



Yoga Pyramide

Yoga der Präsenz

in der Yogapyramide, Chur
mit Bea Loringett

Samstag, 24. März 2018

09.00 bis 12.00 Uhr

Yoga der Präsenz – Weg der Stille

lauschen – spüren – erkennen

Yoga der Präsenz ist die Wahrnehmung innerhalb des Spektrums der verschiedenen Yogarichtungen (Hatha-Bhakti-Raja-Jnana-Karma-Yoga)

Wir verbinden die Körper- und Atemtechniken des Hatha Yoga mit der Weisheit und Meditation des Jnana-Yoga (Yoga des Erkennens).

Wir entwickeln eine verfeinerte Selbstwahrnehmung aller Aspekte unseres Seins als:

Körper	Atem	Energie	Spüren	Denken	Sein
	grob	fein	feiner	feinst	

Yoga der Präsenz bewirkt und bedeutet

- die Entdeckung der Kraft von Gegenwärtigkeit und Achtsamkeit
- Leichtigkeit, Beweglichkeit und Stärkung von Körper, Atem und Geist
- Zentrierung in die eigene Mitte
- Freude, inneren Freiraum und Gelassenheit entdecken und entfalten
- die Qualität von Sein und innerem Frieden finden

Kosten CHF 60.- inkl. Yogi Chai

Anmeldung und Info: Bea Loringett, 078 766 33 80