



Yoga Pyramide tradition in modern life

MIT YOGA HEITER UND GELASSEN ÄLTER WERDEN & DIE FÜLLE DES LEBENS GENIESSEN

Anmutig und beschwingt im Fluss und Tanz der Asanas

Intensiv-Seminar/Fortbildung an zwei Wochenenden in Chur



Seminarleiterin Beate Cuson

Daten:

Block 1 30. August – 01. September 2024

Block 2 01. - 03. November 2024

Zeiten:

Freitag 10.00 – 17.30 Uhr (Mittagspause 12.30 – 14.15)

Samstag 10.00 – 17.30 Uhr (Mittagspause 12.30 – 14.15)

Sonntag 10.00 - 14.00 Uhr (Kurzpause 11.30 – 12.30)

Preis: 1`200.-sfr

Anzahlung 500.- für die Platzreservation

Restzahlung 700.- bis spätestens Mitte August 2024

Inkl. Unterlagen, Tee, Snacks und Früchten während den Kurszeiten.

Ort: Yogapyramide, Ringstrasse 35c, 7000 Chur

Infos/Organisation: Bea Loringett, info@yogapyramide.ch

* Die Maximale Teilnehmerzahl für dieses Seminar ist 15 Personen.

* Keine Provisorischen Platzreservierungen möglich ohne Anzahlung

* Die Plätze werden der Reihenfolge nach vergeben.



Yoga Pyramide tradition in modern life

Yoga ist ein Weg, der uns wundervoll unterstützen kann mit den Herausforderungen des Lebens und dem Älterwerden mit mehr Gelassenheit umzugehen. Yoga bietet viele Möglichkeiten, lange kräftig, stark und beweglich zu sein. Und das nicht nur körperlich, sondern auch geistig, seelisch und spirituell.

Yoga ist eine spannende Entdeckungsreise hin zu dem, was uns guttut und das in jedem Alter. Es gibt uns die Möglichkeit unserem Leben mehr Richtung und Tiefe zu geben und mit den vielfältigen Anforderungen im Fluss der Zeit heilsam umzugehen.

Im Üben der Asanas und Flows wollen wir besonders die Freude an der Bewegung, das spielerisch Ausprobieren und neugierige Erforschen, sowie das eigene sinnliche Erleben kultivieren und dabei auch immer unseren eigenen Rhythmus finden. Besonders die fließenden und tanzenden Bewegungen sind so wohltuend für unseren Körper, fördert eine harmonische Kraft, **faszinierende** Geschmeidigkeit und Anmut.

Wir werden in dieser Fortbildung/Seminar genussvoll und beschwingt durch die Asanas fließen und sie auch tanzen lassen. Und dabei auch Qualitäten kultivieren, die uns mehr in die Fülle des Lebens führen. Qualitäten, wie Vertrauen, Achtsamkeit, Dankbarkeit, innere Ruhe, heitere Gelassenheit, Schönheit, Stärke und Glück.

Auch werden wir auf spezifische Themen eingehen, u.a. Ernährung im Alter, Wechseljahre, gesundheitliche Herausforderungen, Muskeltraining im Alter und all die Fragen, die so auftauchen werden.

Es ist nie zu spät, ein erfülltes und glückliches Leben zu leben

Seminarleitung:

Beate Cuson Glücklicher 57-iger Jahrgang, Yogalehrerin, Autorin,
Heilpraktikerin

Seit 44 Jahren (er)lebt und unterrichtet Beate Bewegung u.a. Tanz, Worldbeat, Capoeira. und mehr als 35 Jahre Yoga –mit einer Fülle an Erfahrungen aus der Sport- und Tanzmedizin sowie Faszienforschung, dem Tanztheater, verschiedener Körpertherapien, wie Alexandertechnik, Rolfing, Osteopathie, BMC.

www.yoga-beatecuson.de



Anmeldeformular

Ich melde mich verbindlich zum Yoga Seminar
„Mit Yoga heiter und gelassen älter werden“ mit Beate Cuson aus Berlin in der
Yogapyramide in Chur an. **August – November 2024**

Name: _____

Vorname: _____

Strasse/Nr: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.P: _____

G: _____ Mobile: _____

Geburtsdatum: _____

Beruf: _____

E-Mail: _____

1* Kurzer Persönlicher und beruflicher

Werdegang: _____

2* Erfahrung im

Yoga: _____

3* Ihren Gesundheitszustand:

Krankheiten/Einschränkungen: _____

4* Ihre Motivation



Yoga Pyramide tradition in modern life

Einzahlung bitte auf folgendes Konto:

Beatrice Loringett-Joos,

Via Lag 8, 7402 Bonaduz

IBAN:CH 3000774110176748801 / GKB 176 748 801

mit dem Vermerk „Yoga Seminar mit Beate August 2024 G4“

AGB:

Die Verbindliche Anmeldung erfolgt durch das Einsenden des Anmeldeformulars und der Überweisung der Anzahlung für die Platzreservation. Die ganzen Teilnahmekosten werden bis spätestens Mitte August 2024 Überwiesen. Die Anmeldung ist verbindlich. Das heisst mit der Anmeldung und der Anzahlung ist der ganze Ausbildungsbetrag der Yoga Pyramide geschuldet. Bitte dieses Formular vollständig ausfüllen und per Post oder e mail/Scan an:

info@yogapyramide.ch

Beatrice Loringett,

Yogapyramide,

Ringstrasse 35c

7000 Chur

Die Anzahlung von Sfr. 500.- habe ich am _____ auf das oben angegebene Konto einbezahlt. Mit dieser Anzahlung habe ich mir einen Ausbildungsplatz reserviert und gilt meine Anmeldung als verbindlich.

Ich habe die oben aufgeführten Angaben und Bedingungen sowie die AGB gelesen und erkläre mich mit ihnen einverstanden.

Ort, Datum, Unterschrift