



Yoga Pyramide tradition in modern life

## MIT YOGA DIE FÜLLE DES LEBENS GENIESSEN

Anmutig und beschwingt im Fluss und Tanz der Asanas

### Seminar/Fortbildung an zwei Wochenenden in Chur



**Seminarleiterin Beate Cuson**

#### **Daten 2025**

Block 1 19. – 21. September 2025

Block 2 17. – 19. Oktober 2025

#### **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 - 14.30 Uhr (Kurzpause 11.30 – 12.30 )

**Preis:** 1`400.-sfr

Anzahlung: 500.- für die Platzreservation

Restzahlung: bis Ende August 2025

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

**Ort:** Yogapyramide, Ringstrasse 35c, 7000 Chur

**Infos/Organisation:** Bea Loringett, [info@yogapyramide.ch](mailto: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 45 Jahren (er)lebt und unterrichtet Beate Bewegung u.a. Tanz, Worldbeat, Capoeira. und mehr als 37 Jahre Yoga –mit einer Fülle an Erfahrungen aus der Sport- und Tanzmedizin sowie Faszien Forschung, dem Tanztheater, verschiedener Körpertherapien, wie Alexandertechnik, Rolfing, Osteopathie, BMC.

[www.yoga-beatecuson.de](http://www.yoga-beatecuson.de)