

DETLEV ALEXANDER

(YOGASKY BERLIN)



Von Aussen nach Innen: die 5 Hüllen des Seins

Ein Yogaworkshop in dem wir die fünf Koshas (Körper, Schichten oder Hüllen) erforschen und in unsere

Praxis integrieren.

Der Yoga kennt fünf verschiedene Schichten oder Hüllen des Seins. Wenn diese Schichten (Koshas) gereinigt, ausgerichtet und integriert sind, können wir zu mehr Balance und Ganzheitlichkeit in unserer Praxis und in unserem Leben gelangen. Diese Hüllen stehen uns wie eine Art Landkarte auf dem Weg des Selbststudiums und der Selbsterkenntnis zur Verfügung. Durch die Lehre der Koshas gelingt es uns mehr und mehr, uns mit der innewohnenden Stärke und Freude zu verbinden. Grundlage des Workshops ist das fließende Vinyasa-Yoga. Durch das Praktizieren von Asana, Pranayama und Meditation erforschen wir gemeinsam unterschiedliche Wege und bewegen uns vom Äusseren zum Inneren mit der Absicht mehr Freude und Freiheit in unserem Leben zu finden.

Samstag, 27. Februar 2016, 13 - 16 Uhr

Preis: 60.-

Platzreservation: info@yogamarket.ch

yogamarket