



CHAKRA SEVEN YOGA

Fortbildungen

- **Anusara Yoga Inspired®**
Ein Wochenende mit Anna Rech
Datum: 4. – 5. September 2021
Kosten: 299.-
Zeiten: Samstag 09:00 – 17:30
Sonntag 08:30 – 17:00
Ort: Seminarraum in Hamburg
Wahlmodul

Inhalt:

An diesem Wochenende werden wir in die Grundlagen des Anusara Yoga eintauchen. Es wird viel Raum für praktische Übungen und Austausch in Gruppenarbeit geben.

Wir beschäftigen uns mit den drei sogenannten A's:

- Attitude (Einstellung)
- Alignment (Ausrichtung)
- Action (Handlung)

Außerdem erwarten dich folgende Themen:

- Die Universellen Prinzipien der Ausrichtung
- Dein Atem als Essenz jeder Aktion
- Die Kunst der Aufmerksamkeit
- Tantrische Yogaphilosophie
- Gestaltung des eigenen Unterrichts: Herz, Sprache, Pacing, Aufbau