



An enquiry into breath, movement & bhakti

21. - 23. OKTOBER 2022

FREITAG

18.00 - 21.00 UHR

SAMSTAG & SONNTAG

8.0 - 10.30 UHR &

12.00 - 14.00 UHR

**ANMELDUNG BEI
TANJA LAUNICKE,
ACARA YOGA
IN SCHNAITTACH**

Das Intensive ist für alle, die sich mehr Klarheit, Stabilität und ein inneres Strahlen wünschen. Ein 3-Tage-Workshop um die Wahrnehmung für das Flüstern des Herzens nicht nur zu wählen sondern auch zu stärken. Mit Hilfe von verschiedenen traditionellen & modernen Techniken werden wir Bewegungsformen erforschen und Asanas neu definieren. Die Momente des Einfach-nur-Sein unendlich feiern. Denn genau dieses In-Sich-Ruhen erlaubt es uns, den Strömungen des Alltags gelassener zu begegnen.

Jeder Morgen beginnt mit embodied Meditation, Pranayama und Chanting. Der erste Teil der Ashtanga Yoga Praxis (stehende Haltungen) wird in geführter Form mit unterschiedlichem Fokus angeboten. Im zweiten Teil der Asana-Klasse besteht die Möglichkeit dein Mysore Selfpractice mit individueller Unterstützung von Annette zu verfeinern. Alle geführten Sequenzen sind sowohl für Anfänger wie auch Fortgeschrittene enorm wertvoll und weben eine innere Konversation sowie Vorbereitungen & Modifikationen für komplexere Asanas ineinander. So kann deine Asana-Praxis mit mehr Freude, Präsenz und Nachhaltigkeit bereichert werden.

Zwei Nachmittags-Sessions am Samstag & Sonntag bringen zusätzliche Inspiration durch funktionale, experimentelle Anatomie sowie energetisches Alignment, I AM Yoga Nidra, interaktive Yoga Philosophie im modernen Kontext, Stress-Release-Techniken und Sutra-Chanting. Eine Vertrautheit mit Ashtanga ist wertvoll, aber nicht unbedingt erforderlich. Alle sind herzlich willkommen.

Kursgebühr Um mehr Inklusivität zu ermöglichen wird der Workshop gestaffelt angeboten. Bitte wählt einen Eurer Situation angemessenen Wert. Gesamter Workshop: 155 € Community - Reduzierter Preis für diejenigen, die sich in einer finanziell angespannten Lage befinden // 185 € Sustainer - Der tatsächliche Wert, deckt die Miete, Lehrkosten und Material // 210 € Supporter - Erlaubt es uns, einen reduzierten Preis für alle mit niedrigerem Einkommen anzubieten // Drop In Session: 40 Euro.

Annette Hartwig unterrichtet seit mehr als 23 Jahren weltweit Ashtanga Yoga & Meditation. Sie ist MindBody-Therapy-Practitioner, Somatic Stress Release® Facilitator und FRC® Mobility Spezialist sowie seit 2003 Assistentin & Schülerin von Dena Kingsberg. Annette Hartwig schätzt das tiefe Wissen der yogischen Tradition und ist fasziniert von der wilden, somatischen Reorganisation & kreativen Kontemplation unseres Wesens. Im Unterricht hält sie einen nährenden Raum, in dem sich eine feinere Wahrnehmung formieren, die tieferen Aspekte der Yoga Praxis ganz natürlich entfalten können und ein Zustand der Ganzheitlichkeit & Flow möglich ist. Annette ist Co-Direktorin von yogabija, einer Plattform für Retreats, Trainings und Workshops in Europa und Mitbegründerin des Dawn Collective Yoga Shala in Arrifana, Portugal. www.yogabija.eu