

# EINBLICK

INS ANUSARA YOGA

24.-26.6.22  
LEIPZIG

YOGA AUF UND NEBEN DER MATTE



# „ANUSARA BEDEUTET MIT DEM HERZEN FLIESSEN, HIER WIRD DAS HERZ ALS ESSENZ ODER WESENSKERN VERSTANDEN.“

Durchwoben von einem Weltbild, das JA zu jeder Form von Lebendigkeit sagt und das Schöne und Gute sieht, ohne das Limitierende zu negieren, es vielmehr als Wachstumspotenzial zu betrachten.

Ein weiteres Kernelement von Anusara sind die 5 Ausrichtungsprinzipien, die uns eine gesunde Aus- und Aufrichtung gegen die Schwerkraft in jeder Haltung ermöglichen und hierdurch nicht zuletzt die Verkörperung der inneren Haltung. Generell spielt der Körper als Erfahrungsraum eine bedeutsame und wichtige Rolle in seiner ganzen Ästhetik.

Der Atem als individueller Taktgeber mit seinem universellen Anteil spielt hier eine genauso große Rolle wie auch die Meditation. Im ersten Schritt als Praxis der bedingungslosen Akzeptanz des Augenblicks, aus der heraus sich dann unterschiedliche Erfahrungen machen lassen.

**Ich bin gespannt, wer Du bist.**

## Zeiten

Freitag	17 - 19 Uhr
Samstag	09 - 15 Uhr
Sonntag	09 - 12 Uhr

## Info/Buchung

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

## Ort

Yoga | Studio | Plagwitz  
Ute Stephan  
Zschochersche  
Str. 54-56,  
04229 Leipzig  
[www.ute-stephan.de](http://www.ute-stephan.de)

## Energieausgleich

€ 220



**UTE FISCHER YOGA**

EXPERIENCED CERTIFIED ANUSARA YOGA TEACHER