

# IMMERSION

YOGA RUFT!

EINE WORKSHOPREIHE ZUR VERTIEFUNG



**BACKNANG  
2023/2024**

# YOGA AUF UND NEBEN DER MATTE

**13. - 15. OKTOBER 2023    20. - 22. OKTOBER 2023    10.-12 NOVEMBER 2023**  
**08. - 10. DEZEMBER 2023    17. - 21. JANUAR 2024**

---

Yoga ist so viel mehr als Haltungen auf der Matte. Wir stellen uns gemeinsam Fragen und erkunden unsere Vielschichtigkeit. Lernen neben einer gesunden Aus- und Aufrichtung des Körpers unterschiedliche philosophische Konzepte kennen. Gleichzeitig nähern wir uns der Meditation und dem großen Feld der Gedanken und des Atems. Die Immersion vertieft nicht nur Deine Praxis auf der Matte, sie schenkt Dir als Mehrwert für deinen Alltag neben der Matte, Erkenntnis und Erfahrung von unschätzbarem Wert.

Anusara Yoga ist durchwoben von einer lebensbejahenden Philosophie und bedeutet mit dem Herzen fließen. Ein weiterer Aspekt sind die 5 universellen Ausrichtungsprinzipien, jene uns eine gesunde Auf- und Ausrichtung unseres Körpers ermöglichen und weniger nützliche Bewegungsmuster reflektieren, nicht nur auf der Matte, sondern weit darüber hinaus. Der dritte und wesentliche Teil von Anusara ist die Gemeinschaft und der damit verbundene Austausch.

Auch wenn die Immersion Voraussetzung für ein späteres Lehrertraining ist, geht es in diesen 100 Stunden nur um „**ICH UND MEIN YOGA**“ und ist für alle offen, die sich gerne Fragen stellen und Freude an Bewegung und Reflexion haben.  
Nun bin gespannt, wer Du bist.

**Ort**  
Ute Fischer YOGA AKADEMIE  
Hofgut Hagenbach  
71522 Backnang

**Info/Buchung**  
Ute Fischer  
info@utefischer-yoga.de  
www.utefischer-yoga.de

## Zeiten Wochenende

Freitag	14 - 18	Uhr
Samstag	09 - 17	Uhr
Sonntag	09 - 15	Uhr

## Zeiten Intensivwoche

Mittwoch	14 - 18	Uhr
Do-Sa	09 - 17	Uhr
Sonntag	09 - 15	Uhr

## Energieausgleich

Frühbucher    1.750€  
(Anmeldung bis  
30.06.2023)

Normalpreis    1.950€

# YOGA RUFT!



**UTE FISCHER YOGA AKADEMIE**  
EXPERIENCED CERTIFIED ANUSARA YOGA TEACHER