

IMMERSION

YOGA RUFT

EINE WORKSHOPREIHE ZUR VERTIEFUNG

**BACKNANG
2025/2026**



YOGA AUF UND NEBEN DER MATTE

10.-12. OKTOBER 2025 21.-23. NOVEMBER 2025 05.-07. DEZEMBER 2025
16.-18. JANUAR 2026 11.-15. FEBRUAR 2026

Yoga ist so viel mehr als Haltungen auf der Matte. Wir stellen uns gemeinsam Fragen und erkunden unser Menschsein. 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/Emotionen 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 verkörpert sie. Wir Wissen heute längst, dass Bewusstsein nicht nur im Gehirn zu finden ist, sondern auch körperlich erfahrbar. 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 ist die Gemeinschaft und der damit verbundene Austausch, das Voneinander-Lernen.

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.

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

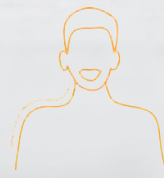
Zeiten Intensivwoche

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

Energieausgleich

Early bird	1.850€
bis 30.06.2025	
Normalpreis	2.050€

YOGA RUFT!



UTE FISCHER YOGA AKADEMIE

EXPERIENCED CERTIFIED ANUSARA YOGA TEACHER