



# Yoga-Vichara Workshop



am So., 29. Jan. '17  
in Luzern

Körper

Stability

Atem

Dynamic

Raum

Stillness



**...Body, Breath & Being in Asana...**

Asana durchdringen den Körper, normalisieren die Respiration und gesunden unseren Atem. Die notwendige Voraussetzung für das Pranayama! Was den Körper natürlich, den Atem normal und uns gesund macht ist weit von gängigen Vorstellungen entfernt und Thema dieses Workshops. Als Modus verwenden wir die Sequenz des Vichara-Vinyasa mit den asanischen Schwerpunkten körperlicher Durchlässigkeit (stabil & offen) und respirativer Normalisierung (gelassen).

*von 9 - 15 Uhr für 100sfr im Om Shanti Studio Luzern ([www.yogaschuleluzern.ch](http://www.yogaschuleluzern.ch))  
mit vegan-ayurvedischem Mittagessen auf Spendenbasis (bitte vorhersagen)  
verbindlich anmelden bei [ansgar@yoga-vichara.net](mailto:ansgar@yoga-vichara.net)*

Nach einem halben Leben des Reisens und yogischer Praxis hat sich Ansgar die letzten Jahre in La Palma niedergelassen, wo er in natürlicher und einfacher Umgebung im Privatunterricht die Holy-Yoga-Days leitet und gelegentlich in der Schweiz Seminare anbietet. Die Durchlässigkeit des Körper und Normalisierung des Atem ist sein Thema. Er ist erreichbar über [www.yoga-vichara.net](http://www.yoga-vichara.net)

