

# NEWS@YOGAINSPIRATION

April 2009

## Adjust your Flow

25. April, 13. Juni

## Workshop Vinyasa Yoga

Mannheim/Deutschland

## Let the flow guide you...

Yogatag am Thunersee

हारी ठल परमलानानदा हारी ठल

enjoy your flow



## Wunderbares Frühlingserwachen...

Tief empfundene Dankbarkeit ist für mich ein wesentliches Element zur Freude und damit der Schlüssel zum Glück. Ich fühle tiefe Dankbarkeit gegenüber all den Erlebnissen und Erfahrungen in Indien. Ich fühle tiefe Freude wieder in der Schweiz zu sein. Schön wenn wir uns auf der Matte wieder sehen...

## ★ अवेजुइत पुठुर फ़ीठव

### Weiterbildung für Yogalehrer oder Yogabegleitete in Thun

Es sind noch einige wenige Plätze frei in der Weiterbildung „Korrekturen und Hilfestellungen“. Du kannst auch nur einen Kurstag teilnehmen. Kurstag: CHF 150, beide Tage CHF 260 (inkl Kursmaterial)

### Daten und Themen

Samstag, 25. April

Stehend, Aufrichtung und Rotation Wirbelsäule - Sitz

Samstag, 13. Juni

Rückwärtsbeugen, Vorbeugen, Hüftöffnende Stellungen

Pulsierend lebendiger Vinyasa Flow wird unser Einstieg sein. Theorie und Praxis sind harmonisch aufeinander abgestimmt.

**Anmeldung:** [claudia@yogainspiration.ch](mailto:claudia@yogainspiration.ch)

**mehr Infos:** [Yogainspiration.ch](http://Yogainspiration.ch)

## ★ *mannheiler/deutschland*

### **Workshop YOGA VINYASA FLOW und Mantra Sadhana 19. Juni 2009**

#### **Mit Vinyasa Flow ins Wochenende.**

In diesem Workshop beginnen wir mit Mudra Ritual und Mantra Sadhana sowie einer kraftvollen Yoga-Session. Beim pulsierend lebendigen Vinyasa Flow werden Klassische Yogastellungen und frei fließende Bewegungen auf dem Faden der Atmung gewoben.

Es erwartet dich ein spannender Workshop, der Raum bietet für kreatives Erleben, höhere Inspiration und tiefe Weisheit. Für Geübte im Yoga. Bitte Yogamatte mitbringen.

Freitag 18.45 - 21.45 Uhr, Preis Euro 30

ORT: Ökumenisches Bildungszentrum Sanctclara  
in den Quadraten B5,19; 68159 Mannheim, DE

**Anmeldung: [claudia@yogainspiration.ch](mailto:claudia@yogainspiration.ch)**



## ★ *let the flow guide you...*

### **Yogatag mit Carmen Costa und Claudia Eva Reinig Samstag, 27. Juni 2009 am Thunersee**

Getragen von der prächtigen Umgebung des Thunersees entdecken wir das Abenteuer von Dynamic Vinyasa Flow, TriYoga, Pranayama und der Meditation.

Bitte rutschfeste Matten mitbringen! Preis CHF 130

10.00 – 12.45 Yoga Vinyasa Flow, Kundalini-Flow und Mantra-Sadhana mit Claudia

12.45 - 14.45 break

14.45 - 17.30 Pranayama, Tri Yoga Flow und Meditation mit Carmen

ORT: Gwatt Zentrum, Am Thunersee, 3645 Gwatt, CH

**Anmeldung: [claudia@yogainspiration.ch](mailto:claudia@yogainspiration.ch)**

*Hari Bol, ich freue mich auf dich, baad me milienge...  
claudia*