



Lakeside Yoga

Yoga Workshop mit Bruno Dietziker Asana Alignment, Bandha, Yoga Nidra, Philosophie und Mantra



Bruno Dietziker, Lehrer der Lehrer und Meister seines Fachs kommt für einen Tag nach Kreuzlingen. Interessierst du dich für die echte Essenz des Yogas, weit ab von Etikett und Leistung, wirst du hier auf eine Reise mitgenommen, die dich bestenfalls in die Einsicht und in die Stille deines Selbst bringt. Bruno's weit überdurchschnittliche Kompetenz in die Wissenschaft und Kunst des Yoga stammt aus 35 Jahren Yogapraxis. Im Unterricht wird er dich wie kein Zweiter inspirieren und dein Herz berühren können. Ob durch akribisch detaillierte und präzise

Alignment-Techniken oder „Hands-on“. Über die Asanas hinaus vermittelt Bruno die korrekte und sinnvolle Anwendung der Kriyas und Bandhas, führt dich auf einzigartige Weise tief ins Yoga Nidra ein und nimmt dich mit in die authentische Welt des Mantra-Gesangs. Spätestens bei seinem euphorisch vorgetragenen Philosophie Unterricht merkst du, dass sein Wissen nicht aus ein paar interessanten Büchern, sondern aus tiefster persönlicher Einsicht stammt. Nutze diese aussergewöhnliche Gelegenheit und gewinne ein Stück Freiheit und Verständnis über dich selbst sowie tiefe Zufriedenheit, die dich danach im Alltag positiv zu begleiten vermag. Presseartikel und mehr über Bruno Dietziker: pureyoga.ch/pure-yoga/presse/

Tagesablauf

8.30 – 8.55h Offenes Eintreffen, in Ruhe Ankommen

9.00 – 13.00 Asana Praxis: traditionelles Hatha- und BKS Iyengar Yoga

13.00 – 14.00 Pause und Verpflegung

14.00 – 17.00 Yoga Philosophie und Mantra

Kurslevel: Geeignet für alle Yoga-Interessierten!

Ausrüstung: Matten, Blöcke und Gurte vorhanden.

Ort: Lakeside Yoga, Kreuzlingen

Wann: 14. Januar 2018, 09.00 – 17.00h

Kosten: CHF 160.- / EUR 130

Anmeldung: workshop@lakesideyoga.ch

*“...it was the way you spoke in class (philosophy), your adjustments are amazing, your energy, the chanting/mantras, your voice, your playfulness. **Your classes have everything that I ever wanted in one.** I go to one teacher to get the philosophy and chanting, one teacher for the adjustments and creativity, another teacher for the energy. You have it all in one! I have never been to such a soulful ashtanga class as yours!”*
-Caryn Fishlevich, USA

