



Lakeside Yoga **Workshop mit Bruno Dietziker**



Asana, Alignment, Bandha, Yoga Nidra, Philosophie, Mantra

Was Dieser Workshop vermittelt detaillierte und präzise Alignment-Techniken in der Asana Praxis und die korrekte und sinnvolle Anwendung der Kriyas und Bandhas.

Bruno nimmt dich auf einzigartige Weise tief mit ins Yoga Nidra und lädt dich ein in die Welt des Mantra Gesangs. Spätestens bei seinem Philosophie Unterricht merkst du, das sein Wissen nicht aus ein paar Bücher, sondern aus tiefster persönlicher Einsicht stammt. Nutze diese Gelegenheit und gewinne ein Stück Freiheit und Verständnis über dich selbst, sowie tiefe Zufriedenheit, die dich danach im Alltag positiv begleiten vermag.

Bruno schöpft aus 35 Jahren Yogapraxis-Erfahrung und lebt und unterrichtet weltweit. Mehr über Bruno erfährst du auf pureyoga.ch

Wann: 14. Januar, 9-17 Uhr (ab 08.30h offenes Eintreffen und in Ruhe Ankommen)

Wieviel: EUR 130 / CHF 160.-

Anmeldung: info@lakesideyoga.ch

