

Lotos Frühlings- Neuigkeiten 2018-1



Agenda

30. März - 03. April 2018

Oster-Seminar "Stufen des verinnerlichteten Praktizierens" mit Remo Soland in Weggis

06. April 2018

Yoga intensiv Luzern Traditioneller Yoga mit Manuel Flückiger

07./08. April 2018

Meditations-Wochenende mit Diego Hangartner in Binningen

13. April 2018 Yoga intensiv Basel Yoga mit der Faszienrolle mit Hansjörg Straumann

21./22. April 2018 (plus 09./10. Juni 2018)
Yin Yoga - Kunst des Geschehenlassens

27. April 2018 Yoga intensiv St. Gallen Drehungen – Aufrichtung und Ver-schraubung im Brustbereich mit ChristineENZ

25. Mai 2018 Yoga intensiv Basel Yin Yoga mit Barbara Burkhardt

25. Mai 2018 Yoga intensiv St. Gallen Asana-Praxis nach Rober Cottet Zergliedern und Verbinden mit Sabine Brunner

01. Juni 2018 Yoga intensiv Luzern Faszien Yoga mit Hansjörg Straumann

08. Juni 2018 Yoga intensiv St. Gallen Svastha (Health) mit Evelyn Gelpi

22. Juni 2018 Yoga intensiv Basel Gleichgewicht - Körperliche Balance mit Carla Felber

09. - 14. Juli 2018

Meditations-Woche mit Diego Hangartner und Rosmarie Herczog

16. - 21. Juli 2018 Yoga-Sommerwoche auf der Rigi mit Patrick Tomatis und Martin Merz

06. - 11. August 2018 Yoga-Sommerwoche im Schwarzwald mit Carla Felber und Marisa Nussbaumer

Herbst-Vorschau

15. September 2018 (plus 27.10.18 /

01.12.18) Ayurveda & Yoga - Bei stressbedingten Beschwerden

12. - 14. Oktober 2018 Meditationswochenende in Stels mit Barbara Burkhardt

18. November 2018

Meditations-Seminar mit Diego Hangartner in Basel



Foto: Florina Felber, Peking 2017

Es will frühlingen

Weisser Blütenglanz

Schneeflockenerinnerung

Es will frühlingen

aus: haiku-kurzgedichte.de

Liebe Yogafreundin, Lieber Yogafreund,

Mit diesem Haiku (= japanisches Kurzgedicht) möchte ich, ähnlich knapp und beinahe vergleichbar mit einem Sutra, meinen Frühlingsnewsletter beginnen. Die weissen Blüten, die glänzen und tanzen; sie beschreiben das Zarte, aber auch die Kraft des Neubeginns.

Die Schneeflocken sind bald nur noch Erinnerung. Es will frühlingen; Frühling als Verb, bedeutet für mich nicht nur etwas, was einfach geschieht, sondern bezeichnet einen Prozess, eine Verwandlung.

Das kennen wir auch im Yoga, die Veränderung, die das stete Praktizieren mit sich bringt. Immer wieder ermöglicht die Yogapraxis, dass wir durch das Üben Anregung, Lebenskraft, Energie erfahren. Nicht nur die Natur, die Pflanzen, die Tiere; auch wir wollen frühlingen!

Vielleicht kann dich das eine oder andere Yogaseminar bei Lotos Yoga dabei unterstützen. Für Kurzentschlossene hat es noch Plätze frei im Osterseminar mit Remo in Weggis. Du kannst dich auch noch für die Weiterbildung Yin Yoga mit Barbara anmelden.

Und selbstverständlich geht es auch im April wieder weiter mit Yoga intensiv, jeweils am Freitagabend in Luzern, Basel und St. Gallen:

6. April Traditioneller Yoga mit Manuel, 13. April Yoga mit der Faszienrolle Hansjörg und am 27. April Drehungen - Aufrichtung und Verschraubung im Brustbereich mit Christine.

In unseren beliebten Sommerwochen im Juli hat es noch den einen oder anderen Platz frei. Zum Beispiel in der Meditations-Woche bei Sedrun mit Diego und Rosmarie oder auf der Rigi „Ein Abenteuer ins Universum des feinstofflichen Körpers“ mit Patrick. Für Interessierte besteht auch die Möglichkeit, Anfang August die Asana-Praxis mit Carla und Marisa im Schwarzwald zu vertiefen.

Ich wünsche dir ein gutes und intensives Frühlingen! Herzlichst

Carla und das ganze Lotos Team

