

Lotos Spätsommer Neuigkeiten 2018-2

Agenda

9. September in Basel, 16.00-19.30
Mantra-Workshop mit Lakshmi Santra

14. September, 18-20h
Yoga intensiv in Basel
"Yoga und Embodiment" mit Andrea

21. September, 18-20h
Yoga Intensiv in Luzern "Yin Yoga"
mit Barbara

21. September, 18.15-20.15
Yoga intensiv in St. Gallen
"Faszienstretchen - Federn und Dehnen"
mit Sabine

19. Oktober, 18-20h
Yoga intensiv in Basel "Traditioneller
Yoga und Brahmavihararas (v.a. Metta-
Meditation" mit Marisa

20. Oktober, 10-16.30h in Basel
"Yoga Nidra - Tag" mit Carla

**27. Oktober in Basel Orientierungs-
tag Ausbildung** (mit Anmeldung)

2. November, 18.15-20.15h
Yoga intensiv in St. Gallen "Yin Yoga"
mit Evelyn

9. November, 17.15-19.15
Yoga intensiv in St. Gallen
Stützhaltung - Stabilität in Schulter, Arm
und Händen" mit Christine

**18. November, 9.00-
13.00h Meditationsseminar in Basel**
mit Rosmarie und Diego (Anmeldung)

23. November, 18-20h
Yoga intensiv in Basel "Yin Yoga und
Meditation" mit Barbara

30. November, 18-20h
Yoga intensiv in Luzern
"Pranayama" mit Manuel

1. Dezember in Zürich
Orientierungstag, Ausbildung
(mit Anmeldung)



Liebe Yogafreundin, lieber Yogafreund

Nach dem Höhepunkt des Sommers, findet jetzt im Spätsommer ein langsamer Übergang, ein warmes Ausklingen statt. Die grosse Hitze wandelt sich, es beginnt die Zeit der Ernte, des Sammelns, der Reflexion.

Insbesondere die Fähigkeit des "Loslassenkönnens" eröffnet uns die Möglichkeit der inneren Sammlung und Wandlung. Gerade jetzt, wo die Temperaturen geradezu perfekt sind für die Yogapraxis, haben wir für dich verschiedene interessante Angebote.

Durch das Singen von Mantras, können wir auf ganz praktische Art und Weise in dieses Loslassen eintauchen. So findet am Sonntag, 9. September in Basel wieder der beliebte [Mantra-Workshop mit Lakshmi Santra](#) statt.

Und auch der Spezialtag ["Yoga Nidra" mit Carla Felber](#) am 20. Oktober zeigt Mittel und Methoden auf, die den Prozess des Loslassens unterstützen können.

Mit den besten Wünschen für die wunderbaren Spätsommertage grüssen

Carla und das ganze Lotos-Team

PS: Zum Herbstauftakt findet dieses Jahr der grosse 50-Jahre Jubiläumskongress von Yoga Schweiz www.yoga.ch/kalender/yogakongress im Lassalle Haus statt, wo unter anderem auch einige ReferentInnen von Lotos Yoga am Samstag, 29. September unterrichten werden:

06:30-08:00 Carla Felber; mit Vitalität dem neuen Tag begegnen
09:30-12:30 Barbara Burkhardt; Yin Yoga - Kunst des Geschehenlassens
14:30-16:30 Hansjörg Straumann; Faszien - Hype, Humbug oder Hilfe im Yoga?