

19/20 janvier/Januar 2019

Elemental Yoga Immersion AIR & EARTH

« Le souffle des montagnes / Der Atem der Berge »



Pour la première immersion de l'année, nous allons travailler sur le lien des éléments terre et air. Incarné par la respiration, l'élément air nous relie directement au flux du Prana, l'énergie universelle. L'élément terre nous remet littéralement les pieds sur terre et nous ouvre les portes vers nos ressources les plus profondes. Magnifique union d'énergies pour un début d'année rempli de confiance, de liberté et de joie...

In dieser ersten Immersion im neuen Jahr erarbeiten wir die Verbindung der Elemente Erde und Luft. Verkörpert durch die Atmung verbindet uns das Luftelement direkt mit dem Prana, der universellen Energie. Das Element Erde gibt uns buchstäblich Boden unter den Füßen und öffnet uns die Türen zu unseren tiefsten Ressourcen. Eine wunderbare Vereinigung von Energien für einen Jahresanfang voller Vertrauen, Freiheit und Freude...

Lieu/Ort : À l'extérieur et à l'intérieur, à Fribourg. / Im Freien und drinnen, in Freiburg

Langue/Sprache : Selon besoin français et/ou allemand. / Nach Bedarf Französisch und/oder Deutsch

Niveau : Base dans la pratique de Yoga requise./Basis in Yogapraxis empfohlen.

Samedi/Samstag 14h30-20h30

Dimanche/Sonntag 05h15-10h15

Frs. 150.-

A apporter/Mitnehmen

Un partage pour les repas (souper et petit déjeuner), équipement adapté pour la pratique à l'extérieur et à l'intérieur, tapis de yoga, coussin, couverture.

Etwas zum Teilen für die Mahlzeiten (Abendessen und Frühstück), angepasste Ausrüstung für die Praxis im Freien und drinnen, Yogateppich, Kissen, Decke.

Inscription/Einschreibung

Via email à [info\(at\)toniaschilling.ch](mailto:info@toniaschilling.ch) en indiquant nom, prénom, adresse, no de téléphone.

Via email an [info\(at\)toniaschilling.ch](mailto:info@toniaschilling.ch) mit Angabe von Namen, Vornamen, Adresse, Telefonnummer.

Paiement/Bezahlung: IBAN CH81 0900 0000 1701 1757 9, ARD Tonia Schilling Company, Weingartstrasse 25, 3014 Bern.