

## "Chemins de l'eau - Wasserwege"



«Breathing in, I see myself as still water, breathing out, I reflect things as they are»

*Thich Nhat Hanh*

Après l'élément de l'air avec les «Windmills» (novembre 2017), et celui de la terre avec les Jardins de Rumi dans le weekend «Upside - Down» (février 2018), nous dédions l'immersion du printemps à l'eau. Nous allons observer sa puissante douceur grâce à sa flexibilité, sa force transformante, et nous allons nous laisser inspirer de sa manière humble et constante de comment l'on peut faire son chemin. Ainsi nous allons aborder le thème de comment le chemin de Yoga peut être accompagnateur, moteur et miroir de notre chemin de vie en général. Le weekend se déroule à l'extérieur et à l'intérieur, départ et base Heitera 64, Fribourg. Langue: selon besoin français et/ou allemand. Base dans la pratique de Yoga requise.

Nach dem Element Luft mit den «Windmills» (November 2017), und der Erde mit den Gärten Rumis am Wochenende «Upside - Down» (Februar 2018), widmen wir das Frühlingsthema dem Wasser. Wir beobachten die kraftvolle Sanftheit seiner Beweglichkeit, seine transformierende Wirkung, und wir lassen uns inspirieren von seiner bescheidenen und beständigen Art, sich seinen Weg zu machen. Wir behandeln das Thema, wie der Yogaweg Begleiter, Motor und Spiegel unseres allgemeinen Lebensweges sein kann. Das Wochenende findet im Freien und drinnen statt. Abfahrt und Basis Heitera 64, Fribourg. Sprache: nach Bedarf Französisch und/oder Deutsch. Basis in Yogapraxis empfohlen.

**Samedi/Samstag 14h30-20h30**

**Dimanche/Sonntag 7h30-14h30**

**Frs. 160.-**

**A apporter:** un partage pour les repas, équipement adapté pour la pratique à l'extérieur, tapis de yoga, coussin, feetup®.

**Mitnehmen:** etwas zum Teilen für die gemeinsamen Mahlzeiten, angepasste Ausrüstung für die Praxis im Freien, Yogateppich, Kissen, feetup®.

**Inscription:** Via email à [info@toniaschilling.ch](mailto:info@toniaschilling.ch) en indiquant nom, prénom, adresse, no de téléphone et ce qui vous manque éventuellement en matériel.

**Einschreibung:** Via email an [info@toniaschilling.ch](mailto:info@toniaschilling.ch) mit Angabe von Namen, Vornamen, Adresse, Telefonnummer und was ev. an Material fehlt.

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