

« Devenir un arbre en automne, lâcher prise des feuilles, savoir qu'un autre printemps viendra... »
« Ein Baum werden im Herbst, die Blätter loslassen, im Wissen, ein anderer Frühling kommt... »

Tonia Schilling

Incarné par la respiration, l'élément air nous relie directement au flux du Prana, l'énergie universelle. Grace à cet élément, nous disposons de liberté et de légèreté, que ce soit dans la pratique de yoga ou dans la vie. L'air ou Vayu est associé à des nouveaux débuts et à des nouvelles perspectives, et ouvre la voie vers les dimensions spirituelles du Yoga.

Lieu: À l'extérieur et selon la météo en partie à l'intérieur, à Fribourg.

Langue: Selon besoin français et/ou allemand. Base dans la pratique de Yoga requise.

Verkörpert durch die Atmung verbindet uns das Luftelement direkt mit dem Prana, der universellen Energie. Dank dem Element Luft verfügen wir über Freiheit und Leichtigkeit, sei es in der Yogapraxis oder im täglichen Leben. Vayu oder die Luft hat einen Zusammenhang mit Neuanfängen und neuen Perspektiven und öffnet uns den Weg zu den spirituellen Dimensionen des Yoga.

Ort: Im Freien und je nach Wetter teilweise drinnen, in Freiburg.

Sprache: nach Bedarf Französisch und/oder Deutsch. Basis in Yogapraxis empfohlen.

Dimanche/Sonntag 11.11.18

05h45-16h30 | Frs. 120.-

A apporter: un partage pour les repas (petit déjeuner et déjeuner), équipement adapté pour la pratique à l'extérieur, tapis de yoga, coussin, couverture.

Mitnehmen: etwas zum Teilen für die Mahlzeiten (Frühstück und Mittagessen), angepasste Ausrüstung für die Praxis im Freien, Yogateppich, Kissen, Decke.

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

Einschreibung: Via email an [info\(at\)toniaschilling.ch](mailto:info(at)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.