



KATHLEN HERRMANN
ANUSARA YOGA

DIE AUSRICHTUNG IM ANUSARA YOGA WORKSHOP-RETREAT

26.–28. SEPTEMBER 2025

Du hast Lust, an einem Wochenende

intensiver ins Anusara Yoga einzutauchen und dein Verständnis für die Ausrichtung im Yoga zu vertiefen?

Im Anusara Yoga beruht die Ausrichtung auf grundlegenden Prinzipien, die in fast allen Stellungen gleich sind. Sie zu kennen und zu integrieren hebt dein Yoga auf ein neues Level und lässt die Übungspraxis klarer und leichter werden. Außerhalb des Alltags, getragen von der Energie der Gemeinschaft, der umgebenden Natur und eines gastfreundlichen Ortes kannst Du zur Ruhe kommen und die Dir innewohnenden Kräfte aktivieren.

Das Workshop Retreat findet im CoConat (<https://coconat-space.com/de/uebernachten/>) in der Nähe von Bad Belzig statt. Inspirierend und bodenständig zugleich, und in der reizvollen Landschaft des Hohen Fläming gelegen, bietet das CoConat Unterkunft in Doppel- oder Einzelzimmern, frisch zubereitete Mahlzeiten, einen großen, verwilderten Garten und einen Raum um Yoga zu üben. Mehrere Wanderwege führen über das Gelände, eine kleine Sauna kann dazu gebucht werden

Anusara Yoga ist ein kraftvoll-fließender Yogastil, der die Erkenntnisse moderner, westlicher Forschung mit der jahrhundertealten, östlichen Philosophie des Tantra verbindet. Ein vibrierender Körper, ein leuchtendes Herz und ein klarer Geist sind das Ziel dieses Yogas. Einer strukturierten und feinen Ausrichtung kommt bei diesem Yogaweg eine besondere Bedeutung zu.

Seminarleitung Kathlen Herrmann

Kathlen Herrmann, Yogalehrerin BDY/EYU und Anusara Inspired liebt es, ihre Begeisterung und ihr Wissen über Yoga zu teilen. Mit mittlerweile mehr als 15 Jahren Unterrichtserfahrung und 20 Jahren eigener Yoga-Praxis ist sie nach wie vor fasziniert von der Vielschichtigkeit und dem Entwicklungspotential von Yoga.

Zeiten:

Beginn Freitag 26.09. 16:30 Uhr (Check In ab 15:00 Uhr)
Abschluss Sonntag 28.09. 13:00 Uhr
(nach dem gemeinsamen Mittagessen 14:00 Uhr)

Seminarkosten:

Frühbucher, Anmeldung + Überweisung
bis 30.07.2025: 157,00€
Regulär ab 01.08.2025: 177,00€

Übernachungskosten:

Übernachtung im EZ/ DZ mit Privat- oder
Gemeinschaftsbad
inkl. vegetarischer Vollpension:
228,00 - 276,00€

Anmeldung unter:

herrmannkathlen@gmail.com
www.kathlenherrmann.com

Bitte teilt mir mit der Anmeldung Eure Zimmerwünsche mit. Ich versuche diese nach Möglichkeit zu berücksichtigen.

