

Pranayoga in der Valposchiavo

Sfazù Vom 3. bis zum 6. Oktober findet in der Valposchiavo ein Hatha-Yoga-Seminar mit einem der bekanntesten Yogalehrer Europas statt: Maurizio Morelli. Morelli ist der Begründer der Libera Scuola di Hatha Yoga Hamsa in Mailand und Autor von mehr als 40 Büchern über Yoga.

Morelli hat seine eigene Lehrmethode, das Pranayoga, konzipiert: eine genaue und harmonisierende Methode, die die individuelle Leistungsfähigkeit durch das Bewusstsein der eigenen Grenzen steigert. Im dreitägigen Seminar wechselt sich die Yoga-Praxis mit der Theorie ab, damit sich die Teilnehmer das Gelehrte erfolgreich aneignen können. Der Workshop findet im Hotel Zarera bei Sfazù an der Bernina-Pass-Strasse statt. Platzzahl beschränkt, nur auf Anmeldung bis zum 3. September. (Einges.)

Informationen und Anmeldungen:
tizianadionisio@gmail.com