

# Yoga der Energie | 6. – 7. Mai 2023

mit Anna Trökes



## Ort

QuBa  
Bachlettenstrasse 12  
4054 Basel  
061 271 25 90

## Dauer

6./7. Mai 2023  
Samstag 10.00 – 18.30 Uhr  
Sonntag 09.00 – 14.00 Uhr

## Kosten

Frühbucherrabatt gültig bis  
5. Februar 2023 CHF 280.-  
Regulärer Preis CHF 320.-  
exkl. Verpflegung, Übernachtung

## Leitung

### Anna Trökes

dipl. Yogalehrerin BDY/EYU,  
Ausbilderin für BDY und andere  
europäische Berufsverbände,  
Buchautorin

## Anmeldung erforderlich

Platzzahl beschränkt. Die Anmeldungen  
werden nach Eingang berücksichtigt.

- [lotosyoga.ch/workshop-liste](https://lotosyoga.ch/workshop-liste)
- [sekretariat@lotosyoga.ch](mailto:sekretariat@lotosyoga.ch)

## Anmeldeschluss

2. Mai 2023

## Rücktrittsbedingungen

Siehe AGB



Foto: Nela König

Der »Yoga der Energie« ist der klassische Hatha-Yoga-Weg, der - ausgehend vom Quellentext Hatha-Yoga-Pradipika - neben den asanas ganz intensiv auch mudra und bandha, pranayama, die Konzentration, Visualisation und Meditation mit einschließt.

Er ist in Frankreich vor allem von Roger Clerc als ein Yogaweg entwickelt worden, der durch seine Methodik und Didaktik dem westlichen Menschen den Zugang zu den wunderbaren – aber oft sehr komplexen – Techniken des Yoga möglich machen soll.

In diesem Wochenendseminar erklärt Anna Trökes in Theorie und Praxis das Anliegen und die Didaktik des Yoga der Energie und leistet damit einen Beitrag zum Verständnis der Yogaphilosophie. Daneben wird sie uns durch viel Üben diese Theorie erleben lassen.

## Mitbringen

warme Yogakleidung, Matte, Sitzkissen und ev. leichte Decke