

Lalla

# Die Anusara® Yoga Immersion

mit Lalla  
in Berlin und Potsdam

April bis August 2025



# Die Anusara® Yoga Immersion



**Tauche ein in die Welt des Yoga mit der Anusara® Yoga Immersion** – einer inspirierenden Workshopreihe, die Dir die Möglichkeit bietet, Yoga auf eine tiefere, persönlichere Weise zu erleben. Diese Immersion ist mehr als nur ein Workshop; sie ist eine Reise zu Dir selbst, eine Einladung, Deinen Körper, Deinen Geist und Deine Yogapraxis neu zu entdecken.

Im Mittelpunkt steht die Verbindung von Wissen und Erfahrung. Durch die einzigartigen biomechanischen Ausrichtungsprinzipien des Anusara Yoga lernst Du, Deinen Körper bewusster wahrzunehmen und mit ihm in Einklang zu kommen. Mit der Anwendung dieser Prinzipien und der Loops eröffnen sich Dir neue Möglichkeiten, die weit über die Matte hinausgehen und auch Deinen Alltag neu erfahrbar machen. Fließende Energie wird spürbar und kriert eine tiefere Verbindung zu Dir und der Welt.

Gleichzeitig tauchst Du in die lebensbejahende Philosophie des kashmirischen Shivaismus ein, die dem Anusara Yoga seine inspirierende Grundlage verleiht. Diese Philosophie lädt dazu ein, das Leben mit Freude und Offenheit zu betrachten und den Moment bewusst zu erleben. Theorie und Praxis verbinden sich harmonisch, ergänzt durch Gespräche,

Kleingruppenarbeiten, Reflexionen und Momente der Stille. So entsteht ein Raum, in dem jede\*r sich abgeholt fühlt und nachhaltige Veränderungen erfahren kann.

Die Anusara Yoga Immersion ist weit mehr als nur eine Vertiefung Deiner persönlichen Praxis. Sie bildet zugleich die Grundlage für die 200-Stunden-Anusara-Yoga-Lehrer\*innen-Ausbildung. Ob Du Deine eigene Praxis vertiefen oder selbst den Weg des Lehrens einschlagen möchtest, diese Immersion bietet Dir das Wissen und die Inspiration, Deinen Weg im Yoga klarer zu erkennen.

Melde Dich jetzt an und starte Deine Reise. Die Anusara Yoga Immersion ist der Workshop, der Dich dazu einlädt, Yoga in seiner Tiefe zu entdecken und ganz neu zu erfahren.

## Dein Yoga wartet auf Dich – bist Du bereit?



Die neue App ist da!

**Buchung und detaillierte Informationen**  
www.lallaundvilas.de  
info@lallaundvilas.de

## Eine Reise zur Essenz des Yoga – mit Erfahrung und Herz

Anusara Yoga ist mehr als eine Praxis – es ist ein Weg, der Körper, Geist und Herz in Einklang bringt. Lalla und Vilas haben diesen Weg 2004 aus den USA nach Deutschland gebracht und seither unermüdlich daran gearbeitet, ihn im deutschsprachigen Raum zu etablieren und zu verfeinern.

Lalla, eine der erfahrensten Yoga-Ausbilderinnen in Deutschland, teilt seit über 20 Jahren ihr tiefes Wissen und ihre unerschöpfliche Leidenschaft für Yoga mit Menschen, die sich auf den Weg gemacht haben, ihre Praxis zu vertiefen und selbst weiterzugeben. Mit ihrer einzigartigen Mischung aus Leichtigkeit, Freude und tiefgründiger Expertise führt sie Teilnehmende an die Wurzeln des Yoga heran. Ihr Buch „Yoga – Inspiration und Orientierung“ begleitet viele auf diesem Weg und dient als essenzielles Nachschlagewerk.

## Ein Team, das Vielfalt und Tiefe vereint

An ihrer Seite steht Lena, eine Anusara-Yoga-Lehrerin der neuen Generation, die mit Hingabe und einem besonderen Gespür für unterstützende Elemente, wie Hands-On-Anpassungen, unterrichtet. Ihre Ausbildung in Traumapädagogik bereichert ihren Yoga-Unterricht und macht sie zu einer empathischen Begleiterin in der Ausbildung. Gemeinsam mit Lalla und Vilas bringt Lena frische Perspektiven ein und sorgt dafür, dass die Ausbildung nicht nur fachlich fundiert, sondern auch persönlich transformierend ist.

## Deine Ausbildung – eine Verbindung aus Tradition und Erneuerung

Die Verbindung von Lallas Erfahrung und Lenas frischer, moderner Sichtweise schafft ein besonderes Lernerlebnis, das Tradition und Innovation vereint. Diese Ausbildung ist mehr als nur ein Weg zur Lehrerin oder zum Lehrer – sie ist eine Einladung, die Essenz des Yoga zu entdecken und mit Freude, Klarheit und Tiefgang weiterzugeben.

100h Immersion  
Hier buchen!



### Termine Immersion

Immersion Teil 1ab: 03. bis 06.04.2025 in Berlin  
Immersion Teil 2ab: 29.05 bis 01.06.2025 in Berlin  
Immersion Teil 3ab: 31.07 bis 03.08.2025 in Potsdam

**Veranstaltungsort  
in Berlin**

Urgewald e.V.  
Immanuelkirchstr. 24  
10405 Berlin

**Veranstaltungsort  
in Potsdam**  
ACTIVIA  
Schauspielschule  
Hegelallee 53  
14467 Potsdam

**Lalla  
Vilas Akademie**

