

## Mit TriYoga Flows in den inneren Fluss eintauchen!

Urvasi Leone



Die Welle ist Grundlage des Seins, alles schwingt mit unterschiedlicher Wellenlänge und unterschiedlicher Frequenz. Der Körper geht schnell in Resonanz mit den organischen weichen Wellen des TriYoga. Die Übergänge von einem Asana zum nächsten werden angenehm fließend gestaltet, um diesen Fluss auch für die Übergänge im eigenen Leben nutzbar machen zu können.

Urvasi Leone zeigt, dass die Praxis des TriYoga leicht erlernt werden kann, denn sie baut einzelne Elemente auf und erarbeitet schrittweise kurze Sequenzen.

Die TriYoga Flows bestechen durch Leichtigkeit und Anmut, wie die Bewegungen des Tai Chi. Bereits in einem frühen Übungsstadium kann der Pranafluss empfunden werden, ähnlich der „Chi-Wahrnehmung“ beim Chi Gong. Die anmutigen Bewegungen fließen mit dem Atem und lassen den Übenden eintauchen in einen rhythmischen immerwährenden Fluss. Die ganzheitliche Praxis des TriYoga kann sanft oder herausfordernd und kraftvoll sein, je nach

Übungsstand und Bedürfnis. Dies kommt in unterschiedlichen Levels zum Ausdruck.

Dort wo die Welle Bereiche in der Wirbelsäule überspringt, liegt noch ein Potential für mehr Lebendigkeit, Beweglichkeit und Kraft. Die langsam ausgeführten Flows können dieses Potential zum Leben erwecken und bisher gebundene Energien freisetzen und zur Verfügung stellen.

Nach der Tiefenentspannung werden durch Pranavidya (Pranayama, Konzentration und Meditation) die geweckten Energien balanciert und gelenkt.

**⇒ Um die Flows genießen zu können, bringen Sie bitte**

- **eine rutschfeste Matte,**
- **2 Blöcke (soweit vorhanden)**
- **Decke und**
- **1 Gurt mit!**

In allen drei Workshops bildet der Flow die Grundlage der Praxis, jedoch mit unterschiedlichen Schwerpunkten so dass jeder Workshop für sich separat belegt werden kann. Es können auch alle drei Workshops belegt werden, um einen tieferen Einblick in TriYoga zu erhalten.

Workshop 1: Die Hüften befreien

Workshop 2: Die Wirbelsäule befreien

Workshop 3: Die TriYoga Flows als "Meditation in Bewegung" und Vorbereitung für sitzende Meditation

### **Urvasi Leone**

praktiziert seit über 30 Jahren Yoga, ist Ausbilderin BDY/EYU und ist als Referentin europaweit tätig. Sie absolvierte umfassende Yogalehrerbildungen in Indien bei dem Yogi und Arzt Swami Dr. Gitananda und hat sich seit über 10 Jahren ganz auf TriYoga nach Kali Ray spezialisiert.

Sie gehört zu den führenden Ausbilderinnen in TriYoga europaweit und ist seit 2006 zertifiziert in Level 3, dem höchsten derzeit erreichbaren Zertifikat in TriYoga. Als Seniorteacher in TriYoga darf sie international TriYoga - Prüfungen abnehmen.

Als Heilpraktikerin absolvierte sie eine dreijährige Ausbildung in TCM, verschiedene therapeutische Ausbildungen und in Spiraldynamik das anspruchsvolle Level Advanced. Außerdem studierte sie Sanskrit und ist ausgebildete Bharata Natyam Tänzerin.