

# TriYoga® Workshops mit Kiki Xue in Appenzell 3. - 5. Mai 2019

FR 3. Mai	19.00-22.00Uhr	TriYoga® Flow & Mudra
SA 4. Mai	08.30-11.30Uhr	TriYoga® Flow & Prana Vidya
	14.00-17.00Uhr	TriYoga® Flow & Chanting
SO 5. Mai	08.30-11.30Uhr	TriYoga® Flow alle Levels

## *TriYoga® Flow & Mudra*

Mudras in Form von Handgesten haben eine heilende und fokussierende Wirkung auf das gesamte Körper- und mentale System. Umrahmt von den TriYoga® Flows wird dieses wundersame Wissen vermittelt.

## *TriYoga® Flow & Prana Vidya*

Vertiefung in die Yoga-Atemtechniken (Pranayama), die Konzentrations-Übungen (Dharana) und Einführung in die Meditation (Dhyana) umrahmt von der fließenden Asana-Praxis des TriYoga®.

## *TriYoga® Flow & Chanting*

Die Welt ist Klang. Das wissen die ältesten Schriften des Yoga und bestätigen wissenschaftliche Studien. Durch das Rezitieren bestimmter Silben und Texte in immer wiederkehrenden Melodie-Mustern wird Ruhe und Zentrierung erfahren. Auch diese Einheit wird von den fließenden Bewegungen des TriYoga® umrahmt.

## *TriYoga® Flow alle Levels*

Fließende Yoga Bewegungen in der systematischen Struktur von Basic bis Level 3 gibt jedem Teilnehmer die Möglichkeit seinen individuellen Möglichkeiten entsprechend Leichtigkeit und Freude zu erfahren.

*Kiki Xue* unterrichtet Vollzeit TriYoga und ist die erste asiatische TriYoga Senior Teacher . Seit sie Yogini Kaliji in 2007 kennengelernt hat, übersetzt sie für Kalji und andere Senior Teachers an Konferenzen, Lehrer Ausbildungen, und hat auch die Triyoga Bücher und andere Unterrichtsmittel auf Chinesisch übersetzt. Kiki unterrichtet Basics bis Level 3 an TriYoga Lehrer Ausbildungen, gibt Workshops, Online Programme in China, Taiwan, Macau... sie präsentiert TriYoga an vielen Yoga Konferenzen, gibt Interviews für Zeitungen und Magazine, sowie in anderen Medien. Im 2013 hat sie das erste TriYoga Buch und eine DVD auf Chinesisch herausgegeben. Kiki reist mit Yogini Kaliji weltweit, um zu assistieren und ihr Wissen zu vertiefen.

### *Kursort*

TriYoga® Center Appenzell - CH  
Yogaraum Irene Rempfler, Unt. Schöttler 21, 9050 Appenzell

### *Kosten*

CHF 80.- / Kurs  
CHF 280.- / alle Kurse

### *Anmeldung*

Ishtar Dobler, info@triyogaflows.ch, 077 435 43 41

