



Yogaschule Kassel

## Yogameditation am Freitag Abend

Aus der Bewegung in die Stille  
mit Rosi Hülsmann

Die Abende beginnen mit einem kurzen Impulsreferat zu dem philosophischen Hintergrund des Patanjali Yoga Sutra. Dieses zeigt vielfältige Möglichkeiten auf zur Ruhe zu kommen und mit der eigenen Kraftquelle in Verbindung zu treten.

Es schließt sich eine Asana – und Pranayamapraxis an.

So integrieren wir Körper, Atem und Geist. Das alltägliche Geschehen tritt zurück und wir sind eher in der Lage die Gedanken auf einen Fokus in der Meditation auszurichten.

Die stillen Sitzphasen der Meditation wechseln sich mit achtsamen Gehen, Bewegungsmeditationen und Textrezitationen ab.

Freitag 18.00 – 20.30 Uhr  
in der Yogaschule Kassel  
Kosten: 25,00 € pro Abend  
Anmeldung bitte bis 8 Tage vor Termin.

### Termine 2017

27.01.2017

05.05.2017

22.09.2017

10.11.2017