



Yogaschule Kassel

Tagesseminar - Zeit für Stille

Samstag 08.09.2018 10.00 – 16.00 Uhr
mit Petra Gaus

An diesem Tag stehen die spürende Achtsamkeit und die Stille im Mittelpunkt der Übungen, deshalb wird der Tag vorwiegend im Schweigen verbracht.

Es geht darum einen Raum zu schaffen, in dem wir zur Ruhe kommen und mit unseren innersten Wesenskräften in Verbindung treten können.

Durch die integrative Übungsweise der Yogameditation können sich Klarheit im Geist und Weite im Herzen entwickeln.

Mit einer schrittweise aufgebauten und individuell angepassten Yogapraxis stimmen wir Körper und Geist auf die Meditation ein. Die stille Sitzmeditation

wechselt sich mit Bewegungsmeditationen, achtsamen Gehen und Textrezitationen ab.

Begleitet werden die Übungen von einem Impulsreferat und der Möglichkeit zu Einzelgesprächen.

Seminargebühr: 60,00 €

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zu dem Seminar am 08.09.2018 an.

Name

Straße/ Wohnort

Telefon/ email

Teilnahmebedingungen:

Die Seminargebühr wird bei Anmeldung fällig. Der Seminarplatz ist erst nach Eingang der Seminargebühr verbindlich reserviert. Eine Stornierung ist bis 3 Wochen vor Seminarbeginn kostenlos möglich, danach wird die volle Gebühr fällig.

Die Seminargebühr in Höhe von 60,00 € überweise ich auf das Konto der Yogaschule Kassel

IBAN: DE29520503531072033622 BIC: HELADEF1KAS Kasseler Sparkasse Stichwort: Tagesseminar 08.09.2018

Datum/ Unterschrift