



Yogaschule Kassel

## YOGAMEDITATION

Seminare in Kassel 2018

03.02.2018 und 27.10.2018

Samstag jeweils 10:00 – 17:00 Uhr

mit Petra Gaus und Rosi Hülsmann

Diese Seminare bieten die Möglichkeit Yogameditation schrittweise zu erlernen und einzuüben. Verschiedene Methoden, dazu zählen u.a. stilles Sitzen, Bewegungsmeditationen und Rezitationen, werden vorgestellt. So kann jeder die für sich passende Methode finden. Die Yogameditation stellt einen ganzheitlichen Übungsweg dar, der Körper, Atem und Geist integrieren und transformieren kann. Asana- und Pranayamapraxis bereiten den Körper und den Geist für das stille Sitzen vor.

Gemäß der Tradition Krishnamacharya/ Desikachar werden alle Übungen, so auch die Sitzhaltung in der Meditation, den Bedürfnissen des Übenden angepasst. Die philosophische Grundlage dieser Tradition bildet schwerpunktmäßig das Yoga Sutra nach Patanjali.

Das regelmäßige Üben auf diesem Yogaweg stellt einen konkreten Bezug zur Alltagswirklichkeit her.

Es stabilisiert und stärkt die eigenen Wesenskräfte als Voraussetzung für ein erfülltes Leben.

Die Seminare bieten einen geschützten Raum für Austausch und Gespräch über die auf dem Übungsweg und daraus resultierend im Alltag gemachten Erfahrungen.

Sie sind für alle Yogaübende geeignet.

Seminargebühr: 80,00 € Einzelseminar, Buchung beider Seminare 150,00€

---

### Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Seminar an:

03.02.2018

27.10.2018

---

Name

---

Straße/ Wohnort

---

Telefon/ email

Teilnahmebedingungen:

Die Seminargebühr wird mit der 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, falls keine andere Person den Platz übernimmt. Die Seminargebühr überweise ich auf das Konto der Yogaschule Kassel IBAN: DE29520503531072033622 BIC: HELADEF1KAS Kasseler Sparkasse Stichwort: Yogameditation 2018

---

Datum/ Unterschrift

Yogaschule Kassel Lange Str. 87A 34131 Kassel Tel.: 0561 705 62 565 yogaschulekassel@gmx.de