



Yogaschule Kassel

Yogameditation am Freitag Abend

Aus der Bewegung in die Stille
mit Rosi Hülsmann/ Petra Gaus

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 2018

23.02.2018 mit Petra

08.06.2018 mit Rosi

26.10.2018 mit Petra

07.12.2018 mit Rosi