

Das stille Meditieren
über das,
was unsere Zuneigung hat,
stabilisiert Fühlen und Denken.
(Yoga Sutra 1.39 nach Patanjali)

Seminarleitung

Petra Gaus

Yogalehrerin BDY/EYU

Lehrtätigkeit seit 2005

zertif. Meditationslehrerin
Samyama – Integrale Yogameditation

Einzelunterricht und Begleitung

Yogareisen

Informationen und Anmeldung

Yogaschule Kassel

Lange Str. 87A
34131 Kassel
Tel.: 0561 705 62 565
yogaschulekassel@gmx.de
www.yoga-meditation-kassel.de



Yogaschule Kassel

SAMYAMA
Integrale Yogameditation

Meditationsseminar
im Schweigen

Kloster Duderstadt
25. – 28.04.2024

Dieses Seminar ermöglicht uns einen Rückzug
aus dem Alltag.

Die alltäglichen Ablenkungen, die äußeren
und inneren Bewegungen treten
in den Hintergrund und somit entsteht Raum,
der zunehmend in eine innere Stille führen kann.

Samyama – Integrale Yogameditation ist ein
ganzheitlicher Übungsweg des Yoga mit dem
Schwerpunkt Meditation.

Bestandteile dieses Weges sind eine individuell
angepasste Yogapraxis (Asana,Pranayama) in
Atemachtsamkeit, Sitzmeditationen, sowie
Bewegungs- und Gehmeditationen und
Rezitationen (Mantra).

Durch diese integrative Übungsweise
können sich Klarheit im Geist
und Weite im Herzen entwickeln.
Es entsteht eine tiefe Verbindung mit dem
innersten Selbst und die Einsicht
in die eigene Wesensstruktur.
Diese Klarheit führt dazu, dass wir uns und
unserer Umwelt mit Respekt, Verständnis und
Mitgefühl gegenüberreten.

Begleitet werden die Übungen von
Impulsreferaten.
Ein Einzelgespräch ist Bestandteil des Seminars.

Die Stille unterstützt jede spirituelle Übung,
daher verbringen wir diese Tage im Schweigen.

TERMIN 2024

Donnerstag 25.04. 18:00 Uhr
bis
Sonntag 28.04.2024 13:00 Uhr

Seminargebühr 210,00€

Im Kloster Duderstadt stehen Einzelzimmer
mit Vollverpflegung zur Verfügung.
Diese werden von den TeilnehmerInnen
vor Ort gezahlt.

Informationen zum Kloster Duderstadt
www.ursulinen-duderstadt.de

Bankverbindung
Petra Gaus
IBAN: DE96 52060410 0000 7648 68
BIC: GENODEF1EK1
Stichwort:
Kloster Duderstadt 2024

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich für das Seminar
Samyama – Integrale Yogameditation
25.-28.04.2024 verbindlich an.

Vor – und Zuname

Straße

PLZ

Wohnort

Telefon

email

Die schriftliche Anmeldung gilt als verbindlich.
Bei einer Stornierung des Seminars ab
01.03.2024 werden die gesamten Kosten für
Seminar und Unterkunft fällig.

Eine Reiserücktrittsversicherung ist empfehlenswert.

Die Seminargebühr überweise ich
auf nachstehendes Konto.
Petra Gaus
IBAN: DE96 52060410 0000 7648 68
BIC: GENODEF1EK1
Stichwort: Kloster Duderstadt 2024

Datum

Unterschrift