

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

Seminarleitung

Rosemarie Hülsmann

Yogalehrerin BDY/EYU

Lehrtätigkeit seit 2001

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

Aus der Bewegung in die Stille

Meditationsseminar im
Schweigen

Kloster Drübeck

15. - 17.11.2024 mit Rosi

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 führt.

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

Die Bestandteile dieses Weges sind eine individuell angepasste Yogapraxis (Asana, Pranayama) in Atemachtsamkeit, stille Sitzmeditationen sowie Bewegungsmeditationen 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 selbst, unseren Mitmenschen und unserer Umwelt mit Respekt, Verständnis und Mitgefühl gegenüber treten.

Begleitet werden die Übungen mit Impulsreferaten aus der Yogaphilosophie und der Möglichkeit zu Einzelgesprächen.

TERMIN 2024

Freitag 15.11.2024 18:00 Uhr
bis
Sonntag 17.11.2024 13:00 Uhr

Seminargebühr: 150,00 €

Im Kloster Drübeck stehen Einzelzimmer mit Vollpension zur Verfügung.
Die Kosten werden von den TeilnehmerInnen vor Ort gezahlt.

Informationen zum Kloster Drübeck:
www.kloster-druebeck.de

Bankverbindung:

Rosemarie Hülsmann
IBAN: DE 43 5001 0060 0047 1866 09
BIC: PBNKDEFF
Stichwort:
Kloster Drübeck 2024

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich für das Seminar
Samyama – Integrale Yogameditation
15. - 17.11.2024 verbindlich an.

Vor – und Zuname

Straße

PLZ

Wohnort

Telefon

Email

Die schriftliche Anmeldung gilt als verbindlich.
Bei einer Stornierung des Seminars
ab dem **10.09.2024** werden die gesamten Kosten
für Seminar und Unterkunft fällig.
Eine Reiserücktrittsversicherung ist empfehlenswert!

Die Seminargebühr überweise ich
auf nachstehendes Konto:
Rosemarie Hülsmann
IBAN: DE 43 5001 0060 0047 1866 09
BIC: PBNKDEFF
Stichwort:
Kloster Drübeck 2024

Datum

Unterschrift