



Yogaschule Kassel

YOGAMEDITATION

Üben und Austausch

16.02. - 17.02.2019

Samstag/ Sonntag jeweils 10:00 – 17:00 Uhr
mit Petra Gaus und Rosi Hülsmann

Dieses Seminar bietet 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-, Pranayamapraxis und Rezitationen 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.

Das Seminar bietet einen geschützten Raum für Stille sowie Austausch und Gespräch über die auf dem Übungsweg gemachten Erfahrungen.
Es ist für alle Yogaübende geeignet.

Seminargebühr: 150,00€

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zu dem Seminar „Üben und Austausch 2019“ an:

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: „Üben und Austausch 2019“.

Datum/ Unterschrift

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