



Klassisches prāṇāyāma

Seminar mit Renate Rohmoser

Im Zentrum des Seminars steht das eigene Erfahren und Wahrnehmen, wobei die Betonung auf dem spirituellen Aspekt und dem persönlichen Erleben liegt. Die angeleitete präzise, klare Technik von Prāṇāyāma und vorbereitenden Kriyas wird individuell angepasst, korrigiert und in großer Achtsamkeit ausgeführt. Die Praxis geht Hand in Hand mit der Theorie, der Anatomie und der entsprechenden Philosophie aus klassischen Yoga-Schriften wie Yoga Sūtra, Upaniṣaden, Haṭha-Yoga-Texten, Vijñāna Bhairava.

Voraussetzung: Allgemein guter Gesundheitszustand

Um die bestmögliche Wirkung für jeden Teilnehmer zu erreichen,

bitte das Seminar vollständig besuchen.



Yogalehrerin BDY/EYU, eigene Yogapraxis seit mehr als 30 Jahren, autorisiert von Dr. Shrikrishna und Einzelschülerin bei ihm seit 1994, Übersetzen und Begleitung seiner Seminare.

Yoga-Therapie-Studium bei ayurvedischen und klassischen Ärzten, Psychologen, Yogalehrern und –Therapeuten des Kaivalyadhama-Instituts. Seit vielen Jahren Erfahrung in Einzel- und Gruppenunterricht, Seminaren, Fortbildungen für Yogalehrer.

Schwerpunkte: Prāṇāyāma, Meditation, Mantra-Rezitation, klassische Āsanas, Yoga-Philosophie, Yoga unter individueller Berücksichtigung von Beschwerden

Termin: 23. – 25. März 2018

Ort: Yogaschule Nordbayern
90429 Nürnberg, Müllnerstr. 24

Zeiten: Fr 17:00 - 20:15 h
Sa 09:00 - 12:15 h und 15:00 - 18:15 h
So 09:00 - 12:15 h

Seminargebühr: 180,-- Euro (inkl. Umsatzsteuer)

Mitzubringen: Nur bequeme, passende Kleidung, alles andere ist vorhanden

Anmeldung www.yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare_yogakurse.html