

Den Sonntag in Stille beginnen Ankommen bei sich selbst

Wieder bei sich ankommen, zu sich selbst finden, in die Stille kommen: Einen Weg dafür bietet der integrative Übungsansatz der Samyama Integralen Yogameditation.

Das Konzept der Samyama Integralen Yogameditation verbindet und integriert Körper, Atem, Geist mit Handlungsanweisungen für den Alltag zu einem ganzheitlichen Übungsweg.

Āsana-Praxis in Atemachtsamkeit, Prāṇāyāma, Rezitation, Stille-Praxis und Gehmeditation sind Bestandteile des Weges.

Der Tag wird gestaltet mit achtsamer Āsana-Praxis, prāṇāyāma, Rezitation, Sitz- und Geh-Meditation und einem kleinen Vortrag zum Thema.

Veranstaltungsort:

Yogaschule Nordbayern, Denisstraße 2, 90429 Nürnberg

26. Oktober 2025

TN-Zahl	min. 5 TN (für Yoga-Übende und Yogalehrende)
Zeiten:	9.00 – 13.00 Uhr
Seminargebühr:	50,-- €
Mitzubringen:	bequeme, passende Kleidung, Tuch für die Matte, Schal
Anmeldung:	https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare.html

Mehr Infos zu Samyama Integrale Yogameditation unter
www.samyama-integrale-yogameditation.de und www.yogaschule-nordbayern.de



Leitung:

Veronika Karl

Yogalehrerin BDY/EYU

Zertifizierte Lehrerin Samyama Integrale Yogameditation

Über 50 Jahre dem Yoga tief verbunden

Über 20 Jahre Erfahrung in Samyama Integraler Yogameditation