



Yogaschule Nordbayern®



Samyama
Integrale Yogameditation

Samyama Integrale Yogameditation

Das Angebot: Ein Tag im Schweigen Ankommen bei sich selbst

Wieder bei sich ankommen, zu sich selbst finden, in die Stille kommen: Einen Weg dafür bietet Samyama Integrale Yogameditation mit seinem integrativen Übungsansatz.

Samyama Integrale 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.



Veronika Karl
Yogalehrerin BDY/EYU
Lehrerin Samyama Integrale
Yogameditation
20 Jahre Erfahrung in
Integraler Yoga Meditation

Christine Scheithe-Gerstenmaier
Yogalehrerin BDY/EYU
Lehrerin Samyama Integrale
Yogameditation
20 Jahre Erfahrung
in Integraler Yoga Meditation



Dozentin:	Termine:	Ort:	Teilnehmerzahl	Zeiten:	Seminargebühr:
Christine	22.02.2020	N	mind. 10, max. 20	10.00h – 18.00h	60,-- €
Veronika	01.03.2020	ER	mind. 5, max. 15	10.00h – 18.00h	60,-- €
Veronika	28.06.2020	N	mind. 10, max. 20	10.00h – 18.00h	60,-- €
Veronika	05.07.2020	ER	mind. 5, max. 15	10.00h – 18.00h	60,-- €
Veronika	18.10.2020	N	mind. 10, max. 20	10.00h – 18.00h	60,-- €

Veranstaltungsorte:

Erlangen (ER): Yogaschule Nordbayern, 91058 Erlangen, Gleiwitzer Straße 41

Nürnberg (N): Yogaschule Nordbayern, Denisstraße 2, 90429 Nürnberg

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

Anmeldung: https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare.html

Da der Tag im Schweigen stattfindet, wird auch in der Mittagspause geschwiegen. Es gibt für alle Teilnehmenden eine Suppe, die gemeinsam im Schweigen genossen wird.

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