

## Samyama Integrale Yogameditation

### Ein Vormittag in der Stille 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 Gehmeditation und einem kleinen Vortrag zum Thema.**

Termine:	Ort:	TN-Zahl bei Präsenz	Zeiten:	Seminargebühr:
07.05.2023	E	Min. 5 TN	9.00 – 13.00h	50,-- €
02.07.2023	N	Min. 5 TN	9.00 – 13.00h	50,-- €
22.07.2023	N	Min. 5 TN	9.00 – 13.00h	50,-- €
08.10.2023	E	Min. 5 TN	9.00 – 13.00h	50,-- €
03.12.2023	N	Min. 5 TN	9.00 – 13.00h	50,-- €

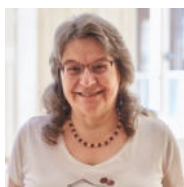
#### Veranstaltungsorte:

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

**Erlangen (E):** Yogaschule Nordbayern, Gleiwitzer Straße 41, 91058 Erlangen

**Mitzubringen:** Matte, Kissen, Decke usw. bequeme, passende Kleidung,

**Anmeldung:** [https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung\\_seminare.html](https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare.html)



#### **Veronika Karl**

Yogalehrerin BDY/EYU

Zertifizierte Lehrerin Samyama Integrale Yogameditation

20 Jahre Erfahrung in Integraler Yoga Meditation

Mehr Infos zu Samyama Integrale Yogameditation unter  
[www.samyama-integrale-yogameditation.de](http://www.samyama-integrale-yogameditation.de) und [www.yogaschule-nordbayern.de](http://www.yogaschule-nordbayern.de)