

# 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 Geh-Meditation und einem kleinen Vortrag zum Thema.**

### Veranstaltungsorte und Termine:

#### **Nürnberg:**

Yogaschule Nordbayern, Denisstraße 2, 90429 Nürnberg

**27. Oktober 2024**

Yogaschule Nordbayern, Denisstraße 2, 90429 Nürnberg

**6. Juli 2025**

Yogaschule Nordbayern, Denisstraße 2, 90429 Nürnberg

**26. Oktober 2025**

#### **Erlangen:**

Yogaschule Nordbayern, Gleiwitzer Straße 41, 91058 Erlangen

**15. September 2024**

Yogaschule Nordbayern, Gleiwitzer Straße 41, 91058 Erlangen

**1. Dezember 2024**

Yogaschule Nordbayern, Gleiwitzer Straße 41, 91058 Erlangen

**2. März 2025**

Yogaschule Nordbayern, Gleiwitzer Straße 41, 91058 Erlangen

**18. Mai 2025**

**TN-Zahl** min. 5 TN

**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](https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare.html)

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)



#### **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