

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.

Veranstaltungsorte und Termine:

Erlangen:

Yogaschule Nordbayern, Gleiwitzer Straße 41, 91058 Erlangen

25. April 2027

Yogaschule Nordbayern, Gleiwitzer Straße 41, 91058 Erlangen

4. Juli 2027

Nürnberg:

Yogaschule Nordbayern, Denisstraße 2, 90429 Nürnberg

29. November 2026

Yogaschule Nordbayern, Denisstraße 2, 90429 Nürnberg

18. Juli 2027

Yogaschule Nordbayern, Denisstraße 2, 90429 Nürnberg

28. November 2027

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