

Samyama Integrale Yogameditation

Das Angebot: Ein Tag oder Vormittag 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 nur mental), 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

Dozentin:	Termine:	Ort:	TN-Zahl bei Präsenz	Zeiten:	Seminargebühr:
Veronika	17.4.2021	N	Max. 10	8.30 – 18.45h	100,-- €
Veronika	11.7.2021	N	Max. 10	9.00 – 13.00h	40,-- €
Veronika	21.11.2021	N	Max. 10	9.00 – 13.00h	40,-- €

Solange Präsenz-Seminare aufgrund der Pandemie nicht stattfinden können/dürfen, finden die o.g. Angebote über ZOOM statt.

Veranstaltungsort:

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

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

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

Da der Tag im Schweigen stattfindet, wird auch in der Mittagspause geschwiegen. Aufgrund der Pandemie-Regeln Verpflegung bitte selber mitbringen, wenn Präsenz möglich sein sollte.

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