

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 nur mental), Sitz- und Geh-Meditation und einem kleinen Vortrag zum Thema.

Termine:	Ort:	TN-Zahl bei Präsenz	Zeiten:	Seminargebühr:
23.01.2022	E	Max. 10	9.00 – 13.00h	50,-- €
20.03.2022	N	Max. 10	9.00 – 13.00h	50,-- €
08.05.2022	E	Max. 10	9.00 – 13.00h	50,-- €
17.07.2022	N	Max. 10	9.00 – 13.00h	50,-- €
09.10.2022	E	Max. 10	9.00 – 13.00h	50,-- €
20.11.2022	E	Max. 10	9.00 – 13.00h	50,-- €
27.11.2022	N	Max. 10	9.00 – 13.00h	50,-- €

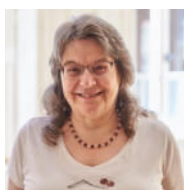
Veranstaltungsorte:

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



Veronika Karl

Yogalehrerin BDY/EYU

Lehrerin Samyama Integrale Yogameditation

20 Jahre Erfahrung in Integraler Yoga Meditation

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