

Yoga-Kurs „Philosophie und Praxis“

Die Weisheit des Patañjali Yoga-Sūtra erfahren und durch Achtsamkeitspraxis im Alltag umsetzen

Wie können wir mit der Weisheit des Yoga-Sūtra des Patañjali, mit āsana, prānāyāma, Selbstreflexion und Meditation den Herausforderungen des Lebens besser standhalten?

Wir üben āsana und prānāyāma, die uns aus dem Alltag führen und uns in eine tiefere Verbindung bringen mit uns selbst. Durch Meditation können wir innere Ruhe erfahren, aber auch Wohlwollen und Mitgefühl entwickeln, sowohl für uns selbst, als auch für unsere Mitmenschen. Eine aus der inneren Stille entspringende Reflexion bringt uns tiefere Erkenntnis über uns selbst und den Dharma, das Gesetz der Welt. Dabei unterstützen uns Weisheitstexte, wie z.B. das Yoga-Sūtra des Patañjali und andere.

Sehr wichtig ist, dass wir das Vertrauen in der Gruppe durch einfühlsames Verhalten stärken und so einen Austausch in Offenheit wagen können, der uns wirklich weiterbringt und nicht an unseren Ego-Grenzen scheitert. So können wir lernen unser Herz für uns selbst und für andere zu öffnen, auch in Situationen, denen wir innerlich mit Ablehnung begegnen.

Kursleitung: Irmhild Degen, Yogalehrerin BDY/EYU

Wann: Beginn: 27. Januar 2024 – einmal im Monat an einem Samstag, von 15 bis 17 Uhr

Termine: Samstag, 27. Januar, 2. März, 13. April, 11. Mai und 29. Juni 2024

Wer: Fortgeschrittene Yoga-Übende, Yogalehrer*innen

**Wo: in der Yogaschule Nordbayern, Denisstr. 2, 90429 Nürnberg
www.yogaschule-nordbayern.de in Zusammenarbeit mit dem
Yoga Institut Nürnberg e.V. YIN - www.yoga-nbg.de**

**Kursgebühr: für YIN-Mitglieder: 18 € pro Nachmittag – für 5 Termine: 90 €
für alle anderen: 20 € pro Nachmittag – für 5 Termine: 100 €**

Die Teilnahme an einem Termin zur Probe ist nach Absprache möglich: 20 €

Bitte anmelden bei: irmhild.degen@web.de