

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.



Leitung:

Veronika Karl

Yogalehrerin BDY/EYU

Zertifizierte Lehrerin Samyama Integrale Yogameditation

50 Jahre dem Yoga tief verbunden

20 Jahre Erfahrung in Samyama Integraler Yogameditation

Veranstaltungsorte und Termine:

Nürnberg:

Yogaschule Nordbayern, Denisstraße 2, 90429 Nürnberg

17. März 2024

Yogaschule Nordbayern, Denisstraße 2, 90429 Nürnberg

23. Juni 2024

Yogaschule Nordbayern, Denisstraße 2, 90429 Nürnberg

27. Oktober 2024

Erlangen:

Yogaschule Nordbayern, Gleiwitzer Straße 41, 91058 Erlangen

5. Mai 2024

Yogaschule Nordbayern, Gleiwitzer Straße 41, 91058 Erlangen

14. Juli 2024

Yogaschule Nordbayern, Gleiwitzer Straße 41, 91058 Erlangen

15. September 2024

Yogaschule Nordbayern, Gleiwitzer Straße 41, 91058 Erlangen

1. Dezember 2024

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

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