

## Samyama Integrale Yogameditation

### Das Angebot: Ein 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	<b>20.3.2022</b>	N	Max. 10	9.00 – 13.00h	50,-- €
Veronika	<b>17.7.2022</b>	N	Max. 10	9.00 – 13.00h	50,-- €
Veronika	<b>27.11.2022</b>	N	Max. 10	9.00 – 13.00h	50,-- €

**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](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](http://www.samyama-integrale-yogameditation.de) und [www.yogaschule-nordbayern.de](http://www.yogaschule-nordbayern.de)