

# Yoga-Meditation am Sonntagabend

***Meditation ist keine Flucht, sondern eine Begegnung mit der Realität. Thich Nhat Hanh***

Das Thema der Meditationsabende dreht sich rund um die verschiedenen Formen der Meditationspraxis und wie wir sie in unseren Alltag integrieren können. Natürlich geht es dabei auch um die Wirkungen des Sitzens in der Stille und wie wir damit unser Leben bereichern können, aber auch worauf wir achten sollten.

Wir beginnen mit einer sanften, in die Stille führenden Yogapraxis, mit Āsana und Prānāyāma. In einer kurzen Reflexion steigen wir tiefer in ein Thema ein; in der Gruppe habt Ihr dann die Möglichkeit Euch in gegenseitiger Wertschätzung über Eure Erfahrungen auszutauschen. So ergibt sich nach und nach ein tieferes Verständnis der Yoga-Praxis nach Patañjali, auf die ich in kurzen Theorieeinheiten eingehen werde. Wir beschließen den Abend mit einer angeleiteten Meditation.

Leitung: **Irmhild Degen, Yogalehrerin BDY/EYU**

Wann: **Einmal im Monat an einem Sonntag, von 18 bis 20 Uhr**

Termine: Sonntag, 5. Okt., 9. Nov. und 14. Dez. 2025

Wer: Fortgeschrittene Yoga-Übende, Yogalehrer\*innen, Menschen mit Meditationserfahrung

Wo: **in der Yogaschule Nordbayern, Denisstr. 2, 90429 Nürnberg, [www.yogaschule-nordbayern.de](http://www.yogaschule-nordbayern.de)**

in Kooperation mit dem Yoga Institut Nürnberg e.V. YIN - [www.yoga-nbg.de](http://www.yoga-nbg.de)

Gebühr: für YIN-Mitglieder: 18 € pro Abend  
für alle anderen: 20 € pro Abend

Bitte anmelden bei: [irmhild.degen@web.de](mailto:irmhild.degen@web.de)