

YOGA

EINFÜHRUNG IN DIE YOGA – MEDITATION

HALBTAGES – SEMINAR

Thema: „Der Yoga-Weg zur Meditation“

Datum: Samstag, 10. Dezember 2011

Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr

Ort: Ort der Gesundheitsförderung, Sternenstr. 26,
8164 Bachs, 1. Stock rechts

Kosten: Fr. 65.— (Barzahlung)

Anmeldeschluss: 18. November 2011

Programm: Theorie und Praxis
Der Weg zur Yoga-Meditation
Hindernisse und Lichtblicke auf dem Weg
Kriyas (Reinigungs- / Aufwärmübungen)
Sitzvorbereitungen / Sitzen, aber wie?
Pranayama (Atemübungen) und Visualisation
Geh-Meditation / Sitz-Meditation
Verschiedene Meditationsformen, Mantra-Singen

Mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen

Anmeldung: (schriftlich mit diesem Abschnitt oder per e-mail)

Ich melde mich verbindlich an für das Seminar „Der Yoga-Weg zur Meditation“. Bei Verhinderung habe ich für einen Ersatzteilnehmer zu sorgen oder die Hälfte der Kurskosten zu bezahlen.

Name/Adresse/Telefon:

.....
.....
.....**Unterschrift:**