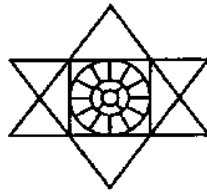


INTEGRALE YOGASCHULE



Seminarprogramm, 1. Halbjahr 2016

Einführung: Hatha-Yoga & Meditation

Erlernen grundlegender Karanas (Bewegungsabläufe), Asanas (Körperhaltungen), Pranayamas (Atemübungen), Meditationsübungen, Yoga Nidra, Einführung in die Grundlagen der Yoga-Philosophie und -Psychologie

Zeit: Samstag, 06.02., 10.00 – 18.00 Uhr, Sonntag, 07.02.16, 10.00 – 14.00 Uhr

Kosten: € 100,-, ermäßigt € 80,-

Leitung: Ortwin Schultz

Integrales Transformations-Training

Selbsterforschung und Wandlung des Bewusst-Seins; Erfahrung der Ebenen des Herzens, Klärung zellulärer Prägungen, Heilung traumatischer Erfahrungen, Asanas, Pranayama, Meditation, Selbsterforschungsübungen, Mantra-Rezitation

Zeit: Samstag, 05.03., 10.00 – 18.30 Uhr, Sonntag, 06.03.16, 10.00 – 14.00 Uhr

Kosten: € 120,-, ermäßigt € 100,-

Leitung: Marianne Sörensen, Ortwin Schultz, Fiona Regling

Yoga-Festival

Der kosmische Tanz: Veränderung durch Bewegung, Altes Loslassen, Neues verwirklichen; Workshops, Vorträge, Videos, Mantra-Singen, Meditation, Abendprogramm: Tanz in den Mai

Zeit: Samstag, 30.04.16, 11.00 - 00.00 Uhr

Beitrag: € 30,- für Tages- und Abendprogramm, € 20,- für das Tagesprogramm, € 10,00 für das Abendprogramm

Yoga für Schwangere

Ganzheitliche Geburtsvorbereitung: Psychologische Grundkenntnisse für einen bewussten Umgang mit der Schwangerschaft, Vermittlung eines umfangreichen Übungssystems, bestehend aus sanften Körperübungen, intensiver Atemarbeit, dem Tönen von Lauten und Entspannungsübungen.

Zeit: Samstag, 28.05., 10.00 – 18.00 Uhr und Sonntag, 29.05.16, 10.00 – 14.00 Uhr

Kosten: € 140,-, ermäßigt € 120,-

Leitung: Gaby Brinkmann

Yoga mit Jugendlichen

Ideen, Tipps und Anregungen für den Yogaunterricht mit Jugendlichen

Zeit: Freitag, 10.06., 18.00 – 21.00 Uhr, Samstag, 11.06., 9.30 – 18.00 Uhr und Sonntag, 12.06.16, 9.30 – 16.30 Uhr.

Kosten: 165,- €

Leitung: Fiona Regling

Yoga-Lehrausbildung

4-jährige berufsbegleitende Yoga-Lehrausbildung nach den Rahmenrichtlinien des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) und der Europäischen Yogaunion (EYU); 40 Abende und zwei Wochenend-Seminare je Ausbildungsjahr

Nächster Ausbildungsbeginn: 04. April 2016