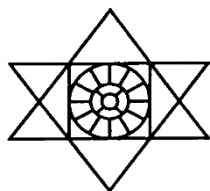


INTEGRALE YOGASCHULE



Yoga-New-Year-Festival

Einheit in der Vielfalt

Wenn du ein Schiff bauen willst, so trommle nicht Männer zusammen, um Holz zu beschaffen, Werkzeuge vorzubereiten, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre die Menschen die Sehnsucht nach dem weiten endlosen Meer.

**Workshops, Vorträge, Mantra-Singen, Meditation
Vedische Feuerzeremonie**

Samstag, 13.01. 2018 * 11.00 – 21.00 Uhr

Tagesprogramm:

	großer Raum	mittlerer Raum	kleiner Raum
11:00 Uhr	Begrüßung, Einstimmung		
11.30 Uhr - 13.00 Uhr	Yin-Yoga: durch Einkehr und Loslassen zum inneren Selbst finden. <i>Alina Zach</i>	Hatha-Yoga-Praxis: Herzöffnende Übungen zur Erfahrung der inneren Mitte <i>Edi Fondalinski</i>	Die vier Ebenen des Herzens: Yoga-Philosophie und - Psychologie in der Praxis <i>Ortwin Schultz</i>
13.00 Uhr - 14.30 Uhr	Mittagspause		
14.30 Uhr – 16.00 Uhr	Yoga und Achtsamkeitspraxis: Durch Achtsamkeit Frieden und Heilung finden. <i>Erika Schymura</i>	Yoga-Nidra: Integration der Wesensteile, das innere Licht erwecken. <i>Anne Nowak</i>	Yoga & Quantenphysik: Von der Einheit in die Vielfalt, von der Vielfalt in die Einheit. <i>Fiona Regling</i>
16:00 Uhr - 16:30 Uhr	Pause		
16:30 Uhr - 18:00 Uhr	Flow-Yoga – Dynamische Übungen, Harmonisierung von Körper, Geist & Seele <i>Frauke Beermann</i>	Körper-, Atemübungen und Mantra-Singen für innere An- bindung und Verbundenheit. <i>Julia Crüsemann</i>	Auroville – Experimentierfeld für die Verwirklichung men- schlicher Einheit, Video-Vor- trag und Diskussion <i>Marianne Sörensen</i>
18.00 Uhr	Gemeinsame Meditation		

18:30 Uhr – 19:30 Uhr Offenes Buffet aus mitgebrachten Kleinigkeiten

19:30 Uhr – 21:00 Uhr **Vedische Feuerzeremonie**

Mitbringen: Für die Yoga-Praxisstunden lockere, bequeme Kleidung, evtl. Beitrag für das Buffet.

Teilnahmebeitrag: € 40,-- für das Tagesprogramm (Workshops) und Abendprogramm,

€ 30,-- für das Tagesprogramm; € 10,00 für das Abendprogramm

Anmeldung: Tel.: 45 10 92 oder 45 75 06

Integrale Yogaschule, Rentzelstraße 10 a, 20146 Hamburg, Tel. 45 75 06

E-Mail: Info@Integrale-Yoga-Schule.de

www.Integrale-Yoga-Schule.de