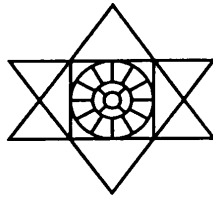


# INTEGRALE YOGASCHULE



## Ausbildungs- und Seminarprogramm, 1. Halbjahr 2020

### Yoga-New-Year-Festival

„Yoga für die Erde“ – Das Abenteuer des Bewusst-Seins  
Workshops, Vorträge, Mantra-Singen, Meditation  
Abendprogramm: **Vedische Feuerzeremonie**

**Zeit:** Samstag, 01.02.2020, 10.00 - 20.30 Uhr

**Beitrag:** € 40,- für das Tagesprogramm (Workshops) und Abendprogramm, € 30,- für das Tagesprogramm, € 10,00 für das Abendprogramm

### Einführung: Hatha-Yoga & Meditation

Erlernen grundlegender Karanas (Bewegungsabläufe), Asanas (Körperhaltungen), Pranayamas (Atemübungen), Meditations- und Entspannungsübungen, Yoga Nidra, Yoga-Philosophie und – Psychologie, Yoga im täglichen Leben.

**Zeit:** Samstag, 04.04., 10.00 – 18.00 Uhr, Sonntag, 05.04.2020, 10.00 – 14.00 Uhr

**Kosten:** € 100,-, ermäßigt € 80,-

**Leitung:** Ortwin Schultz

### Bewusstes Atmen

Die Heilkraft des Atmens erfahren, psycho-physische Blockaden lösen, Öffnung für neue Wahrnehmungs- und Erfahrungsdimensionen, Asanas, Atemarbeit, Kirtan-Singen und Meditation

**Zeit:** Samstag, 09.05.2020, 10.00 – 18.00 Uhr

**Kosten:** € 80,-, ermäßigt € 70,-

**Leitung:** Ortwin Schultz / Fiona Regling

### Grundkurs: Der Erfahrbare Atem

Atemarbeit nach Prof. Ilse Middendorf: den eigenen Atem erfahren; seinen ursprünglichen Rhythmus erleben; Entwicklung eines Empfindungsbewusstseins durch Dehnübungen, Druckpunkte und Vokalarbeit; Verständnis der psycho-physischen Zusammenhänge des Atemgeschehens; die Heilkraft des Atmens erfahren.

**Zeit:** Freitag, 22.05., 17.00 – 21.00 Uhr, Samstag, 23.05., 09.00 – 12.30 und 16.00 - 18.30 Uhr, Sonntag, 24.05.2020, 09.00 – 12.00 Uhr

**Kosten:** € 215,-

**Leitung:** Gertrud Hecker-Roloff

**Anmeldung:** Tel.: 06068-912026

**Info:** [www.erfahrbarer-atem.de](http://www.erfahrbarer-atem.de)

### YOGA-LEHRAUSBILDUNG

Zweieinhalbjährige berufsbegleitende Yoga-Lehrausbildung nach den Rahmenrichtlinien des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) über 500 UE mit dem Abschluss Yogalehrer/in Basic BDY.

**Nächster Ausbildungsbeginn: Freitag, 05. Februar 2021**

**Kurzworkshops / Vorträge / Veranstaltungen**

Bitte auf unserer Webseite unter „**Aktuelles**“ einsehen