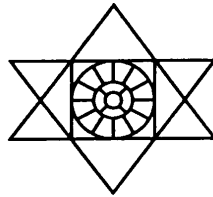


INTEGRALE YOGASCHULE



Ausbildungs- und Seminarprogramm, 2. Halbjahr 2020

Integral Healing Code

Der „Integral Healing Code“ ist ein effektives Übungssystem, eine Methode zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte. Das Übungssystem beruht auf einfachen Körper- und Atemübungen zur Anregung der Körperenergien und zum Ausgleich des Nervensystems. Durch die Verwendung bestimmter Mudras wird das Drüsensystem harmonisiert und das Immunsystem aktiviert, so dass die Selbstheilungskräfte angeregt werden. Abgerundet wird das Übungsset mit einer Lichtmeditation, die bis auf die Zellebene wirkt.

Die theoretischen Hintergründe des Übungssystems werden erläutert und praktisch erfahrbar gemacht.

Termin: Mittwoch, 16.09.2020 - 19.30 – 22.00 Uhr
Beitrag: € 20,--
Leitung: Ortwin Schultz

Die vier Ebenen des Herzens

Bei den vier Ebenen des Herzens handelt es sich um das *physische Herz*, das *emotionale Herz*, das *spirituelle Herz* und das *Selbst*. Die vier Ebenen des Herzens werden durch Körper- und Atemübungen sowie durch eine *innere Reise* erfahrbar gemacht, ihre Bedeutung für Gesundheit, psychische Stabilität und spirituelle Entwicklung herausgearbeitet. Darüber hinaus wird ihre Bedeutung für die integrale Yogatherapie erläutert. Der Workshop schließt mit einer Herz-Meditation.

Termin: Mittwoch, 21.10.2020 - 19.30 – 22.00 Uhr
Beitrag: € 20,--
Leitung: Ortwin Schultz

Das Mysterium des Todes - Sterbemeditation

Der Tod wird in unserem Kulturkreis nach wie vor verdrängt, ist daher für viele Menschen angstbesetzt. Feiertage, wie Totensonntag und Volkstrauertag bieten Anlass über den Tod nachzudenken. Dieser Workshop möchte zu einem bewussten Umgang mit dem Tod beitragen.

Inhalt des Abends sind eine geführte „Sterbemeditation“ sowie das Lesen und Besprechen von Texten über den Umgang mit dem Tod sowie das Chanten des Tryambakam-Mantras

Termin: Mittwoch, 18.11.2020 - 19.30 – 22.00 Uhr
Beitrag: € 20,--
Leitung: Ortwin Schultz

YOGA-LEHRAUSBILDUNG

Die nächste Ausbildungsgruppe wird nicht wie angekündigt am 05. Februar 2021 beginnen. Unter den aktuellen gesellschaftlichen Bedingungen ist es nicht möglich, die Ausbildung in dem bisherigen Format anzubieten. Wir arbeiten an einer Neukonzeption der Ausbildung auf der Grundlage eines Modul-Systems, das eine höhere Flexibilität gewährleistet.