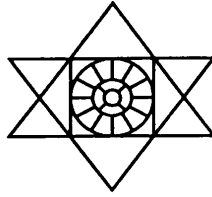


INTEGRALE YOGASCHULE



Seminar- und Workshopprogramm, 1. Halbjahr 2022

Frühlingserwachen

Anregung der Lebensenergie und Lebensfreude, Klärung und Neuausrichtung des Bewusstseins durch Reinigungs- und Kontemplationsübungen (für anstehende Projekte); Praxis von Asanas, Pranayamas-, Meditations-, Kontemplationsübungen, Mantra-Rezitation und freiem Tanz

Zeit: Samstag, 19.03., 10.00 – 18.00 Uhr, Sonntag, 20.03.22, 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, 07.05.2022, 10.00 – 18.00 Uhr

Kosten: € 80,-

Leitung: Ortwin Schultz

Einführung in den Kriya Yoga nach Swami Satyananda Saraswati

Einführung in das System des Kriya Yoga von Swami Satyananda Saraswati; Kriya Yoga als Bestandteil des Kundalini Tantra Yoga stellt nach Swami Satyananda Saraswati eine der wirksamsten Methoden zur Erweiterung des Bewusstseins dar. Aus den 76 in den Tantras überlieferten Kriyas hat er eine Abfolge von 20 Übungen für Menschen von heute entwickelt, die in einer bestimmten Reihenfolge und in einer bestimmten Anzahl von Wiederholungen praktiziert werden. Der Zugang zu den komplexen Übungsfolgen wird durch Vorbereitungsübungen erleichtert. Die Kriyas setzen sich zusammen aus Asana, Pranayama, Mudra, Bandha, Ajapa Japa, Mantra und verschiedenen Visualisierungen.

Zeit: Freitag, 10.06., 18.00 – 21.00 Uhr, Samstag, 11.06., 10.00 – 18.00 Uhr, Sonntag, 12.06.2022, 10.00 – 14.00 Uhr

Kosten: € 160,-, ermäßigt € 140,-

Leitung: Dr. Christina Riebesell

YOGA-LEHRAUSBILDUNG

Wir bieten zurzeit wegen der unsicheren politischen und gesundheitlichen Lage keine Yoga-Lehrausbildung an. Eine Yoga-Lehrausbildung, die ganzheitlichen Ansprüchen gerecht werden möchte, ist unter den gegebenen Bedingungen kaum möglich. Der Online-Unterricht ist eine gute Notlösung, ersetzt aber nicht die Erfahrungsebene, die im Präsenzunterricht möglich ist. Stattdessen werden wir das Schwergewicht unserer Arbeit auf das Angebot von Workshops und Weiterbildungen (Yoga-Therapie, Inner Work), verlegen, in denen verschiedene Aspekte der Yoga-Philosophie und –praxis vertieft werden.

Bei Interesse bitte den ausführlichen Seminar-Flyer anfordern