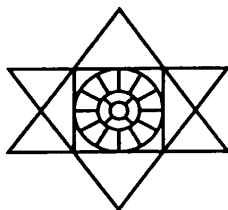


INTEGRALE YOGASCHULE



Seminar- und Workshop-Programm, 2. Halbjahr 2023

Einführung: Hatha-Yoga & Meditation

Bei diesem Angebot handelt es sich um ein Grundlagen-Seminar für ein ganzheitliches Hatha-Yoga-Verständnis. Inhalte des Seminars sind: Erlernen grundlegender Karanas (Bewegungsabläufe), Asanas (Körperhaltungen), Pranayamas (Atemübungen), Meditations- und Entspannungsübungen, Yoga Nidra, Yoga-Philosophie und –Psychologie, Yoga im täglichen Leben.

Zeit: Samstag, 09.09., 10.00 – 18.00 Uhr, Sonntag, 10.09.2023, 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, Mantra-Singen und Meditation

Zeit: Samstag, 21.10.2023, 10.00 – 18.00 Uhr

Kosten: € 80,-

Leitung: Ortwin Schultz

Das Seelische Wesen

Der Integrale Yoga versteht sich als ganzheitlicher Weg, der Spiritualität im Leben zu verwirklichen sucht. Er ist ein Weg, der auf die Transformation des gesamten Wesens abzielt, um das Leben auf der Erde in einem höheren Licht zu gestalten. In diesem Kontext nimmt die Verwirklichung des Seelischen Wesens in der Praxis des Integralen Yoga eine zentrale Rolle ein. Wir werden in diesem Seminar theoretisch wie praktisch den Fragen nachgehen: Welche Bedeutung hat das Seelische Wesen für den inneren Wachstums- und Transformationsprozess? Was bewirkt die seelische Transformation? Wie ist sie erfahrbar? Welche besonderen Qualitäten zeichnen das Seelische Wesen aus? Wie unterscheidet sich das Seelische Wesen von unserer „Begierden-Seele, von unserem Gemüt?

Durch Impuls-Vorträge, praktische Übungen (Asanas, Pranayamas, Mantra-Singen, Meditations-, Bewusstseins-Übungen und Yoga Nidra sowie Reflexionen über die Alltagpraxis wird die Bedeutung des Seelischen Wesens erfahrbar, werden Wege aufgezeigt, es zu verwirklichen.

Zeit: Freitag, 24.11., 18.00 – 21.00 Uhr, Samstag, 25.11., 10.00 – 18.00 Uhr, Sonntag, 26.11.2023, 10.00 – 14.00 Uhr

Kosten: € 160,-, ermäßigt € 140,-

Leitung: Ortwin Schultz

Die Seele baumeln lassen

Wohlfühlseminar zum Jahresausklang, das den sinnlichen Aspekt des Lebens wieder mehr in Blickpunkt rücken möchte: Inhalte des Seminars sind Übungen zur Vertiefung der Körpererfahrung und des Körperbewusstseins; Dehn- und Lockerungsübungen (Joint-Release), Selbst- und Partnermassage, Atem- und Entspannungsübungen, Mantra-Singen und Meditation.

Zeit: Samstag, 09.12., 10.00 – 18.00 Uhr, Sonntag, 10.12.2023, 10.00 – 14.00 Uhr

Kosten: € 140,-, ermäßigt € 120,-

Leitung: Ortwin Schultz

Integral Yoga-Teachertraining

Im Rahmen des Arbeitskreises Integraler Yogalehrer/innen bieten wir eine Vertiefung verschiedener Themen wie Philosophie, Psychologie, Hatha-Yoga, Yoga-Therapie etc. an.