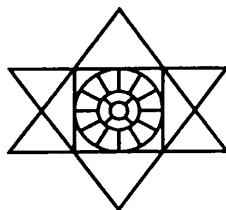


INTEGRALE YOGASCHULE



Seminar- und Workshop-Programm, 1. Halbjahr 2024

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, 20.01., 10.00 – 18.00 Uhr, Sonntag, 21.01.2024, 10.00 – 14.00 Uhr

Kosten: € 100.-, ermäßigt € 80,-

Leitung: Ortwin Schultz

Psycho-energetischer Selbstschutz

Theorie und Praxis des psycho-energetischen Selbstschutzes, Grundvoraussetzungen für ein selbstbestimmtes Leben, Maßnahmen zum psychischen Selbstschutz, Umgang mit Energie-Vampiren, Schutz vor Mobbing; Selbsterfahrungs-, Energie- und Visualisierungsübungen, Mudras, Mantras, Meditation

Zeit: Freitag, 12.04., 18.00 – 21.00 Uhr, Samstag, 13.04., 10.00 – 18.00 Uhr, Sonntag, 14.04.2024, 10.00 – 14.00 Uhr

Kosten: € 160,-, ermäßigt 140,-

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, 04.05.2024, 10.00 – 18.00 Uhr

Kosten: € 80,-

Leitung: Ortwin Schultz

Die lange Nacht des Yoga

Workshops: Yoga-Praxis: Surya Namaskar, Flow-Yoga, Yin-Yoga, Yoga Nidra, Yoga-Dance, Mantra-Singen, Meditation

Zeit: Freitag, 21.06.2024, 17.00 - 23.00 Uhr

Kosten: Eintritt frei

Leitung: Team Integrale Yogaschule

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.

Newsletter anfordern

Monatliche Erscheinung mit Ankündigungen weiterer Kurz-Workshops, Vorträge und Veranstaltungen