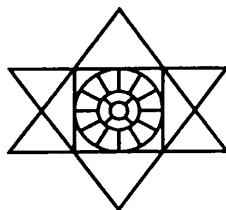


# INTEGRALE YOGASCHULE



## Seminar- und Workshop-Programm, 2. 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, 14.09., 10.00 – 18.00 Uhr, Sonntag, 15.09.2024, 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, 26.10.2024, 10.00 – 18.00 Uhr

**Kosten:** € 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, 29.11., 18.00 – 21.00 Uhr, Samstag, 30.11., 10.00 – 18.00 Uhr, Sonntag, 01.12.2024, 10.00 – 14.00 Uhr

**Kosten:** € 160,-, ermäßigt 140,-

**Leitung:** Ortwin Schultz

### **Integral Yoga-Teachertraining**

Im Rahmen des Arbeitskreises Integraler Yogalehrer/innen bieten wir eine Vertiefung verschiedener Themen aus den Bereichen Yoga-Philosophie, -Psychologie, Hatha-Yoga (Asana, Pranayama, Mudra, Bandha), Yoga-Therapie und Meditation an.

Die Teilnahme an dem Arbeitskreis ist offen für ausgebildete Yoga-Lehrer/innen anderer Traditionen.

### **Newsletter**

Monatliche Erscheinung mit Ankündigungen weiterer Kurz-Workshops, Vorträge und Veranstaltungen. Bei Interesse bitte den Newsletter anfordern.