



WALDHAUS
AM LAACHER SEE

2018

Kurs 32A-60

Yoga-Intensiv-Tage Einsichten in die vielfältigen Aspekte des Yoga – Inspiration für Deine eigene Praxis

Donnerstag, 26. – Sonntag, 29. Juli – 3 Tage
KB € 126 (90 /36) + UB + Spende

Das körperorientierte Hatha-Yoga konzentriert sich im Wesentlichen auf Asanas (Körperübungen) Pranayama (Atemübungen) und Tiefenentspannung. Das ist jedoch nur ein Teil dessen, was Yoga ausmacht. Die Zeit in der wöchentlichen Yoga-Stunde reicht kaum aus, näher auf andere Aspekte einzugehen.

Erfahre in diesem Seminar mehr über das facettenreiche Thema Yoga und lasse Dich für Deinen eigenen Yoga-Weg inspirieren:

- Geschichte und Philosophie des Yoga
- Verschieden Formen des Yoga: z.B. Raja-Yoga, Karma-Yoga, Bhakti-Yoga, Kundalini-Yoga sowie Yoga-Stile der westlichen Welt
- Formen der Meditation: still und angeleitet, Geh-Meditation und Metta-Meditation (Meditation des liebevollen Mitgefühls)
- Mantras (mystische Formeln und Klangenergien), Finger-Mudras (energetische Fingerhaltungen)
- Chakra-Arbeit (Yoga der Energie)

Tägliche Yoga-Stunden mit Themen-Schwerpunkten wie Yoga-Flow, Chakra-Yoga und mehr können Deine Asana-Praxis vertiefen, Dich beleben und regenerieren.

Dabei bleibt ausreichend Zeit, in der wunderbaren Natur rund um das Waldhaus am Laacher See zur Ruhe zu kommen und neue Kraft und Energie zu tanken.



Elvira Hagedorn aus Bonn ist Yoga-Lehrerin (BYV). Mit viel Freude unterrichtet sie seit 20 Jahren Gruppen – auch in Pilates und Gesundheitssport.

Buddhismus im Westen e.V., Heimschule 1 56645 Nickenich

Tel.: 0 26 36 - 3344 Fax: 0 26 36 - 22 59 Mail• budwest@t-online.de www.buddhismus-im-westen.de