

Yoga-Seminare & Workshops

Wegweiser Yoga

Übungen mit dem Körper und dem Atem

Übung der Meditation

Yoga-Workshop mit Monika Swoboda

30. Juli. bis 1. August 2021

im **Raum für Yoga** in Nördlingen

**„Was immer beweglich und im Fluss ist, wird wachsen.
Was verhärtet und blockiert ist, wird welken und vergehen.“**
(Tao Te Ching)

Wir üben in der Tradition des Hatha-Yoga mit einem Blick auf die Marma- und Doshlehre sowie auf die äußeren Vayus (nach Gupta). Ziel ist es, das individuelle richtige Maß an Anspannung und Entspannung auf der Matte und im Leben auszuloten.

Während der Yogapraxis wollen wir mit den eigenen Grenzen spielen und herausfinden, ob wir abwarten können, bis der Körper in einer Haltung nachgibt und dabei lernen, nicht zu viel oder zu wenig zu wollen.

Es werden Hilfsmittel wie Klötze, Gurte und Decken eingesetzt, um die eigenen Grenzen zu erkennen, in einer Yoga-Haltung länger zu verweilen oder die jeweilige Haltung abzumildern. Durch das achtsame Üben der einzelnen Yogaaspekte kann der Geist zur Ruhe kommen, so dass Klarheit entsteht. Sitzen oder Liegen in der Stille am Anfang oder Ende einer Yoga-sequenz runden die Seminartage ab.

Termin:	Freitag, 30.07.2021	bis 17:30 Uhr Anreise 18:00 bis 20:00 Uhr Ankommen
	Samstag, 31.07.2021,	9:30 bis 13:00 Uhr Seminareinheit 15:00 bis 18:30 Uhr Seminareinheit
	Sonntag, 01.08.2021	9:30 bis 13:00 Uhr Seminareinheit

Gebühr: 180 Euro

Anmeldung: Edith Schweda e.schweda@yogaundbewegung.de
Eine feste Anmeldung ist nur in Verbindung mit einer 50% igen Anzahlung gültig.

Haftungsausschluss:

Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung. Für evtl. auftretende Schäden wird keine Haftung übernommen.

Raum für  oga