

# Yoga-Seminare & Workshops

---

## Die Traditionen Hatha Yoga und Ayurveda

– sind das Fundament dieses Seminars

**Schwerpunkt: Marma-Orte der Blutgefäße**

Yoga-Workshop mit **Monika Swoboda**

**18. bis 20. Juli 2025**

im **Raum für Yoga** in Nördlingen

**Das Seminar eignet sich für erfahrene Yogaübende, Yogalehrende sowie Yogalehrende in der Ausbildung.**

Die Tradition des Yoga und Ayurveda ist auch in diesem Sommer-Seminar 2025 in Nördlingen wieder Grundlage des Miteinander-Sein.

Die Yoga-Übungspraxis nutzen wir zur Sensibilisierung von Körper – Atem und dem jeweiligen momentanen Seins-Zustand.

Wir werden speziell die psychosomatische Stabilität über die Blutgefäß-Marma-Orte ins Üben holen und die Blutgefäße als Hüter unserer Wahrnehmung in Erfahrung bringen.

Darüber hinaus begleiten uns Shavasana und die fünf herzweitenden Aspekte durch die Seminartage.

Sich Zeit zu nehmen für das eigene Herz, die Herzenswärme, bedeutet sich Zeit für sich selbst zu nehmen.

**Termin:** Freitag, 18.07.2025 18:00 bis 20:00 Uhr  
Samstag, 19.07.2025 9:30 bis 13:00 Uhr und 15:00 bis 18:30 Uhr  
Sonntag, 20.07.2025 9:30 bis 13:00 Uhr  
**Insgesamt 12 Zeitstunden**

**Gebühr:** 190 Euro, inklusive nachträgliches Seminarscript

**Anmeldung:** Edith Schweda [e.schweda@yogaundbewegung.de](mailto: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