



Einführung in Meditation, Pranayama, Yoga Philosophie und Chanting am 2. und am 3. Dezember 2017



Yoga ist viel mehr als Asana-Praxis.

Über zwei Tage möchte ich Euch mit Meditationstechniken vertraut machen, einen Geschmack für Pranayama geben, mit Euch eine kleine Reise in die Philosophie des Yoga machen und mit Euch chanten.

Samstag und Sonntag früh werdet Ihr grundlegende Meditationstechniken erlernen, die Eure Energie schützen und stärken sollen. Sie stammen ursprünglich aus dem Taoismus und werden von mir in den Bereich des Yoga übertragen. Dann üben wir Pranayama.

Im Anschluss daran gebe ich am Samstagvormittag einen Überblick über die Entwicklung der Yoga-Philosophie und ihre praktische Bedeutung für unseren Alltag. Nachmittags widmen wir uns den Yoga Sutren des Patanjali, aus heutiger Sicht eines der Grundwerke der Yoga Philosophie. Dann ist Raum für Fragen und Antworten. Der Tag schließt mit Chanting und einer Meditation ab.

Am Sonntag früh besteht für Ashtangis im Anschluss an die morgendliche Meditation und das Pranayama die Möglichkeit für eine Asana-Praxis im Mysore-Stil. Dann erkunden wir weiter die Yoga Sutren. Das Seminar endet mit gemeinsamem Chanting und einer Meditation.

Samstag, 2.12.

7.00 - 7.45 Uhr	Kanda-Meditation I und kleiner Kreislauf
7.45 - 8.00 Uhr	Pranayama
8.15 - 10.45 Uhr	Yoga-Philosophie (Einführung)
14.30 - 16.30 Uhr	Yoga Sutren des Patanjali I
16.45 - 17.30 Uhr	Fragen und Antworten
17.30 - 18.00 Uhr	Chanting und Meditation für den Abend („Mantel“)

Sonntag, 3.12.

6.30 - 7.15 Uhr	Kanda-Meditation I und kleiner Kreislauf
7.15 - 7.30 Uhr	Pranayama
7.45 - 9.45 Uhr	Ashtanga Vinyasa Yoga (Mysore-Stil)
10.00 - 11.30 Uhr	Yoga Sutren des Patanjali II
11.30 - 12.00 Uhr	Chanting und abschließende Meditation

Kosten	Frühanmeldung (bis 2.11.)	Regulärer Preis
Volles Programm (inkl. Mysore)	170 €	190 €
Volles Programm (exkl. Mysore)	155 €	175 €

Eine Voranmeldung ist erforderlich und bindend. Für weitere Informationen und Anmeldung bitte Kontakt unter 06174 3240 oder mkhschmidt@gmail.com.