

HERBST 2018

Es ist unglaublich,
wie viel Kraft die Seele
dem Körper zu verleihen vermag.

Wilhelm von Humboldt

Tagesseminar

Samstag 17. November 2018

9:30 bis 17 Uhr

85 € pro Person
(incl. Mittagessen und Kaffee)

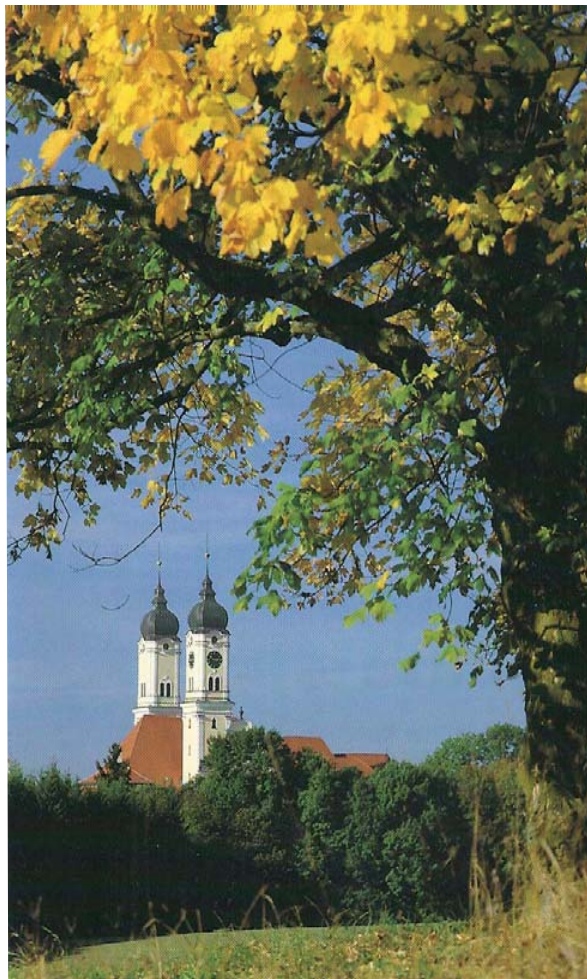
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



HERBSTSEMINAR
KLOSTER
ROGGENBURG

Yoga und Meditation

17. November 2018



योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ।

yogashchittavrttinirodhah

*Yoga ist die Fähigkeit,
den Geist ausschließlich
auf ein Objekt auszurichten
und diese Ausrichtung
ohne jede Ablenkung
aufrechtzuerhalten.*



Birgit Matheis
Yogalehrerin
Fon: 0 73 46 / 92 21 75
Fax: 0 73 46 / 92 45 09
Mail: info@yoga-ananda.de
www.yoga-ananda.de



YOGA UND MEDITATION

Im Herbst, wenn sich die Natur zurückzieht und eine Ruhepause einlegt, die Tage kürzer werden, es draußen dunkel und kalt ist, liegt es nahe, dass auch der Mensch sich ein wenig zurückzieht - innehält.

Das Herbstseminar im Kloster Roggenburg bietet die Gelegenheit, sich eine Ruhepause zu gönnen.

Yoga ist ein altes und bewährtes Übungssystem, das sowohl den Körper, den Geist als auch die Seele anspricht. Der Körper wird beweglich und kräftig, die geistige Konzentration gefördert. Die körperliche Erfahrung übertägt sich auf die Psyche - man fühlt sich stabiler, gelassener und ausgeglichener.

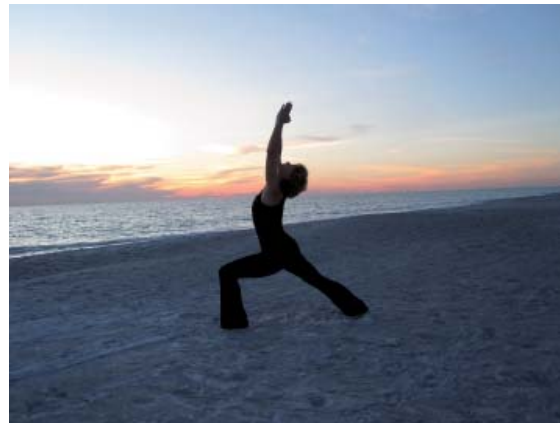
Der Schwerpunkt des Tagesseminars 2018 liegt bei sanften Yogaübungen, Entspannung und einer Einführung in einfache Meditationsübungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der schöne, helle Meditationsraum und ein Aufenthaltsraum in unmittelbarer Nähe nur für unsere Gruppe bietet beste Voraussetzungen für unsere Yogapraxis.

SEMINARPROGRAMM

ab 9 Uhr Ankunft im Seminarraum
Bildungszentrum, 2. Stock

- 09:30 Sanfter Yoga und Einführung in einfache Meditationsübungen
- 12:00 Mittagessen
- 13:30 Yoga und Meditation
- 15:00 Kaffeepause
- 15:30 Yoga und Entspannung
- 17:00 Seminarende



SEMINARLEITUNG

Birgit Matheis
Yogalehrerin
Mentaltrainerin

Kursleiterin Autogenes Training

ANMELDUNG ZUM YOGASEMINAR

Fax: 0 73 46 - 92 45 09
oder Anmeldung per Mail:
info@yoga-ananda.de

Hiermit melde ich mich verbindlich an für das
Yogaseminar im Kloster-Roggenburg am
17. November 2018:

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

Wohnort: _____

Telefon/Mobil: _____ / _____

Mail: _____

Die Seminargebühr in Höhe von 85 €
überweise ich auf das Konto:

IBAN: DE20 5001 0517 5419 3798 44
BIC/SWIFT: INGDEFFXXX

Rücktritt möglich bis 4 Wochen vorher.
Anschließend Stornogebühr 50% bis 1 Woche vor
Seminarbeginn. Danach keine Rückerstattung
möglich, wenn kein Ersatz gefunden wird.

Haftungsausschluss:

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.
Für evtl. auftretende Schäden wird keine Haftung
übernommen.