



„Eigentlich bin ich ganz anders,
ich komme nur so selten dazu“
Ödön Horvath

Yoga in der Stille

**Einmal raus aus dem Gewusel des Alltags.
Rein in die Stille, Durchatmen, ganz bei sich sein
und Kraft schöpfen!**

Zwei Tage werden wir Gast an diesem wunderbaren Ort der Stille inmitten des Oberpfälzer Jura sein. Neben Pranayama (Atemübungen), bilden Yoga-Asanas, die unsere Konzentration steigern und unsere bewusste Körperwahrnehmung schulen, das Hauptthema des Seminars.

Die Praxis beinhaltet vorbereitende und weiterführende Yogaübungen, Entspannung und bewusstes Gehen und Sitzen in kleinen wiederholenden Meditationseinheiten.

Dabei haben wir die Möglichkeit unseren Geist zu beruhigen und bewusst nach innen zu Lauschen, um vielleicht das, was aus der Stille aufsteigt zu einem inneren Dialog mit uns zu nutzen. Darüber hinaus finden wir genügend Gelegenheit uns zurück zuziehen, sei es allein bei einem Spaziergang, mit einem Buch am gemütlichen Kachelofen oder innerhalb der Gruppe.



16. bis 18. November 2012

Seminarhaus Wolfsfeld bei Amberg

Beginn: Freitag ab 18:00 Uhr

Ende: Sonntag ca. 15:30 Uhr

*Sich achtsam bewegen,
den Sinnen folgen,
mit dem Atem gehen ...*

*letztendlich das
präsenzte Dasein
im „Hier und Jetzt“
sind der Weg und das Ziel
dieses Wochenendes.*

Seminarleitung: Katrin Rößler

Seminargebühr: 159,00 €
zzgl. Unterkunft/Vollpension
im DZ 54 € / im EZ 57 € bzw. 60 € pro Nacht

Anmeldung ab sofort unter:
Katrin Rößler
info@your-yoga-coach.de
Telefon 0178-5485176