

Yoga Seminar
In der frischen Bergluft
 Freitag 22. - Sonntag 24. Oktober - 2021

„Stärkung der Selbstheilungskräfte durch Aktivierung der Chakren“ (gemäß der Lehre des Systems Yoga im täglichen Leben)

Wir werden unsere inneren Energiequellen aktivieren und die in uns schlummernden Kräfte für die Gesundheit auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene positiv nutzen. Die Yoga Übungen des Systems „Yoga im täglichen Leben“ erwecken gezielt die inneren Kraftzentren (Chakren). Mit ihrer Hilfe wird es möglich zu verwirklichen, was wir uns so sehr wünschen:

Ein sinnerfülltes Dasein in Harmonie, Frieden und Glück

Durch die Erweckung der Chakren treten wir in Verbindung mit den geistigen Kräften des Kosmos und erkennen unser eigentliches, göttliches Wesen, unser wahres Selbst *(Paramhans Sri Swami Maheshwarananda)*.

Freitag, 22.10.

- **Beginn 16 h Vorstellungsrunde**
- **16:30 h Asanas, Pranayama, Vortrag, Meditation** *(Inklusive Tee Pause indischer Chai)*
18:30 h Abendessen
- 19:30 h **Satsang** (Abendmeditation)

Samstag, 23.10.

- 6.00 – 7:30 h **Morgenprogramm** Mantren, Meditation, Sonnengruß (Surya Namaskar)
8:00 h Frühstück
- 9:00 – 12.30 h **Asanas, Pranayama, Vortrag, Meditation** *(Inklusive Tee Pause indischer Chai)*
12:30 h Mittagessen
- 14:30 – 15:30 h **Yoga – Nidra** (Entspannungstechnik)
- 15:30 – 18:00 h **Asanas, Pranayama, Vortrag, Meditation** *(Inklusive Tee Pause indischer Chai)*
18:00 h Abendessen
- 19:30 h **Satsang** (Abendmeditation) *(je nach Wetterlage mit Lagerfeuer und Feuerzeremonie)*

Sonntag, 24.10.

- 6.00 – 7:30 h **Morgenprogramm** Mantren, Meditation, Sonnengruß (Surya Namaskar)
8:00 h Frühstück
- 9:00 – 10.30 h **Asanas, Pranayama, Vortrag, Meditation** *(Inklusive Tee Pause indischer Chai)*
Ende 11 h Abschlussrunde
12:00 h Mittagessen *auf Wunsch möglich*

Leitung: Yoga im täglichen Leben Lehrer: Dipl. Ergotherapeutin und Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision **Heidrun Harsa Devi & Mag. Jur. Johannes Hari Sturm** aus Wien

Fortbildungsseminar wird im Rahmen der Vorschriften lt. Covid 19 mit begrenzter TZ angeboten

Beginn: Freitag, 22.Okt 16 h - Sonntag, 24.Okt 11 h, Ort: Obergreutschach 110, 9112 Griffen

Preise: Samstag-Sonntag 125 € *110€ f. Mitgl.; Samstag 1Tag 95 € *80€ f. Mitgl.; ½ Tag 50€ *45 €
Essen + Unterkunft ist extra zu zahlen

Anmeldung: Irmgard Kahn, Sagar **0664 – 5322453** mail@irmgardkahn.at

Bitte angenehme Kleidung und Decke mitbringen!