

Sommerseminar 26. - 29. Juli 2012

Seminarhof Schleglberg, Rottenbach / Österreich



Die Energielenkungen in āsana und Tanz des Atems

Ziel des Seminars ist es, das Verstehen der Energielenkungen zu vertiefen. Häufig haben wir die hervorragende Wirkung der Konzentrationen erfahren, ihre Systematik ist jedoch noch nicht ausreichend klar für das eigene Üben oder die sichere Weitergabe im Unterricht.

So möchte ich in dieser Weiterbildung systematisch erarbeiten, in welcher Weise verschiedene Bewusstseinslenkungen āsana und prānāyāma und den heilenden prānā-Fluss in der Tiefenentspannung unterstützen und unsere Energie ausgleichen. Die Praxiseinheiten führen uns dann in das tiefere Erleben.

Grundlage für die Energie- oder Atemlenkungen ist die Hatha Yoga Pradipika IV.24:
„Manas und prāṇa sind miteinander vermischt wie Milch und Wasser, und ihre Aktivität ist gleich. Dort wo prāṇa ist, kommt manas in Aktivität. Dort wo manas ist, fließt prāṇa.“

Ein besonderes Anwendungsfeld ist dabei auch der 18 Bewegungen umfassende Zyklus "Tanz des Atems - prana abhinaya" aus dem Yoga der Energie. Sobald einzelne Teilabschnitte des Ablaufs eingeübt sind, fügen wir auch hier die mentale Lenkung dazu.

In der anschließenden Meditation geht es darum, mit zur Ruhe gekommenem Geist die Energie im Körper wahrzunehmen und mit den äußeren Quellen zu verbinden.

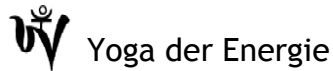
HYP IV 25: „Wenn manas zur Ruhe kommt, kommt auch prāṇa zur Ruhe und umgekehrt.“

Seminargebühr EUR 381,-- (incl. VP im DZ) , EUR 396,-- (im EZ)

Zimmer: maximal 21 TeilnehmerInnen
DZ, wenige EZ in der Reihenfolge der Anmeldungen verfügbar.
Anmeldung wegen der Reservierung des Seminarhauses bis Ende Mai erbeten.

Beginn: Donnerstag, 26. Juli 15 Uhr, Einchecken ab 13 Uhr

PURNA YOGASCHULE



Zeiten:	Donnerstag	15.00 - 18.00	Yogapraxis
		19.30 - 20.30	Kennenlernen und Meditation
	Morgenpraxis Frei - So	07.00 - 07.45	Tanz des Atems, je nach Wetter im Garten
	Freitag und Samstag	09.30 - 12.30	Yogapraxis
		17.00 - 19.00	Yogapraxis und Tiefenentspannung
	Samstag	20 Uhr	gemütliches Zusammensein
	Sonntag	09.30 - 12.30	Yogapraxis

Abreise: Sonntag nach dem Mittagessen

Anfahrt zum Seminarhof Schleglberg, Nahe Passau, aber schon in Österreich:

Holzhäuseln 12, A - 4681 Rottenbach, www.seminarhof-schleglberg.at
Tel: 0043 - 664 - 73 47 49 55
Rottenbach ist 2 km von der **Autobahnabfahrt Haag** am Hausruck entfernt.

Anreise mit der Bahn

Eine Gästeabholung können wir in Absprache gerne für Sie durchführen.
Die näheren Bahnhöfe befinden sich in **Wendling, Neumarkt/Kallham, Obertrattnach** sowie in **Griesskirchen**.

Anmeldung per e-mail oder an Agathe Bretschneider, Albrecht-Dürer-Str.2a, 82140 Olching

Hiermit melde ich mich verbindlich für das o.g. Seminar in Schleglberg vom 26. - 29. Juli 2012 an.

Vorname / Name:

Adresse:.....

Tel. (g/privat)..... E-mail:.....

Zimmerwunsch



DZ mit (€ 52 pro Tag mit VP)



EZ (€ 57 pro Tag mit VP)



Vegetarisch

Hiermit bestätige ich, dass ich keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen habe, die nicht mit dem Arzt abgeklärt sind. Ich nehme am obigen Seminar in eigener Verantwortung teil.
Der Platz ist verbindlich reserviert mit Überweisung der Kursgebühr von EUR 225,-.

Bankverbindung:

Bretschneider Agathe, Konto 32 32 786, BLZ 701 633 70, Volksbank Raiffeisenbank Fürstfeldbruck.

Ort / Datum

Unterschrift

