



Yoga der Energie - Der Freude auf der Spur

16. - 19. April 2020 Donnerstag bis Sonntag
In Achberg, bei Lindau am Bodensee, Humboldt-Haus

Wo benennen die Yogatexte die Freude? Wie können wir sie erfahren?

Yoga und insbesondere Yoga der Energie haben zum Ziel, Freude in uns selbst zu wecken und zu erfahren. Dies ist das Versprechen der Texte wie der Yoga Sutra von Patanjali, bei zahlreichen Übungen der Hatha Yoga Pradipika, aber auch anderer spiritueller Traditionen. Yoga gibt uns die Mittel zur direkten Erfahrung von ānanda.

Ostern ist als Fest der Freude die ideale Zeit, in Leichtigkeit mit Körper-, Atem und Meditation zu üben, um tiefe innere Freude wieder unmittelbar zu berühren. Am Abend werden wir unserer Freude durch freies Tönen, Bewegen und Singen Ausdruck verleihen.

Ich freue mich darauf!

Seminarort

88147 Achberg bei Lindau am Bodensee, Panoramastraße 30,
Tagungshaus Humboldt-Haus; info@humboldt-haus.de

Seminargebühr **EUR 275,--**

Seminar-Info & Anmeldung

Online: www.purna-yogaschule.de/yogaseminare/anmeldung.html
oder E-Mail: agathe.bretschneider@purna-yogaschule.de

Übernachtung/VP

DZ/VP vegetarisch für 3 Übernachtungen EUR 201,-- bis 216,-- EZ/VP EUR 246,-- bzw. 261,--
(gemäß Preisliste 2019)

Tagespauschale ohne Verpflegung 10,--, VP 36,--, Wohnmobil VP 48,--
weitere Wahlleistungen möglich, vegan bitte anmelden.

<http://www.humboldt-haus.info/anmeldeformular.php5>



Die Bezahlung von Unterkunft/Verpflegung erfolgt bei Anreise in bar oder per EC-Cash.
Bitte beachtet die Stornobedingungen unter <http://www.humboldt-haus.info/anmeldeformular.php5>
Bis 1 Monat vor dem Anreisetag ist eine Absage von Unterkunft und Verpflegung kostenfrei.

Anfahrt:

<http://www.humboldt-haus.info/anfahrt.html>

Fahrzeit von München-Zentrum nach Achberg - Esseratsweiler ca. 2 Stunden 20

Bitte nicht vergessen: Yogamatte, Sitzkissen, warme Kleidung

Zeiten und Inhalte

Donnerstag

16 – 18 Uhr Yogapraxis: Samtoshā – Zufriedenheit entfalten
18.15 Uhr Abendessen
19.30 - 20.30 Tiefenentspannung ‚prāna vidyā‘

Freitag

07.15 – 08.00 Yogapraxis und Meditation: innere Räume öffnen
Frühstück ab 8 Uhr
09.30 - 12.15 Philosophie & Yogapraxis / prānyama: Wege zur Freude
12.15 Mittagessen und Pause
15 – 18 Uhr Yogaphilosophie & Yogapraxis:
Hindernisse & Lösungen
18.15 Uhr Abendessen; Freizeit / Austausch

Samstag

07.15 – 08.00 Yogapraxis und Meditation: innere Räume öffnen
Frühstück ab 8 Uhr
09.30 - 12.15 Philosophie & Yogapraxis/ prānyama/ Mantra: Wege zur Freude
12.15 Mittagessen und Pause
15 – 18 Uhr Yogaphilosophie & Yogapraxis:
verschiedene philosophische Ansätze, Unterschiede und Gemeinsames
18.15 Uhr Abendessen
19.30 - 20.45.....Klang und Bewegung

Sonntag

Zimmer räumen
08.00 – 09.00 Frühstück
09.00 - 12 Uhr Yogapraxis: Stabilität und Mitgefühl – karuṇā
Ende nach dem Mittagessen gegen 13 Uhr