



Yoga der Energie 10. – 12. Dezember 2021

Mudrā – Kopf und HerzRaum verbinden



Eine Ein-kehr mit Körpermudrās, bandhas, Atem, Meditation

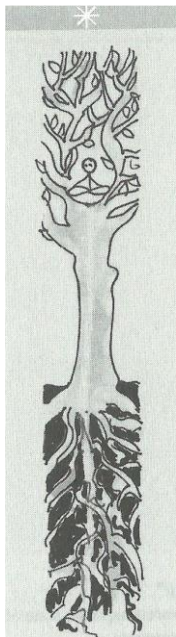


Bild aus "The Living breath",
Peter Hersnack, S.93

Mudrās zentrieren prāṇa, die Lebensenergie im Körper, so dass sie in der inneren Achse bis zum Kopf nach oben strömt und so alle cakren verbindet. Die achtsame und fein abgestimmte Anwendung von Atem und bandhas unterstützen diese Sammlung und Ausrichtung der Energie.

Im Hatha Yoga verwenden wir unterschiedliche mudrās, neben den Finger- oder Zungenmudrās werden als Krönung aller āsanas die Körpermudrās angesehen. Sie werden als Siegel bezeichnet und können als Meditation mit dem Körper erfahren werden.

Im lichtvollen inneren Raum einer Haltung lange verweilen und immer mehr loslassen in einer Ausrichtung der Unendlichkeit, bringt inneres Glück. Es spricht nicht mehr der Geist, sondern das Herz.

Dozentin: Agathe Bretschneider

Seminarort: Bildungshaus St. Martin, Klosterweg 8,
82347 Bernried am Starnberger See



Voraussetzungen

Das Seminar kann als berufliche oder persönliche Weiterbildung besucht werden und ist für Yogalehrende und Übende mit Yogaerfahrung offen.

Seminarzeiten

Freitag, 10.12.2021 14 Uhr Kaffee & Kuchen
Yogapraxis 16 – 18 Uhr und 19.30 – 20.30 Uhr (Einführung ins Thema,
Meditation)
Samstag, 11.12.2021 9 – 12 Uhr, 15 – 18 Uhr Yogapraxis
19.30 – 20.30 Uhr Tiefenentspannung ‘prāṇa vidya’
Sonntag, 12.12.2021, 9 - 12 Uhr Yogapraxis
Abschluss mit dem Mittagessen bis ca. 13 Uhr

Kosten

Seminargebühr EUR 210,--

Der Platz ist nach meiner Anmeldebestätigung und mit Überweisung der jeweiligen Seminargebühr verbindlich reserviert. Bitte mit angeben, ob und welche Übernachtung/VP ich im Seminarhaus buchen soll.

Bankverbindung:

wird bei Anmeldung mitgeteilt.

Verwendungszweck: 10 – 12. 12.2021, mudrā – Bernried

Unterkunft & Verpflegung, zahlbar bei Ankunft im Bildungshaus

EZ (EUR 89,--/Tag incl. VP) und DZ (74,--/Tag incl. VP im Bildungshaus St. Martin

Wunschzimmer bitte angeben. Mit der Seminaranmeldung wird über mich ein Zimmer für Sie die reserviert. Stornobedingungen beachten!

Info und Anreise: www.bildungshaus-bernried.de

Information & Anmeldung

Ich bitte um frühzeitige Anmeldung. Bis 8 Wochen vor dem Termine sind die Zimmer pauschal reserviert. Danach fällt Stornogebühr an, deshalb gebe ich nicht gebuchte Zimmer zu diesem Zeitpunkt zurück.

<https://www.purna-yogaschule.de/yogaseinare/yogaseinare.html>

Rücktritt

Eine Rücktrittsversicherung ist sinnvoll!

- Ab 8 Wochen vor dem Seminartermin werden € 40,-- berechnet.
- ab 4 Wochen vor dem Seminartermin werden EUR 100,-- berechnet.
- Ab 1 Tag vor dem Seminartermin fällt die Seminargebühr an.
- Bei Buchung eines gesamten Moduls ist der Rücktritt bis 14 Tage nach dem 1.Seminar möglich. Es gilt dann die Seminargebühr eines Einzelseminars von EUR 225,-- für das besuchte Seminar.
- Davon unabhängig gelten die Stornobedingungen der Seminarhäuser, wenn ich mit der verbindlichen Anmeldung zum Seminar für Sie aus dem vorgebuchten Kontingent verbindlich ein Zimmer mit Verpflegung gebucht habe!



Coronabedingte Änderungen

Es gelten die jeweils gültigen Hygienevorschriften.

Diese Ausschreibung gilt unter Vorbehalt der gegenwärtigen Corona-Regelungen.

Im Falle der Verschärfung der aktuell bestehenden Corona-Regelungen behält sich die Schule Anpassungen oder Stornierungen vor.

Sollte Präsenzunterricht nicht möglich sein, versuche ich die Seminare online anzubieten. Dafür ist eine erneute Anmeldung nötig.

Nicht vergessen:

Eigene Übungsmatte und Sitzkissen etc., Decke, kleines Kopfkissen für die Tiefenentspannung.