



Webinar

25. – 27. Februar 2022

Die Energie folgt der Achtsamkeit



Eine anhaltende Verbindung führt zu innerer Wandlung

„Dort, wo die Energie aktiv ist, dort geht der Geist hin. Und da, wo der Geist ist, wird prāṇa aktiv“. HYP IV.24.

Der Schlüssel zu innerer Wandlung ist, die Konzentration mit positivem, entspanntem Geist längere Zeit auf einen Raum beizubehalten.

Hatha Yoga spricht von inneren alchemistischen Prozessen. Wie ist dies zu verstehen? Dem werden wir auf den Grund gehen.

Im Yoga der Energie kennen wir die Achtsamkeit in Bewegung, gekoppelt an den Atem und einen Weg, den die Achtsamkeit in bestimmten Körperbereichen nimmt. Dies weckt und sammelt die Energie. Schließlich kommt das Gefäß Körper wie auch die Konzentration zum Stillstand. Voraussetzung für die uns verändernde Meditation. Die inneren Quellen können uns nähren.

In diesem Webinar stärken wir Körper und Geist durch die Praxis von āsana, prāṇāyāma, aber auch mit Hilfe der dynamischen, energetisierenden „Übungen nach dem Yogi Naropa“, einer fortgeschrittenen Übungsfolge, die im Yoga der Energie überliefert wurde. Konzentrationsübungen führen zu stiller Verbundenheit.

„Siehe, das Selbst ist nicht zu unterscheiden vom Raum.“ Māndūkya Kanda Up. 3.3.

Dozentin: Agathe Bretschneider

Seminarort: edudip - Webinar



Voraussetzungen

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

Seminarzeiten

Freitag, 25.02.2022 17 – 20 Uhr (Yogapraxis, Einführung ins Thema, Meditation)

Samstag, 26.02.2022 09 – 12.15 Uhr, 15 – 18 Uhr Yogapraxis
19.00 – 20.00 Uhr Tiefenentspannung ‘prāṇa vidya’

Sonntag, 27.02.2022 09 – 12.15 Uhr Yogapraxis

Kosten

Seminargebühr EUR 210,--. Bei finanziellem Engpass EUR 180,--

Anmeldung

Bitte per E-Mail oder <https://www.purna-yogaschule.de>.

Die Zahlungsbestätigung wird nach dem Webinar per pdf zugeschickt.

Der Platz ist nach meiner Anmeldebestätigung und mit Überweisung der jeweiligen Seminargebühr verbindlich reserviert. Höchst-TN-Zahl!

Bankverbindung:

wird bei Anmeldung mitgeteilt.

Verwendungszweck: 25. – 27.02.2022, „Die Energie“

Rücktritt

Bei Rücktritt bis 14 Tage vor dem Termine werden 30,-- Bearbeitungsgebühr einbehalten.

Bis 8 Tage vor dem Seminar werden 50 % der Kursgebühr einbehalten. Ab 8 Tage vor dem Seminar vor dem Seminartermin werden die Gebühren nicht erstattet. Nicht in Anspruch genommene Unterrichtseinheiten können nach Absprache mit einer anderen Einheit kompensiert werden. Der volle Betrag wird zurückerstattet, wenn der Workshop, aus welchen Gründen auch immer, nicht stattfinden kann.

Der Link zum Webinar

Wird nach Anmeldung und Bezahlung der Kursgebühr zugeschickt.

Du musst kein Programm herunterladen! Nur den link anklicken oder kopieren und in den Browser einfügen. Vorher Kamera und Mikro in Einstellungen zulassen. Evtl. mit LAN-Kabel die Stabilität verbessern und die Strahlenbelastung verringern.

Haftungsausschluss

Keine der Unterrichtseinheiten darf aufgezeichnet werden. Ohne meine Zustimmung darf während des Webinars nicht fotografiert oder gefilmt werden.