



Yoga der Energie 05. – 07. Dezember 2025

Mudrā – Kopf und HerzRaum verbinden



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

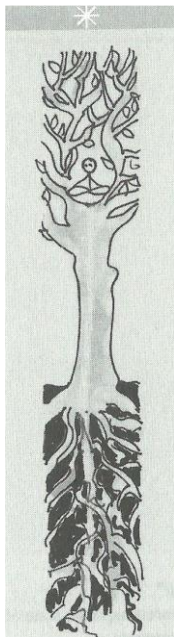


Bild aus "The Living breath",
Peter Hersnack, S.93

Mudrās zentrieren prāṇa, die Lebensenergie im Körper, so dass diese alle chakren in der inneren Achse verbindet. Die achtsame und fein abgestimmte Praxis von im Körper verankernden Āsanas, Atem, bandhas und Mantras 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 im 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, das unveränderliche bewusste Sein.

Dozentin: Agathe Bretschneider

Seminarort: Atelier, Saulgrub



Voraussetzungen

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

Seminarzeiten

Freitag, 05.12.2025 Yogapraxis 17 - 19 Uhr
 Anschließend Abendessen
Samstag, 06.12.2025 09.30– 12.30, 15.30 – 18.30 Uhr Yogapraxis mit Mantra-/Heilsingen am Berg
Sonntag, 07.12.2025 09.30– 13.00 Yogapraxis

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: 05. – 07. 12.2025, mudrā – Saulgrub



das Atelier, <https://www.yogalebenammortal.de>

Zur verbindlichen Reservierung des Platzes bitte 50% der Kursgebühr oder die gesamte Kursgebühr überweisen. Den eventuellen Restbetrag bis 4 Wochen vor Seminarbeginn begleichen.

Die Bankverbindung wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Mindestteilnehmerzahl: 7

Maximalteilnehmerzahl: 18

Rücktritt und Stornierungsgebühr

Bis 8 Wochen vor dem Seminar wird bei schriftlichem Rücktritt eine Bearbeitungsgebühr von EUR 50,- einbehalten. Ab 8 Wochen vor Seminarbeginn fallen 50% der Seminargebühr an, ab 8 Tagen vor Seminarbeginn ist der Gesamtbetrag (100%) fällig.

Auch bei späterer Anreise oder früherer Abreise ist die gesamte Seminargebühr zu begleichen.

Denken Sie an eine Reiserücktrittsversicherung!

Es gelten die jeweils gültigen Hygienevorschriften.

Sollte aufgrund dieser Regelungen ein Präsenzunterricht nicht möglich sein, findet das Seminar online statt.

Nicht vergessen:

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

Die Anfahrt

82442 Saulgrub, Am Mühlbach 7; <https://www.yogalebenammortal.de>, Tel. 08845 70 36 774



Der Bahnhof ist fußläufig im Ortszentrum. Anreise über München nach Murnau, dort umsteigen nach Saulgrub. Stündliche Verbindung, insgesamt ca. 90 Minuten.

Vorschläge für Unterkünfte

Die Ferienwohnungen werden in der Regel erst ab 2 Übernachtungen vermietet, sind aber sehr günstig. Sie haben Kochgelegenheiten.

In 5-10 Minuten Fußweg vom Atelier aus gibt es günstige Unterkünfte /Fewos in Gästehäusern. Oft haben sie mehrere Zimmer und können miteinander geteilt werden. Häufig gibt es einen Frühstücksservice.

Das Gästehaus Götz bietet für EUR 7,- pro Person ein reichhaltiges Frühstück in der Stube um einen großen Tisch an. Wir haben dies als sehr gemütlich erlebt. Wenn Du Dich dort anmeldest, teile mir dies auch bitte mit.

Kontaktdaten zu den Übernachtungsmöglichkeiten in Saulgrub:

1. Frau Götz Tel.: 08845- 617 Ferienwohnungen mit EZ und DZ
<https://www.ferienwohnungen.de/ferienwohnung/18303/>
2. Haus Berktold von Marita Gratz, Fußweg 5 min. bis zum Atelier, Kienzerleweg 2, 08845/7100
Marita hat 2 schöne Ferienwohnungen (insgesamt 5 Schlafzimmer 3 DZ und 2 EZ mit großen Betten) in der ganz bequem 8 Leute Platz haben. Sie bietet einen Frühstücksservice an (extra Berechnung) mit frischen Semmeln, Butter, Marmelade.... im Kühlschrank.
Das Haus ist eine Reihe weiter hinten und deshalb sehr ruhig und man hat einen wunderbaren Blick.
<https://www.ammergauer-alpen.de/buchen/unterkuenfte/BAY/c7011ee5-6426-4096-92dc-65a1a428dd0e/haus-berktold>
3. in direkter Nachbarschaft von Frau Götz ist der ländliche Hof von Fam. Holderried mit Fewos: Tel.: 08845 8744
<https://www.ammergauer-alpen.de/buchen/unterkuenfte/BAY/67601a2e-e4c0-48b3-80f7-56ad1f897d75/haus-fernblick>; <https://www.haus-fernblick-saulgrub.de/>
4. Gasthof zur Post, info@saulgrub.com; 0172 8991542, 08845 7579100
5. Hotel Garni, Aurahotel.