



Stütze & Ausrichtung öffnen einen Raum

Verfeinerte Körperarbeit nach Peter Hersnack

21. – 23. März 2025 in Eggenfelden, Asamkloster



Aufrichtung und Streckung erfolgen immer in zwei Richtungen.

Es ist mir ein wichtiges Anliegen, dieses zentrale Thema in einem ganzen Seminar verständlich und erfahrbar zu machen.

Dabei dient sehr oft der eine Pol als Stütze, der andere als Richtung. Das Ziel ist gleichzeitig in Ausrichtung als auch in Entspannung zu sein. Dies gibt Raum für einen frei fließenden Atem und seine wandelnde Fähigkeit.

Auch unsere anderen Ebenen, wie das Verankert sein im Körper und in der Welt sowie die mentale Klarheit werden gestärkt. Und natürlich berührt dies auch das Zentrum, das Herz.

Wir lassen uns in diesem Seminar von der feinen Methodik von Peter Hersnack, art-of yoga, inspirieren.



Pat – pat „Etwas muss fallen, damit etwas fliegen kann.“



Leitung: Agathe Bretschneider

Referenztexte: Yogasūtra nach Patañjali, „The Living Breath“, Peter Hersnack, art-of-yoga.fr, „Le souffle“, Boris Tatzky, Hatha Yoga Pradipika

Seminarort: a.s.a.m. Kloster, Franziskanerplatz 1, 84307 Eggenfelden

Aus- und Weiterbildung:

Das Seminar gilt als Weiterbildungsmaßnahme beim BDYoga. Es ist sowohl für Yogalehrende als auch für Übende offen.

Kursgebühr EUR 225,-- .

In der Kursgebühr ist die Seminarraumpauschale anteilig enthalten.



Gesamtkosten des Wochenend-Seminars: EZ/VP EUR 393,-- und DZ/VP EUR 383,--

Sie setzen sich zusammen aus der Seminargebühr und folgenden Kosten:

Kosten und Buchung der Übernachtung pro Nacht: EZ 39,-- / DZ EUR 34,-- / 3-Bett EUR 27,--

Bis auf zwei haben alle Zimmer Waschbecken. Bad/WC am Flur.

Vollverpflegung vegetarisch

mit reichhaltigem Frühstück, Mittagessen mit Nachspeise/Kuchen und warmem Abendessen einschließlich Kaffee/Tee pro Tag EUR 45,--

Übernachtung /VP für 2 Tage : im EZ EUR 168 / im DZ EUR 158 /im 3-Bett EUR 144

Buchung von Unterkunft und Verpflegung direkt bei mir!

Seminarbeginn Freitag, 21. März 2025, 16.30 Uhr

Seminarende: Sonntag, 23. März 2025, 13.30 Uhr (nach dem Mittagessen)

Seminarzeiten

Anreisetag	16.30 – 18.15	Yogapraxis
	18.30	Abendessen
	20.00 – 21.00	Kennenlernen, Einführung ins Thema, Klangmeditation
Samstag	07.45	Frühstück
	09.15 – 12.15	Yogapraxis und Meditation, Besprechung der Stunde
	12.30	Mittagessen
		Nachmittag Freizeit
Samstagabend	15.30 – 18.30	Yogapraxis und Besprechung von Thema und Didaktik
	18.30	Abendessen
	20.00 – 21.00	Tiefenentspannung ‚prana vidya‘
Sonntag	09.15- 12.15	Yogapraxis und Meditation, Besprechung der Stunde
	12.30	Mittagessen

Nicht vergessen: Yogamatten und Sitzkissen.

Mitfahrtgelegenheit: Auf Anfrage versuche ich zu vermitteln.

Anreise: <https://www.asam-eggenfelden.de/das-kloster/adresse-und-anfahrt/>

Kostenlose Parkplätze befinden sich in der Nähe am Franziskanerplatz oder am Kirchenplatz (Mo. – Sa. max. 2 Std.)

Der Bahnhof Eggenfelden Mitte ist zu Fuß in 10 Min. erreichbar.

Anmeldung

Die Anmeldung und Bezahlung für das Seminar und die Buchung der Unterkunft erfolgen getrennt!

1. Melde Dich bei mir über das beigefügte Anmeldeformular oder über das Anmeldeportal unter <https://www.purna-yogaschule.de/yogaseminare/yogaseminare.html> an.
2. Buche das Zimmer verbindlich bei mir! Ich erstelle die Zimmerliste für die Gruppe und leite sie an das Seminarhaus.



3. Zur verbindlichen Reservierung des Platzes ist nach Zusage eines Platzes 50% = EUR 100,-- oder die gesamte Kursgebühr zu überweisen. Den Restbetrag bis 6 Wochen vor Seminarbeginn begleichen.

Die Bankverbindung wird bei Anmeldung bekannt gegeben. Die Zahlungsbestätigungen bringe ich zum Seminar mit.

Rücktritt und Stornierungsgebühren

Bis 8 Wochen vor dem Seminar werden bei schriftlichem Rücktritt EUR 100,-- einbehalten.

Bei Stornierung von weniger als 6 - 2 Wochen vor dem gebuchten Termin fallen 50% der Seminargebühr .

Bei Stornierung von weniger als 2 bis zu 1 Woche vor dem gebuchten Termin 100% der Seminargebühr .

Bei Stornierung von weniger als 7 Tagen vor dem gebuchten Termin 100% der Seminargebühr.

Stornokosten der gebuchten Gästezimmer und der gebuchten Verpflegungskosten: Bitte informiert Euch auf der Webseite des Hauses.

Denke deshalb unbedingt an eine Reiserücktrittsversicherung! (Bei einer pauschalen Jahresversicherung sind Deine Seminare mit eingeschlossen).



Anmeldung mit diesem Formular oder online unter
www.purna-yogaschule.de/yogaseminare/anmeldung.html

Bitte das Formular ausgefüllt per mail an: yoga@purna-yogaschule.de oder per Post senden.

Hiermit melde ich mich verbindlich für das folgende Seminar an:

Seminartitel

Datum

Vorname / Name

Adresse

Telefon

E-Mail

Damit die Reservierung des Platzes verbindlich wird, bitte nach Bestätigung der Anmeldung durch die Purna Yogaschule 50% = EUR 100,--, oder die gesamte Kursgebühr von EUR 225,-- überweisen. Der Restbetrag ist bis 6 Wochen vor Seminarbeginn zu begleichen.

Die verbindliche Zimmerbuchung übernehme ich nach Ihrer Anmeldung zur Übernachtung/VP.

Die Schule behält sich eine Absage des Seminars bei zu geringer Teilnehmerzahl bis 6 Wochen vor dem Termin oder unvorhergesehenen Umständen vor.

Bankverbindung: Diese wird bei Anmeldung mitgeteilt.

Rücktritt und Stornierungsgebühren

Bis 8 Wochen vor dem Seminar werden bei schriftlichem Rücktritt EUR 100,-- einbehalten.

Bei Stornierung von weniger als 6 - 2 Wochen vor dem gebuchten Termin fallen 50% der Seminargebühr .

Bei Stornierung von weniger als 2 bis zu 1 Woche vor dem gebuchten Termin 100% der Seminargebühr .

Bei Stornierung von weniger als 7 Tagen vor dem gebuchten Termin 100% der Seminargebühr.

Stornokosten der gebuchten Gästezimmer und der gebuchten Verpflegungskosten: Bitte informieren Sie sich auf der Webseite des Hauses.

Denken Sie deshalb unbedingt an eine Reiserücktrittsversicherung!

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.

.....
Ort / Datum

.....
Unterschrift