



## Vertiefung und Weiterbildung im Hatha Yoga

**01. - 03. März 2019**

Fr 16 Uhr bis So 12 Uhr

### **Präzision im Hatha Yoga**

**Die Aufrichtung und Bewegung der Wirbelsäule**

**Die Vor- und Rückbeuge**

Anhand einfacher Haltungen und Übungsreihen soll die Wirbelsäule in positiver Weise erreicht werden. Dazu wird die Struktur der āsana betrachtet und in einer Kleingruppe geübt. Ferner wird ihre Symbolik in Yogaeinheiten erlebt.

» Dozentin

Agathe Bretschneider, Yogalehrerin BDY/EYU seit 1998 und Ausbildungsleitung zur YogalehrerIn BDY/EYU, Dozentin für Aus- und Weiterbildung in Yoga der Energie, prānāyāma, Yoga-Mediation, Yoga-Philosophie.

» Seminargebühr

EUR 170,--

» Seminarort

Schondorf, Seminarzentrum Yoveda

**24. - 26. Mai 2019**

Fr 17 Uhr bis So 12 Uhr

### **Die Polaritäten rechts und links -**

**Die inneren Energien ausgleichen**

Symbolik und Energie von āsana

Schwerpunkt des Seminars sind eine präzise Betrachtung von Drehungen und Gleichgewichtshaltungen mit persönlichen Anpassungen, ergänzt durch weitere zum Thema passende āsana. In den āsana gleichen Energielenkungen die beiden Körperseiten aus und regulieren so unsere Vitalenergie.

» Dozentin

Agathe Bretschneider

» Seminargebühr

EUR 170,--

» Seminarort

Schondorf, Seminarzentrum Yoveda

**PŪRṆA** Yogaschule

Agathe Bretschneider  
Albrecht-Dürer-Str. 2a  
82140 Olching



Tel. 08142-164 75

[yoga@purna-yogaschule.de](mailto:yoga@purna-yogaschule.de)

[www.purna-yogaschule.de](http://www.purna-yogaschule.de)