



Aus- und Weiterbildung Yoga der Energie



Yoga weckt die Lebensfreude

*Ein wacher, strahlender Geist
und die Dankbarkeit im Herzen
vertiefen die Meditation*

Weiterbildung für Yogalehrende und Übende zur Vertiefung der persönlichen Übungspraxis und Ausbildung in der Methodik des Yoga der Energie auf der Grundlage des Hatha Yoga. Die Schätze des Yoga der Energie erfahren und verstehen.

- Präzision, Anpassung, Energie im āsana
- Klar strukturierter Stundenaufbau
- Verfeinerung des Atems
- Energielenkungen zum Regulieren der eigenen Energie
- Yogaflows aus dem Yoga der Energie
- Wecken der Sinne und des Bewusstseins
- Schrittweise Hinführung zu prāṇāyāma
- Tönen und Mantra
- Tiefenentspannung prāṇā vidya
- Chakra-Arbeit, Symbolik und Integration in die persönliche Erfahrung Meditation
- Farbvisualisationen und Konzentrationen zu den Chakren
- Grundlagenwissen über Hatha Yoga und die Yogaphilosophie

Modul 3

- dhyāna durch die prāṇāyāma der Hatha-Yoga-Pradīpika
- dhyāna auf das Licht
- dhyāna auf den HerzensRaum
- dhyāna auf die Leere und Fülle
- Hören auf den inneren Ton: nāda-anusandhāna
- dhyāna innen und außen: Shambhavī mudrā

Modul 3 umfasst 1 Wochenende (18 UE) und ein 4 Tage Intensivseminar (26 UE) (Agathe sagt an, TN sind im Schweigen)



20. – 22. Nov 2020

Freitag 16 Uhr bis Sonntag 12 Uhr

Aus- und Weiterbildung: Anahata Cakra

Agathe Bretschneider

Bernried, Starnberger See, Bildungshaus und Kloster St. Martin

Mit Üb/VP

Seminargebühr € 780,-- pro Modul = 4 Wochenendseminare à EUR 195,--
zzgl. Übernachtung/VP

Buchung von nur einem Seminar aus Modul 2: EUR 210,--

Modul 3

Aus- und Weiterbildung: Hatha Yoga und seine Meditation

05. - 07. Feb 2021

Freitag 16 Uhr bis Sonntag 12 Uhr

Meditation im Hatha Yoga I, in der Tradition des Yoga der Energie

Agathe Bretschneider

Schondorf am Ammersee, Seminarzentrum Yoveda

Übernachtungen in Pensionen im Ort

Seminargebühr EUR 210,-- (Wiederholer EUR 195,--)

13. - 16. Mai 2021

Donnerstag 16 Uhr - Sonntag 12 Uhr

Meditation im Hatha Yoga II, Schweigeseminar

Agathe Bretschneider

Weyarn, Meditationshaus Domicilium mit Üb/VP

Seminargebühr EUR 297,-- (Wiederholer EUR 280,--)

Bei Buchung von Meditation 1+2 EUR 475,-- (195 + 280)

Sommerseminar 2021

Aus- und Weiterbildung intensiv

Prāṇāyāma – zu den inneren Schätzen

21. - 25. Juli 2021



Yoga der Energie weckt unsere Energien, richtet uns neu aus in der Zentriertheit. Prāṇāyāma nimmt eine zentrale Stellung ein, es gleicht die Energien aus und führt in die feinere innere Wahrnehmung. Es offenbaren sich die inneren Schätze, wie Liebe, Freude, nahe bei sich selbst sein, ānanda.

Agathe Bretschneider

Seminarort: Seminarhof Schleglberg,

A - 4681 Rottenbach

Seminargebühr EUR 360,--

Die Bankverbindung und weitere Informationen versende ich bei Anmeldung.

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

Aktuelle Termine und Informationen, Anmeldung: www.purna-yogaschule.de