



Aus- und Weiterbildung Yoga der Energie

Meditation des Hatha Yoga II als Webinar

13. – 16. Mai 2021



Yoga weckt die Lebensfreude

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

4 Tage Intensivseminar mit langen Mittagspausen

Eine 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. Lerne die Schätze des Yoga der Energie erfahren und verstehen!

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

Meditationstechniken

dhyāna durch die prāṇāyāma der Hatha-Yoga-Pradīpikā
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



Webinar 13. – 16. Mai 2021

4 Tage Intensivseminar, mit langen Mittagspausen

Donnerstag 17 Uhr - Sonntag 12.15 Uhr Dozentin: Agathe Bretschneider
Seminargebühr EUR 260,-- 26 UE
EUR 195,-- bei Teilnahme ab Freitag, 16.30, sofern noch Plätze verfügbar.

Zeiten

Donnerstag	17 – 20 Uhr
Freitag	07.30 – 08.00 Uhr Den Morgen im Schweigen begrüßen 09.15 – 12.15 mit Pause 16.30 – 20 mit Pause
Samstag	07.30 – 08.00 Uhr Den Morgen im Schweigen begrüßen 09.15 – 12.15 mit Pause 16.30 – 20 mit Pause
Sonntag	07.30 – 08.00 Uhr Den Morgen im Schweigen begrüßen 09.15 – 12.15 mit Pause

Inhalte	Meditation im Körper	in den Haltungen die vertikale Achse ins Gleichgewicht bringen
	Meditation durch den Atem	pratiloma ujjāyī "Ursprungspunkt", mūrccā
	Meditation auf die Leere und Fülle	(HYP IV.55-56)
	Hören auf den inneren Ton	nāda-anusandhāna (HYP IV.65) mit Parān mukhī mudrā (HYP IV. 68) (ḥṛdākāśa) IV.70, 80, 100 und Upanishaden
	Meditation im Herz	Anāhata Nada (IV. 74-75 und 76-77)
	Meditation innen und außen	Sambhavī mudrā (HYP IV.35-37)
Textbetrachtung		

Maximale TN-Zahl: 25

Mindest TN-Zahl: 8

Den link sende ich bei Anmeldung kurz vor dem Seminar.

Ich arbeite mit edudip, einem deutschen Anbieter, der sich den europäischen Datenschutzrichtlinien verpflichtet. Da ich nur einige Teilnehmer gleichzeitig aktiv sehen kann, kannst Du in Ruhe in Deinem Raum üben.

Die Bankverbindung wird mit dem link zum Webinar bekannt gegeben.

Bitte erst nach dem Webinar überweisen, wenn alles geklappt hat!

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

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