

Termin: 4.-5.11.2017

Samstag von 10:00 – 16:30

Sonntag von 10:00 – 13:30

Seminargebühr: 135,- € (ohne Unterkunft)

inkl. Mittagsimbiss am Samstag

Seminarraum:

in der Tourist-Information Mardorf
(siehe unten)

Anmeldung und Informationen:

Susanne Kamlott 05036/92282

info@susannekamlott.de

Rund um das Steinhuder Meer findet sich ein vielfältiges Angebot an Unterkünften in allen Preiskategorien. Weitere Auskünfte erteilt die Tourist-Information in Mardorf (siehe unten) oder Steinhude (05033/95010).

Tourist-Information Mardorf



Aloys-Bunge-Platz
31535 Neustadt/Mardorf
Tel.: 0 50 36 - 9 21 21
Fax: 0 50 36 - 9 21 23

E-Mail: mardorf@steinhuder-meer.de

Internet: www.steinhuder-meer.de

Yoga-Auszeit

am

Meer



Yoga lehrt uns, wie wir unsere Bewegungen mit Intelligenz füllen und sie in Handlungen umwandeln können.

B.K.S. Iyengar

An diesem Wochenende werden verschiedene Aspekte des achthgliedrigen Yogapfades nach Patanjali geübt.

Hierzu gehören die körperliche Asanapraxis ebenso dazu wie Pranayama (Atemübungen) und Pratyahara.

Der achthgliedrige Pfad des Patanjali ist eines der ältesten Zeugnisse der indischen Yogakultur und führt den Übenden in aufeinander aufbauenden Disziplinen in die Welt des Yoga ein.

Yoga in der heutigen Zeit führt uns wieder in die Rückverbindung mit uns und durch uns selbst.

In den alten Texten greift das Wort Yoga auf die Sanskritwurzel yuj zurück, was gleichbedeutend ist mit unseren Worten wie verschmelzen, vereinigen, verbinden.

Yoga schafft also Verbindungen zwischen Körper, Geist und lässt die Seele wieder aufatmen. Durch die körperliche Asanapraxis stellen wir die Verbindung zu unserem Körper und seinen Bedingungen her. Diese schafft die Grundlagen, um sich der feineren Struktur der Übungspraxis wie der Beschäftigung mit dem Atem (Pranayama) sowie des Gewahrseins unserer inneren Welt

(Pratyahara), die Voraussetzung ist für Meditation.

In einem Zustand innerer Gelöstheit erholt sich der Geist von den alltäglichen Strapazen und der Mensch gewinnt so wieder mehr Freude und Lebensqualität für das eigene Leben.

Die Auszeit soll sowohl dem Anfänger die Möglichkeit einer wohltuenden Yogapraxis aufzeigen sowie Fortgeschrittenen das Vertiefen der eigenen Yogapraxis ermöglichen.

Es wird Yoga in der Tradition nach B.K.S. Iyengar unterrichtet.

Zu meiner Person:

**Susanne
Kamlott**



Yoga-Yogasana-Lehrerin SKA®
in der Tradition nach B.K.S. Iyengar
Lehrerin für Alexandertechnik (ATVD)
Zertifizierter SZ-Coach
www.susannekamlott.de
Titelfoto www.steinhuder-meer-bilder.de