

## Meditation

### die Essenz aus Hatha und Raja Yoga

offenes Wochenende für alle Interessierten

im Rahmen der **SiLENTFLOW**-Yogalehrerausbildung

- ▶ am 30.11. und 01.12.19 (20 UE)
- ▶ Investition / Ausgleich: €195
- ▶ im im YogaNatura-Zentrum für Yoga & ganzheitliches Bewusstsein

Das Abenteuer Deiner Selbst: Tauche ein und blühe auf in Meditation, der Essenz aus Hatha und Raja Yoga; Aus Deinem Alltag in die Sphäre von Stille, Wonne, Sinn und Herzensdienst. Nimm die Herausforderung an *wirklich* zu sein.

An diesem Wochenende stehen für uns, theoretisch und vor allem praktisch, Themen im Vordergrund wie

- ▶ Asana – was bedeutet dies (Theorie und Praxis), und wie finde ich bestmöglich hinein?
- ▶ Intervall, Frequenz und Amplitude in der Meditation
- ▶ Erläuterung von Ethik, Asana, Pranayama, Tiefenentspannung, Mantra, Kirtan, Ernährung und Meditation im Zusammenhang
- ▶ Ein Überblick über verschiedene Mediationstechniken, mit Schwerpunkten Gassho, Kaya Sthairyam, Anapana, Addithana, Vipassana und Metta
- ▶ Polaritäten, Feinheitsgrade und Hindernisse in der Meditation und die 5 Geisteszustände (Patanjali)

Raum für individuelle Fragen, Antworten, Ergänzungen und Anregungen runden unser Beisammensein ab.

Teilnahmebedingung für dieses Wochenende sind >25 Zeitstunden eigene Hathayogapraxis unter qualifizierter Anleitung in 2018.

Eine Übernachtung im Center vor Ort ist in Absprache möglich.

Mehr über J.A. Wingen, den Leiter dieses Wochenendes, erfährst Du online unter [www.silentflow.eu](http://www.silentflow.eu) oder via ✉ an [yoga@silentflow.eu](mailto:yoga@silentflow.eu).

Zur Anmeldung wende Dich bitte an Anja vor Ort in Bregenz oder via ✉ an [info@yoga-natura.at](mailto:info@yoga-natura.at).