

Yoga meets Vipassana

Yoga und buddhistische Einsichtsmeditation

- ▶ am **08./09.02.2020** (15 Zeitstunden)
- ▶ Investition / Ausgleich: €225 (erm. €180)
- ▶ im Yoga Vidya Center Freiburg – www.yoga/vidya.de/freiburg

In der Ruhe liegt die Kraft: Neuauflage des 2017er und 2019er Wochenendseminar-erfolgs in Freiburg – mit harmonischer Yogapraxis, fließend im Übergang mit Vipassana. „Buddhas Technik“ und Yoga – denn beides ergänzt sich optimal – in Atem-, Achtsamkeitspraxis und Herzensarbeit.

Sei in anhaltendem Frieden, lebe Werte in beständiger Ruhe und Harmonie mit Deinem Umfeld: In diesem Workshop erwarten Dich verschiedene Einheiten an Theorie, meditative Hathayogastunden sowie angeleitete Meditationen.

Die Theorie stützt dabei ein umfassendes Handout.

Zur Anmeldung wende Dich bitte an Sunita Koch vom Yoga Vidya Center Freiburg vor Ort oder per ✉ an freiburg@yoga-vidya.de.

Kursleitung

Joerg A. Wingen ist unter anderem Yogatherapeut, Ausbilder im BYV und Leiter zahlreicher Seminare und Vorträge über die verschiedenen Elemente des Yoga hinweg, und gibt seine Begeisterung hierfür mit Herz, Tiefe, Ruhe und Humor weiter. Mehr über ihn sowie auf Anfrage tiefer gehende Informationen zum Kurs erhältst Du online unter SiLENTFLOW.eu oder via ✉ an silent@mailbox.org.

