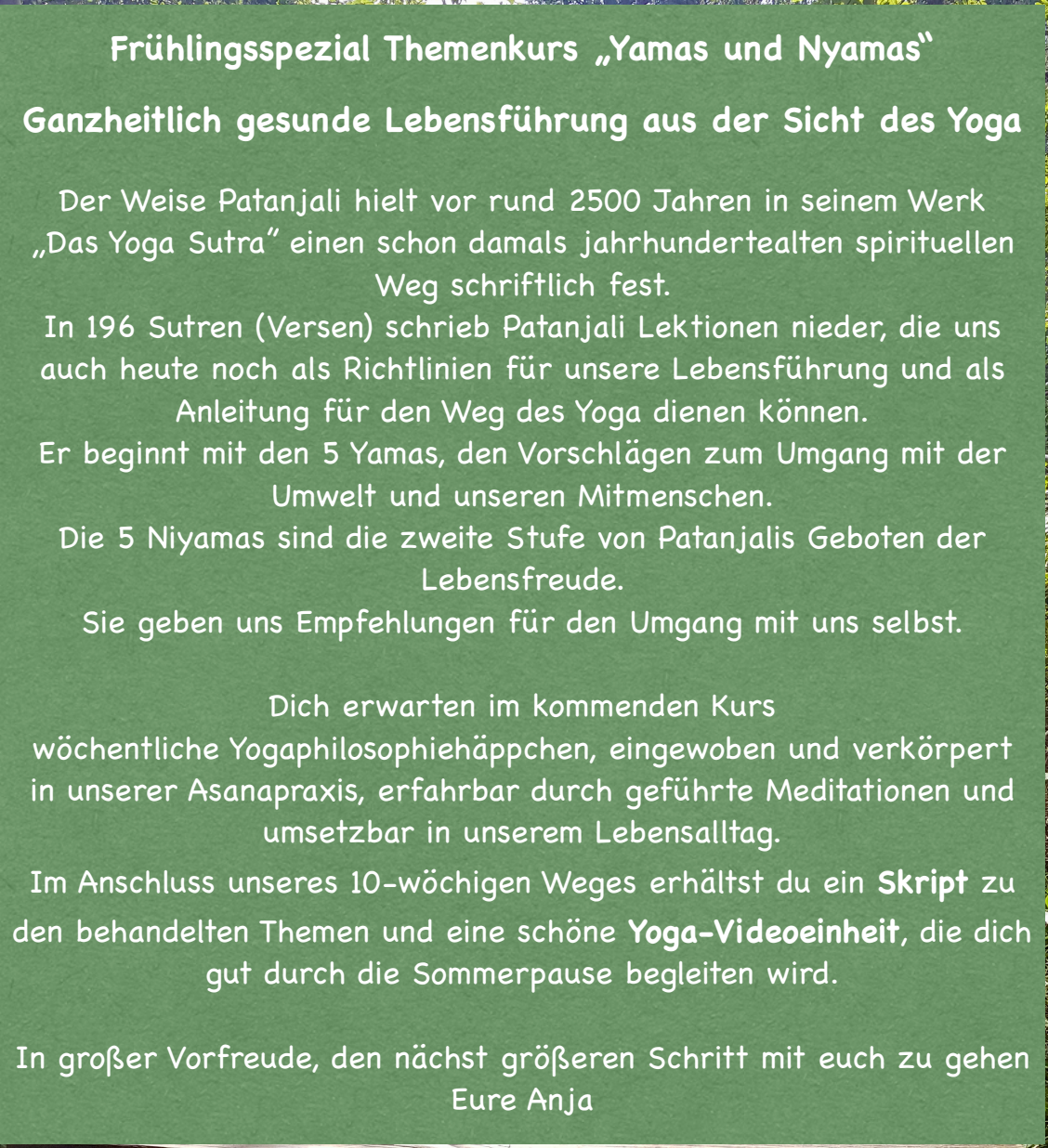




Frühlingsspezial Themenkurs „Yamas und Nyamas“

Ganzheitlich gesunde Lebensführung aus der Sicht des Yoga

Der Weise Patanjali hielt vor rund 2500 Jahren in seinem Werk „Das Yoga Sutra“ einen schon damals jahrhundertealten spirituellen Weg schriftlich fest.

In 196 Sutren (Versen) schrieb Patanjali Lektionen nieder, die uns auch heute noch als Richtlinien für unsere Lebensführung und als Anleitung für den Weg des Yoga dienen können.

Er beginnt mit den 5 Yamas, den Vorschlägen zum Umgang mit der Umwelt und unseren Mitmenschen.

Die 5 Niyamas sind die zweite Stufe von Patanjalis Geboten der Lebensfreude.

Sie geben uns Empfehlungen für den Umgang mit uns selbst.

Dich erwarten im kommenden Kurs wöchentliche Yogaphilosophiehäppchen, eingewoben und verkörpert in unserer Asanapraxis, erfahrbar durch geführte Meditationen und umsetzbar in unserem Lebensalltag.

Im Anschluss unseres 10-wöchigen Weges erhältst du ein **Skript** zu den behandelten Themen und eine schöne **Yoga-Videoeinheit**, die dich gut durch die Sommerpause begleiten wird.

In großer Vorfreude, den nächst größeren Schritt mit euch zu gehen
Eure Anja