



YOGA und MEDITATION im Schwarzwald



Wochenende

11. bis 13. Oktober 2019

im Seminarhaus Eulenspiegel

78658 Zimmern ob Rottweil – Flözlingen

Bergstr. 41 – 43

WENN WIR DEN KONTAKT ZU UNSEREM INNEREN LEBEN VERLIEREN, LIEFERN WIR UNS DER WILLKÜR ÄUßERER VERÄNDERUNGEN AUS...

Sharon Salzberg

In wunderschöner Lage meditieren und Yoga praktizieren:

Das Seminarhaus Eulenspiegel ist gut zu erreichen und liegt dennoch abgechieden und still in dem kleinen Ort Flözlingen bei Rottweil: Ein idealer Ort für die innere Einkehr.

Es gibt viel Natur, eine Sauna und ein Trampolin. Die Zimmer sind gemütlich eingerichtet. Man fühlt sich sofort wohl hier.

Der schöne Meditationsraum trägt atmosphärisch dazu bei, gut entspannen und loslassen zu können.



Die Inhalte des Seminars:

Entspannung, körperliches Wohlbefinden, geistige Klarheit und seelisches Gleichgewicht: wer würde sich das nicht wünschen? Unser Workshop hat nicht zum Ziel, dass sich diese Eigenschaften gleich dauerhaft einstellen. Er kann aber dazu beitragen, die Voraussetzungen für mehr Bewusstheit im Leben zu schaffen.

Wir praktizieren **Asanas**, Körperübungen, die achtsam, kräftigend und dehnend in Verbindung mit dem Atem ausgeführt werden.

Pranayama: Atemübungen, die das Nervensystem beruhigen und die übende Person darin unterstützen, sich zu zentrieren und zu entspannen. Die Anleitung erfolgt sensibel und schrittweise aufbauend. Als Bindeglied zwischen Körper und Geist spielt das bewusste Atmen eine wichtige Rolle, Stress zu reduzieren und auf die Meditation vorzubereiten.

Dhyana: Meditation umfasst differenzierte Methoden des Geistestrainings mit unterschiedlichen Zielsetzungen wie z.B. Entspannung, Stille, tiefe Selbsterkenntnis und geistige Freiheit. Es werden Meditationsformen der Yogatradition und der buddhistischen Überlieferung angeboten.

Ablauf

Freitag:

Bis 16.30 Uhr Anreise

17.00 Uhr – 18.30 Uhr
Yoga und Meditation

18.30 Uhr
Abendessen

19.30 Uhr – 20.30 Uhr
Meditation

Samstag:

7.30 Uhr – 9.00 Uhr
Meditation und Yoga

9.00 Uhr
Frühstück

10.00 Uhr – 11.00 Uhr
Vortrag und Gespräch

12.30 Uhr
Mittagessen

17.00 Uhr – 18.30 Uhr
Yoga

18.30 Uhr
Abendessen

19.30 Uhr bis 20.30 Uhr
Meditation

Sonntag:

7.30 Uhr – 9.00 Uhr
Meditation und Yoga

9.00 Uhr Frühstück

10.00 Uhr bis 11.00 Uhr
Vortrag und Gespräch

12.30 Uhr
Mittagessen

Kosten und Anmeldung

Yogakurs: 90,-€

Übernachtung im EZ: 180,-€

Übernachtung im DZ: 166,-€

Vegetarische Vollverpflegung ist im Preis enthalten. Die Preise gelten pro Person und das gesamte Wochenende.

Bezahlung:

Bezahlung von **Verpflegung** und **Übernachtung** bitte vor Ort im Seminarhaus Eulenspiegel.

Bezahlung von **Yogakurs** (90,-€) bitte auf das unten angegebene Konto. Die verbindliche Anmeldung wird durch den Zahlungseingang bestätigt.

Es gelten die Stornierungsbedingungen des Seminarhauses Eulenspiegel (<http://www.seminarhaus-eulenspiegel.de/index.html>)

Anfragen und Anmeldung an:

Dr. Thomas Kapr
Eduard-Spranger-Str. 52/1
72076 Tübingen
Telefon mobil: +49 160 96201192
mail@yoga-kapr.de
www.yoga-kapr.de

Bankverbindung:

IBAN: DE65 6009 0800 0003 86 18 83
BIC: GENODEF 1S02

Zu meiner Person:

Eine fundierte, traditionelle Ausbildung bei der Gesellschaft für Geisteswissenschaftliche Fortbildung nach den Richtlinien des renommierten Kaivalyadhama Instituts in Lonavla / Indien bildet die Grundlage für meine Yogakurse, in denen der übende Mensch im Mittelpunkt steht.

Es ist mein Anliegen, die TeilnehmerInnen auf dem Weg zur individuellen Erfahrung des Yoga zu begleiten. Dabei verstehe ich den Yogaweg als einen ganzheitlichen Prozess, der den Blick öffnet für das Wesentliche. Langjährige Erfahrung in Meditationsformen des Yoga und der buddhistischen Überlieferungen ergänzen meinen persönlichen Hintergrund.

Meine Qualifikationen:

Diplom-Physiker, Lehrer an einem beruflichen Gymnasium

Yogalehrer
GGF/BDY/EYU

Yogatherapeut
(Ayur-Yogatherapie bei R. Rittiner).

