



Im BuddhaHaus Meditationszentrum München

„Zeit für dich SELBST“



Yoga- & Meditationssommerkurs

mit Monika Grett

Mittwochabend
18.07.2018 – 05.09.2018 (außer 15.08.)
von 19:00 – 21:00 Uhr

Vortrag - Meditation

Asana – Karana – Pranayama – Mantra- Mudra- Yoga-Nidra



„Der 8-fache Yogapfad des Patanjali“ Yoga-Sutra/Yoga-Leitfaden des Patanjali

„YOGA (ist) die Stilllegung der Bewegungen des Geistes

Chitta Vritti Nirodaha“. Patanjali gilt als „Vater des Yoga“. Mit stillen und angeleiteten Meditationen und Betrachtungen über die 8 Stufen des Yogaweges des Patanjali gestalten wir unsere aktive Yogapraxis zu einer ganzheitlichen Schulung von Körper und Geist.

1. Abend – YAMA und NIYAMA
2. Abend - ASANA
3. Abend - PRANAYAMA
4. Abend - PRATYAHARA
5. Abend - PRATYAHARA
6. Abend - DHARANA
7. Abend – DHYANA / SAMADHI

Monika Grett, praktiziert seit 22 Jahren Yoga sowie buddhistische Meditation. Sie ist geprüfte Yogalehrerin (Hatha-Yoga, Sivananda-Tradition sowie YIN Yoga).

Kursgebühr:

Spende :

pro Abend 12,00 € / keine Anmeldung erforderlich

Dana für Stadtzentrum und Lehrer

