



Dreiteiliges Seminar
Das Yoga Sutra – die Schulung des Bewusstseins auf 6 Ebenen
Yogaphilosophie – Übungspraxis - Klangeinheiten

1. Teil:

Sonntag, 10.11.24, 15 – 18 Uhr:

Der Umgang mit anderen Menschen (YAMA),
mit mir selbst (NIYAMA)
und mit meinem Körper (ASANA).

2. Teil:

Sonntag, 08.12.24, 15 – 18 Uhr:

Der Umgang mit meinem Atem (PRANAYAMA)
und meinen Sinnen (PRATYAHARA)

3. Teil:

Sonntag, 19.01.25, 15 – 18 Uhr:

Der Umgang mit meinem Geist (SAMYAMA)



Ort:

Simply Yoga, Vogelsangstr. 10, 73728 Esslingen

Leitung:

Jörg Wolfer, Yogalehrer BDY
Ulrich Wachter-Sigel, Klangkunst

Seminargebühren:

50,- € pro Seminarteil, diese können einzeln gebucht werden,
bei Buchung aller drei Teile: 120,- €

Anmeldung bei:

j.wolfer@annai.de

0176/35105945