Yoga Netzwerk Süd e.V.
Gemeinnütziger Verein zur Förderung
und Verbreitung von Yoga
als Philosophie, Wissenschaft
und Gesundheitsvorsorge

Mit YOGA + Achtsamkeit zur inneren Balance

Seminar am 12.-13.9. in der Ananda Dham Yoga Praxis

Achtsamkeit ist der ‚keypoint', der Schlüssel, mit dem Yoga in Entspannung und Leichtigkeit, Freude und meditatives Einssein führt. Was will man mehr als inneren Frieden, Shanti, auf den Yoga hinwirkt?
Und das Gute ist:
Achtsamkeit lässt sich trainieren. Die Yoga-Übungen dienen als Basis für den Yoga-Lifestyle.
Achtsamkeit kann auf der Yogamatte geübt und ins tägliche Leben hineingetragen werden.

- Achtsamkeit in Bewegung, Haltung und Gleichgewicht
- Achtsamkeit auf den Atem
- Achtsamkeit auf Worte und Klänge
- Achtsamkeit auf innere Bilder und Gedanken
- Achtsamkeit auf Empfindungen und Gefühle
- Achtsamkeit auf Stille
- Sehnsucht ist der Motivator.
- Harmonie, Liebe und innere Balance sind das Ergebnis.

Das Seminar bietet den TN mit verschiedenen Yoga-Praktiken ein reiches, kreatives und freudvolles Angebot.

Leitung: Dagmar Auerbach, Grundschullehrerin mit 2. Staatsexamen
Auf der Basis fundierter Ausbildungen, vielzähliger Fortbildungen und Ashram-Aufenthalte im In- und Ausland sowie reicher Lebenserfahrung leitet sie ihre Ananda Dham Yoga Praxis in Vogt. Voller Begeisterung, Liebe und Kreativität begleitet sie Menschen kompetent und einfühlsam auf ihrem Weg – zu sich selbst. Als zertifizierte Yogalehrerin der Bihar School of Yoga, Dipl. Montessori-Therapeutin und Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin schöpft sie aus diesen wunderbaren, ganzheitlichen Kraftquellen und gibt das Wissen freudig weiter.

Start: Samstag, 11.9. von 15:00 – 21:00 + Sonntag 8:30-17:00
Ort: Ananda Dham Yoga Praxis, Tannerstr. 31, 88267 Vogt
Infos: 0170 6658462, www.yoga-anandapraxis.de
Gebühr: 130€, Mitglieder ermäßigt 108€,
Bei Stornierung bis zum 29.8. wird die halbe Gebühr erstattet, danach nur wenn ein:e Ersatz-Teilnehmer:in gefunden wird.
Mitbringen: bequeme sportliche Kleidung, eigene Trinkflasche, Verpflegung. Wer mittags beim indischen Restaurant Essen auf eigene Rechnung bestellen möchte – wir holen es.

Anmelden: yoganetzwerk@me.com, Anmeldeschluss: **29.8.26 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!**

Hiermit melde ich mich zum Yoga-Seminar am 12.-13. September 26 an:

_____
Name, Vorname Geburtsdatum

_____
Anschrift

_____
Tel./Handy eMail

Die Seminargebühr von .....€ habe ich übersandt an Yoga Netzwerk Süd e.V.
Kreissparkasse Weingarten, BIC: SOLADES1RVB, IBAN: DE94 6505 0110 0086 1240 10

Ort, Datum: _____Unterschrift: _____

Yoga Netzwerk Süd e.V.
Gemeinnütziger Verein zur Förderung
und Verbreitung von Yoga
als Philosophie, Wissenschaft
und Gesundheitsvorsorge

Einige Teilnehmer:innen haben ein Feedback zum Seminar am 11. – 12.7. geschrieben:

„Ich möchte dir von Herzen ❤️ für dieses inspirierende Yoga -Seminar zum Thema Achtsamkeit danken 🙏.
Hier sind meine persönlichen Highlights:
Yoga im Garten- Das Praktizieren im Grünen bei diesem herrlichen Sommerwetter war pure Erholung.
Thema Achtsamkeit- Du hast das Thema wirklich in so vielen Facetten sehr interessant beleuchtet.
Fülle der Ideen- Deine kreativen Impulse und die Vielfalt der Ansätze haben mich sehr beeindruckt.
So-Ham Meditation- die verschiedenen Techniken von Pranayama über Gehmeditation bis hin zum meditativen Malen, haben die Meditation wunderbar erfahrbar gemacht.
Wunderbare Gespräche mit allen Teilnehmern.
Das Wochenende hat mir unglaublich viel Kraft, unbändige Freude und neue Inspirationen geschenkt.
Danke für deine wunderbare Energie.“
Simone

„Mir haben die Tage bei dir sehr gutgetan. Ich fühlte mich wieder richtig geerdet und zentriert.
Das passiert mir in letzter Zeit selten. Du hast einfach einen wundervoll kraftvollen Ort mit deinem Haus und Garten geschaffen.
Ich hoffe, wir können alle diesen Schatz der Fülle noch lange genießen.
Vielen Dank für das Seminar.
Wenn du das noch mal wiederholst, komm ich wahrscheinlich auch noch mal“
Bettina

„Dieses schöne Wochenende war auch deshalb bereichernd, weil bei mir die eine oder andere "Lücke" gefüllt worden ist.
Ganz eindrucksvoll fand ich aber auch, mit welcher Freude, Begeisterung, Humor, Enthusiasmus, Großzügigkeit und Überzeugung Du die Dinge vermittelt hast.
Mit Demut: Dank gebührt unseren Meistern.“
Sw. Antarjyoti