

Das stille Meditieren  
über das,  
was unsere Zuneigung hat,  
stabilisiert Fühlen und Denken.  
(Yoga Sutra 1.39 nach Patanjali)

## Seminarleitung

Petra Gaus

Yogalehrerin BDY/EYU

Lehrtätigkeit seit 2005

zertif. Meditationslehrerin  
Samyama – Integrale Yogameditation

Einzelunterricht und Begleitung

Yogareisen

Informationen und Anmeldung

## Yogaschule Kassel

Lange Str. 87A  
34131 Kassel  
Tel.: 0561 705 62 565  
yogaschulekassel@gmx.de  
www.yoga-meditation-kassel.de



Yogaschule Kassel

SAMYAMA  
Integrale Yogameditation

Meditationsseminar  
im Schweigen

Kloster Duderstadt  
22. – 24.11.2024

Dieses Seminar ermöglicht uns einen Rückzug aus dem Alltag.

Die alltäglichen Ablenkungen, die äußeren und inneren Bewegungen treten in den Hintergrund und somit entsteht Raum, der zunehmend in eine innere Stille führen kann.

Samyama – Integrale Yogameditation ist ein ganzheitlicher Übungsweg des Yoga mit dem Schwerpunkt Meditation.

Bestandteile dieses Weges sind eine individuell angepasste Yogapraxis (Asana, Pranayama) in Atemachtsamkeit, Sitzmeditationen, sowie Bewegungs- und Gehmeditationen und Rezitationen (Mantra).

Durch diese integrative Übungsweise können sich Klarheit im Geist und Weite im Herzen entwickeln. Es entsteht eine tiefe Verbindung mit dem innersten Selbst und die Einsicht in die eigene Wesensstruktur. Diese Klarheit führt dazu, dass wir uns und unserer Umwelt mit Respekt, Verständnis und Mitgefühl gegenüber treten können.

Begleitet werden die Übungen von Impulsreferaten.  
Ein Einzelgespräch ist Bestandteil des Seminars.

Die Stille unterstützt jede spirituelle Übung, daher verbringen wir diese Tage im Schweigen.

## TERMIN 2024

Freitag 22.11.2024 18:00 Uhr  
bis  
Sonntag 24.11.2024 13:00 Uhr

Seminargebühr 150,00€

Im Kloster Duderstadt stehen Einzelzimmer mit Vollverpflegung zur Verfügung. Diese werden von den TeilnehmerInnen vor Ort gezahlt (ca. 90€ pro Tag).

Informationen zum Kloster Duderstadt  
[www.ursulinen-duderstadt.de](http://www.ursulinen-duderstadt.de)

Bankverbindung  
Petra Gaus  
IBAN: DE96 52060410 0000 7648 68  
BIC: GENODEF1EK1  
Stichwort:  
Kloster Duderstadt 2024

## ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich für das Seminar  
Samyama – Integrale Yogameditation  
22.-24.11.2024 verbindlich an.

---

Vor – und Zuname

---

Straße

---

PLZ

Wohnort

---

Telefon

email

Die schriftliche Anmeldung gilt als verbindlich.  
Bei Abmeldungen bis zum 30.09.2024 berechne ich eine Stornogebühr von 25,00€.

Bei einer Stornierung des Seminars ab **01.10.2024** werden die gesamten Kosten für Seminar und Unterkunft fällig.

**Eine Reiserücktrittsversicherung ist empfehlenswert.**

Die Seminargebühr überweise ich auf nachstehendes Konto.  
Petra Gaus  
IBAN: DE96 52060410 0000 7648 68  
BIC: GENODEF1EK1  
Stichwort: Kloster Duderstadt 2024

---

Datum

Unterschrift