



Yogaschule Kassel

Yogameditation am Freitag Abend

Aus der Bewegung in die Stille
mit Rosi Hülsmann/ Petra Gaus

Die Abende beginnen mit einem kurzen Impulsreferat zu dem philosophischen Hintergrund des Patanjali Yoga Sutra. Dieses zeigt vielfältige Möglichkeiten auf zur Ruhe zu kommen und mit der eigenen Kraftquelle in Verbindung zu treten.

Es schließt sich eine Asana – und Pranayamapraxis an.

So integrieren wir Körper, Atem und Geist. Das alltägliche Geschehen tritt zurück und wir sind eher in der Lage die Gedanken auf einen Fokus in der Meditation auszurichten.

Die stillen Sitzphasen der Meditation wechseln sich mit achtsamen Gehen, Bewegungsmeditationen und Textrezitationen ab.

Termine 2019

29.03.2019 und 06.12.2019 mit Rosi 18:00 – 19:30 Uhr
Kosten 15,00€

24.05.2019 und 18.10.2019 mit Petra 18:00 – 20:30 Uhr
Kosten 25,00€

in der Yogaschule Kassel

Anmeldung bitte bis 8 Tage vor Termin.