

present
YOGA

Brahmacharya

FÜR NOCH MEHR
LEBENSFREUDE!



YOGAWORKSHOP MIT MARTINA WUNDERER
SA. 16.02.2019 · 14.00–16.30 Uhr

DIE EINHEIT IST FÜR EINSTEIGER UND GEÜBTE YOGINIS UND YOGIS GEEIGNET UND ALLE SIND GLEICHERMASSEN WILLKOMMEN.

Im Yogasutra beschreibt Patanjali fünf Yamas – Gebote der äußeren Disziplin: Nichtverletzen (Ahimsa), Wahrhaftigkeit (Satya), Nichtstehlen (Asteya), Enthaltensamkeit (Brahmacharya) und Unbestechlichkeit (Aparigraha).

Brahmacharya im weiteren Sinne meint auch, bei allem das rechte Maß zu finden und einen bewussten und verantwortungsvollen Umgang mit den eigenen Energien zu kultivieren. Wörtlich übersetzt heißt Brahmacharya, das Verhalten bzw. die Ausrichtung hin zum Absoluten – zu Brahman oder auch Atman.

Durch eine achtsame und kraftvolle Yogapraxis, mit präzise ausgerichteten Haltungen, wollen wir unsere Wahrnehmungsfähigkeit (Viveka) verfeinern. Damit stärken wir unsere Unterscheidungskraft zwischen Wirklichkeit und Unwirklichkeit, Selbst und Nicht-Selbst, Vergnügen und Wonne (Ananada) und lernen noch bewusster mit unserer Energie umgehen.

Mit Pranayama und einer ausgiebigen Entspannung runden wir unsere Praxis ab.

KOSTEN: 49,- € | FRÜHBUCHER BIS 16.01.2019 NUR 39,- €

**DIE TEILNEHMERZAHL IST BEGRENZT!
DEIN PLATZ IST NACH ANMELDUNG UND ZAHLUNGSEINGANG FÜR DICH RESERVIERT.**