

Yoga Nidra Vertiefungsseminar

In sich zur Ruhe finden

21. - 22. November 2020

Renate Luz, Yogalehrerin

Wenn sich die Natur zur Winterruhe vorbereitet, kann auch der Mensch eine Pause einlegen und sie zur Besinnung nutzen, sein so geworden Sein erkennen und von hier aus bewusster weiter gehen. Über die tiefe Entspannung, die durch einen vorgegebenen Ablauf erreicht wird, können wir Erkenntnisse sammeln, die aus dem Unterbewusstsein aufsteigen. Fortgeschrittene Stufen im Yoga Nidra helfen, auf innere Reisen zu gehen und tiefer liegende Schichten zu ergründen. Hinzu kommen Hatha-Yoga Einheiten, Pranayama Übungen, das Chanten von Mantren und weitere Techniken, die Zugangswege in die Meditation öffnen können.

Seminarleitung:

Renate Luz

Carl -Dettenhofer -Str. 20, 85356 Freising,

Tel.: 08161/91640, Mobil: 01708855775

Mail: renateluz@posteo.de

Seminardauer: Samstag, 21.11.20: Beginn: 9.00 Uhr, Ende 17.00 Uhr

Sonntag, 22.11.20: Beginn: 9.00 Uhr, Ende 16.00 Uhr

Seminarkosten: 130.-€; enthalten sind kleine Snacks, bitte sein eigenes Mittagessen und den Betrag in bar zum Beginn des Seminars mitbringen oder auf mein Konto bei der Sparkasse Freising überweisen: BIC: BYLADEM1FSI , IBAN DE16700510030000171454

Seminarraum: Asamstr. 36, 85356 Freising, keine Übernachtungsmöglichkeit

Hier ist die Teilnehmerzahl auf 8 Personen begrenzt. Gegebenenfalls wird ein größerer Raum in der Umgebung genutzt, dann werden noch 10.-€ Raumgebühr erhoben.

Deshalb bitte ich um bald mögliche Anmeldung, spätestens bis 28. Oktober 2020

Ich freue mich auf ein liebevolles Miteinander und ein ganzheitliches, tiefes Erleben auf unserem Yogaweg! Hari OM Renate

Hiermit melde ich mich verbindlich zu dem Yoga Nidra Vertiefungsseminar "In sich zur Ruhe finden" vom 21. – 22.11.2020 in Freising bei Renate Luz an:

.....
Name

.....
Tel.

.....
Mail

.....
Datum

.....
Unterschrift