



mahakaruna yoga intensiv workshop 2020

6. bis 13. September

mit Öser Bünker und Annika Rodefeld

Herz und Geist groß und weit zu machen ist das zentrale Anliegen des Mahakaruna Yoga Trainings. Alle behandelten Themen sind universell und nicht an eine religiöse Ausrichtung gebunden.

In diesem Intensiv-Workshop werden folgende Themenkomplexe geübt und studiert:

- die Übungsfolgen im Stehen, Liegen und Sitzen
- die Arbeit mit dem Atem
- die Meditationen auf Liebe, Mitgefühl, Freude und Offenheit
- die acht Glieder des Yoga
- yogische Tiefen-Entspannung im Liegen

Dieser Workshop ist so offen wie möglich angelegt und allen Interessierten unabhängig von einer religiösen Ausrichtung zugänglich.

Teilnahme

Dieser einwöchige Intensiv-Workshop ist für alle, die Mahakaruna Yoga gründlich studieren und praktizieren sowie eventuell auch an andere weitergeben wollen.

Die Yoga Übungen sind relativ einfach, verlangen aber eine gewisse Beweglichkeit.

Tagesstruktur

7 bis 8 Uhr - gemeinsame Morgenpraxis

8.15 Uhr - Frühstück

9.30 bis 12.30 Uhr - Training und Unterweisung

12.45 Uhr - Mittagessen

15 bis 18 Uhr - Training und Unterweisung

18 Uhr - Abendessen

19.30 bis 21 Uhr - Training und Unterweisung

Anmeldung, Kursgebühr

Anmeldung: Bitte per Mail an: oeser.buenker(at)posteo.de

Anmeldefrist: Bitte bis spätestens 1. August 2020 anmelden.

Kursgebühr: Für die gesamte Woche 300 €

Kursbeginn und Kursende: Der Workshop beginnt am Sonntag um 18 Uhr mit dem Abendessen und endet am Sonntag gegen 10 Uhr nach dem Frühstück.

Veranstaltungsort

Seminarhaus Shanti / Yogaweg 7 / 32805 Horn-Bad Meinberg / T (05234) 872332

Preise für eine Übernachtung inkl. Vollpension: Wohnmobil / Zelt – 30,50 € / 4-Bett-Zimmer – 35,75 € / Doppel-Zimmer – 44,50 € / Einzel-Zimmer – 60,50 €

Am Wochenende 5 € pro Nacht Aufschlag (Fr / Sa und Sa / So)

Bitte mitbringen: Bettwäsche, Handtücher, Wecker, Hausschuhe oder dicke Socken, biologisch abbaubare Pflegeprodukte

Essen und Trinken: Das Seminarhaus kocht rein lakto-vegetarisch und vegan. Dabei werden zu 100 Prozent Lebensmittel aus kontrolliert biologischer Herkunft verwendet.

Lehrer

Öser wird die Meditationen anleiten, Unterweisungen geben und die Übungsfolgen im Sitzen unterrichten.

Annika wird - wie bereits 2019 erfolgreich praktiziert - die Übungsfolgen im Stehen und Liegen unterrichten.

Webseite

Auf der Webseite findest du alles was du brauchst, um Mahakaruna Yoga zu lernen: Texte und Audios mit allen Meditationen zum kostenlosen Download, sowie Videos mit den Übungsfolgen im Stehen, Liegen und Sitzen.