



Übungstage 2018

Tagesprogramm

10.00 – 10.15	Einstimmung mit der Tampura
10.15 – 11.15	Yoga
11.15 – 11.30	Pause
11.30 – 12.30	Pranayama und Meditation
12.40	Mittagessen
14.00 – 15.00	Impulsreferat zum Tagesthema. Daran anschliessend ist Zeit für Fragen und zum Gedanken-Austausch in der Gruppe.
15.00 – 16.00	Yoga
16.00 – 16.30	Yoga Nidra oder Tiefenentspannung mit Trance-Geschichte

* * *

Daten:	Sonntag, 14. Jan. Sonntag, 4. März Sonntag, 22. April Sonntag, 10. Juni Sonntag, 19. Aug. Sonntag, 21. Okt. Sonntag, 25. Nov.
---------------	---

Anmeldung:	bis 3 Tage vor Kursbeginn	Telefon: 061 401 34 78 e-mail: info@purusha.ch
-------------------	---------------------------	---

Kursbeitrag: Fr. 130.-

Kursort: Yogaschule Maya Naldi, Hasenrainstr. 65, 4102 Binningen (Blaues Haus)

Weg vom Bahnhof: Mit Tram Nr. 2 zur Haltestelle Hohle Gasse in Binningen (7 Min.) und zu Fuss weiter: Hohle Gasse – Streitgasse – Hasenrainstrasse (7 Min.)

* * *

Wochenend- und Ferienkurse

Lassalle-Haus	2. – 4. Feb.	Einführungskurs – Yoga und Meditation
	6. – 8. April	Einführungskurs – Yoga und Meditation
Val Müstair	9. – 13. Mai	Sich finden mit Yoga & Massage
Toskana	20. – 26. Mai	Yoga – Meditation – Natur (Retreat)
Lassalle-Haus	29.7. – 3. Aug.	Der Weg der Meditation im Yoga (Retreat)
Andalusien	23. – 30. Sept.	Yoga, Träume und die Psychologie der Chakra (Ferienkurs)
Lassalle-Haus	1. – 4. Nov.	Der achtgliedrige Pfad des Yoga (Retreat)
Herzberg	8. / 9. Dez.	Yoga – Märchen – Träume (Weekend-Retreat)

Weitere Infos zu diesen Kursen und Flugblätter zum Herunterladen finden sich auf der Website www.purusha.ch

Hinweis:

Die Übungstage sind Personen vorbehalten, die mit dem Yoga von Shantam vertraut sind.