

Terminübersicht 2.HJ 2019 - 2020

Yoga-Anfänger-Kurse (10 Wochen):

Beginn am 27.08.2019, immer Dienstag von 19:30 – 21:00 Uhr

Beginn am 7.01.2020, immer Dienstag von 19:30 – 21:00 Uhr

Beginn am 30.01.2020, immer Donnerstag von 17:30 – 19:00 Uhr

Beginn am 21.04.2020, immer Dienstag von 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 120,- Euro

Meditationskurse: Liebevolle Güte (Metta), Ruhe (Shamatha) und Weisheit (Vipassana):

Beginn am 17.10.2019, immer Donnerstag von 17:30 – 19:00 Uhr (3 Wochen)

Beginn am 9.01.2020, immer Donnerstag von 17:30 – 19:00 Uhr (3 Wochen)

Beginn am 23.04.2020, immer Donnerstag von 17:30 – 19:00 Uhr (4 Wochen)

Kosten: **Spendenbasis**

Seminar-Wochenende in Bad Meinberg im Seminarhaus Shanti:

Yoga und Meditation mit dem Thema: Ashtanga-Yoga – der achtfache Yogaweg

Vom 1.-3.11.2019 ein sanftes Wochenende in Europas größtem Yoga-Seminarhaus unter Leitung von Günter Bucksteeg.

Kosten: **108,- Euro ohne Unterkunft/Verpflegung**

U/Verpfl. Direkt zu buchen im Seminarhaus Shanti unter Bezug auf unseren Kurs

Masterclass-Termine 2.HJ 2019-2020:

Masterclass richtet sich an alle, die Spass daran haben, mal intensiver zu üben und in einer längeren, dreistündigen Praxiseinheit tiefer gehende Erfahrungen zu machen:

Kosten: 30,- Euro (**für Yoga-Abonnenten nur 25,- Euro**) immer sonntags, um 15 Uhr.

Termine:

Sonntag, den 22. September

Sonntag, den 20. Oktober

Sonntag, den 15. Dezember

Sonntag, den 19. Januar

Sonntag, den 16. Februar

Svadipa wandert eine Woche den spanischen Jakobsweg von Karfreitag/-samstag 2020 von Pomplana aus

Workshops:

Tibetischer Heilyoga

am 20.09.2019, von 18:00 – 21:00 Uhr, Kosten: 30,- Euro

Feet-Up für Einsteiger

am 8.11.2019, von 18:00 – 21:00 Uhr, Kosten: 40,- Euro

Yoga meets Klassik

Yogastunde und ayurvedisches Frühstück

am 12.10.2019, von 9:00 – 10:30 Uhr Yogastunde, danach ayurvedisches Frühstück

4x Feet-Up-Anfänger-Kurs:

Beginn am 27.09.2019, immer freitags von 17:30 – 19:00 Uhr

Wochenplan für fortlaufende Angebote

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Yoga – offene Stunde 10:00 – 11:30			
Yoga – offene Stunde 17:30 – 19:00	Yoga – offene Stunde 17:30 – 19:00	Yoga – offene Stunde 17:30 – 19:00	Meditationskurs ab 17.10.2019 17:30 – 19:00
Yoga – offene Stunde 19:30 – 21:00	Yoga-Anfängerkurs ab 07.01.2020 19:30 – 21:00	Breath and more... Atem-Yogastunde 19:30 – 21:00	Yoga – offene Stunde 19:30 – 21:00