

# Yoga-Seminare & Workshops

---

## Wegweiser Yoga

**Richte dich während des Übens von Yoga in diesem Sommerseminar auf das Lebendige in dir aus.**

Yoga-Workshop mit **Monika Swoboda**  
**29. bis 31. Juli 2022**

im **Raum für Yoga** in Nördlingen

**„ Wer zugleich sein Licht und seinen Schatten wahrnimmt,  
kommt in seiner Mitte an.“**

Carl Gustav Klimt

Wir üben in der Tradition des Hatha-Yoga mit all seinen Facetten..

Ziel ist es, immer wieder neu das individuelle richtige Maß an Anspannung und Entspannung auf der Matte und im Leben auszuloten, sowie das Lebendige in dir in Erfahrung zu bringen.

Während der Yogapraxis wollen wir uns den eigenen Grenzen nähern und herausfinden, ob wir abwarten können, bis der Körper in einer Haltung nachgibt und dabei lernen, nicht zu viel oder zu wenig zu wollen.

Es werden Hilfsmittel wie Klötze, Gurte und Decken eingesetzt, um die eigenen Grenzen zu erkennen, in einer Yoga-Haltung länger zu verweilen oder die jeweilige Haltung abzumildern.

Durch das achtsame Üben kann der Geist zur Ruhe kommen, so dass Klarheit entsteht. Sitzen oder Liegen in der Stille am Anfang oder Ende einer Yogaeinheit runden die Seminartage ab.

<b>Termin:</b>	Freitag, 29.07.2022	bis 17:30 Uhr Anreise 18:00 bis 20:00 Uhr Ankommen
	Samstag, 30.07.2022,	9:30 bis 13:00 Uhr Seminareinheit 15:00 bis 18:30 Uhr Seminareinheit
	Sonntag, 31.07.2022	9:30 bis 13:00 Uhr Seminareinheit

**Gebühr:** 180 Euro

**Anmeldung:** Edith Schweda [e.schweda@yogaundbewegung.de](mailto:e.schweda@yogaundbewegung.de)  
Eine feste Anmeldung ist nur in Verbindung mit einer 50% igen Anzahlung gültig.

**Haftungsausschluss:**

Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung. Für evtl. auftretende Schäden wird keine Haftung übernommen.

Raum für  oga