# Yoga-Seminare & Workshops

## Die Traditionen Hatha Yoga und Ayurveda

**– sind das Fundament dieses Seminars**
**Schwerpunkt: Die Hüfte im Yoga – eine behutsame Annäherung**

Yoga-Workshop mit **Monika Swoboda**

**09. bis 11. April 2027**

im **Raum für Yoga** in Nördlingen

**Die Tradition des Hatha Yoga mit einem Blick auf die ayurvedische Marma-Tradition steht im Frühjahr 2027 im Mittelpunkt.**

- Die Yoga-Übungspraxis nutzen wir zur Sensibilisierung von Körper – Atem und dem jeweiligen momentanen Seins-Zustand.
- Wir werden speziell die Stabilität über das Erleben der Hüften und des Fuß-Bein-Becken-Bogens in unsere Wahrnehmung bringen.
- Darüber hinaus begleiten uns Shavasana und Yoga Nidra Sequenzen durch die Seminarzeit.

Das Seminar eignet sich für erfahrene Yogaübende, Yogalehrende sowie Yogalehrende in der Ausbildung.

| | | |
|---|---|---|
| **Termin:** | Freitag, 09.04.2027 | 18:00 bis 20:00 Uhr |
| | Samstag, 10.04.2027 | 9:30 bis 13:00 Uhr und 15:00 bis 18:30 Uhr |
| | Sonntag, 11.04.2027 | 9:30 bis 13:00 Uhr |
| | Insgesamt 12 Zeitstunden | |
| **Gebühr:** | 190 Euro, inklusive nachträgliches Seminarscript | |
| **Anmeldung:** | Edith Schweda e.schweda@yogaundbewegung.de<br>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 Yoga

Taigweg 4, 86720 Nördlingen

www.raum-fuer-yoga-noe.de