

# YOGA



**Yoga-Praktizierende Vertiefungskurs – 16 Stunden an vier Terminen – monatlich**

**[www.petra-amrita-jensen.eu](http://www.petra-amrita-jensen.eu)**

# TERMINE: 25.02.2023, 25.03.2023 29.04.2023 und 03.06.2023

Im Februar wird eine kleine Ausbildungsgruppe in schönen neu gestalteten Räumen in der Ottersteiner Straße 70, Grasberg beginnen – mit 6 Personen – welche sich vertiefendes Wissen in die Yoga-Praxis und den Yoga-Weg erwerben wollen. Der Vertiefungskurs mit 4 x 4 Stunden ist ein guter Einstieg in das Wissen des ganzheitlichen Yoga in seinen 8 Stufen, die da wären – Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dhyana, Dharana, Samadhi und deren Bedeutung.

Es ist eine Möglichkeit sich selbst zuhause anzuleiten für die Yoga-Übungs-Praxis oder sich mit Freund: innen zusammen zu einer selbstangeleiteten Yoga-Gruppe zusammen zu schließen, um die eigene wöchentliche Yoga-Praxis zu ergänzen oder zu intensivieren. Dabei werden die Aspekte Atem und Asanas im Besonderen berücksichtigt werden. Eine Ausarbeitung zu einem Aspekt von Yama und Niyama, der Umgang mit sich selbst und anderen ist Bestandteil als Grundlage für Yoga zur Selbstreflexion. Was ist Ihr eigener freier Yoga-Lebensweg individuell als Einheit in der Vielfalt?

Die Kosten der Ausbildung betragen monatlich 100,- € pro Person bei einer Gruppenstärke von sechs Personen. Seien Sie mir herzlich willkommen. Bei Fragen kontaktieren Sie mich gerne.