



# *Elementar Reisen*

## Hatha Yoga

Die erste Stufe des gegliederten Yogaseminars ist ein Unterricht, der für jeden geeignet ist.

Das Seminar ist eine Kombination aus Asanas, Pranayama, Surya Namaskara (Sonnengruß), unterschiedlichen grundlegenden Meditationen, Tiefenentspannung und Selbst-Beobachtung.

Das Yoga Programm wird in moderatem Tempo durchgeführt – die Aufmerksamkeit liegt dabei auf der Atmung und die inneren Körper. Schritt für Schritt kommen Körper und Geist zur Ruhe. In diesem Zustand der Ruhe beginnt die Lebensenergie frei zu fließen und die wohltuenden Effekte des Yoga werden erkennbar. Mit Hilfe einer Kombination aus Ruhe und mentaler Aufmerksamkeit wird die aufgestaute Spannung langsam gelöst. Als Resultat wächst das allgemeine Wohlbefinden.

Parallel zur Praxis wird eine Einführung in klassische Indische Yoga-Systeme gegeben, ebenso wird genau erklärt, auf welche Weise Yoga wirkt.

Während des gesamten Kurses wird immer wieder aufgezeigt, wie und an welchen Stellen Yoga ins tägliche Leben integriert werden kann.





# *Elementar Reisen*

Die Übungen finden im Freien, umgeben von herrlicher Natur statt.

## **Yoga Programm (8 Tage)**

07:30-08:00 – Geführte Meditation

08:00-08:30 – Surya Namaskara

08:30-09:30 – Frühstück

10:00-12:30 – Hatha Yoga

12:30-18:00 – Freie Zeit zum Schwimmen und Genießen des Strandes

18:00-19:30 – Tiefenentspannung, Meditation und Konzentrationsübungen Diejenigen, die gerne noch mehr wissen möchten, finden unter Seminar oder ein typischer Tag eine detaillierte Beschreibung der aktuellen Praxis.



*Elementar  
Reisen*

Petra Summer  
Am Klingsacker 20  
64295 Darmstadt

06151 3682173  
[info@elementar-reisen.de](mailto:info@elementar-reisen.de)  
[www.elementar-reisen.de](http://www.elementar-reisen.de)