



# *Elementar Reisen*

## Kriya Hatha Yoga

Die zweite und letzte Stufe des gegliederten Yoga Seminars.

Dieser Kurs ist für Freunde, die mindestens einen unserer Kurse besucht haben oder auf anderem Wege genügend Erfahrung in Yoga, Qi Gong oder Meditation gesammelt haben.

Die Praxis ist eine Kombination der unterschiedlichen Übungen aus 'Yoga I'. Asanas, Pranayama, Meditation, Entspannung und Selbst-Beobachtung werden zu einer Praxis zusammengeführt.

Das Yoga Programm wird in moderatem Tempo durchgeführt – die Aufmerksamkeit liegt dabei auf der Atmung und auf den Chakren. Die Lebensenergie kommt in Balance, eine tiefe innere Reinigung beginnt sich zu entwickeln, was mit der Zeit zu mehr Bewusstheit führt.

Yoga, auf diese Weise praktiziert, ist eine Kombination unterschiedlicher Yoga Systeme – insbesondere des Raja Yoga, Hatha Yoga und Jnana Yoga.

Parallel zur Praxis wird weiterführend erklärt, wie Yoga entsprechend der Indischen Tradition geübt werden kann.

Außerhalb des Yoga Unterrichtes, während wir essen, schwimmen, reden, wandern, wird es viele Gelegenheiten geben, subtilere Yoga Methoden zu erproben.

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





# *Elementar Reisen*

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

07:30-08:00 – Meditaton

08:00-08:30 – Surya Namaskara

08:30-09:30 – Frühstück

10:00-12:30 – Kriya 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)