

Zertifikat

Wir bestätigen

Frau Barbara Völk

die erfolgreiche Teilnahme an dem Seminar

**Samyama – integrale Yoga-Meditation
am 13. September 2020**

Yoga hat viele Dimensionen. Yoga ist ein Ziel – Kaivalyam: Die Befreiung von der Abhängigkeit der Gedankenbewegungen. Yoga ist ein Zustand des Geistes – Citta, Vrtti, nirodah: Die Gedanken kommen zur Ruhe, wir werden still. Yoga ist ein Einübungsweg – Sadhana: Wir sind unterwegs zum Göttlichen.

Zu dem Weg gehören Dhyanam, Pranayama, Asana, sowie Yama und Niyama gleichermaßen dazu. Das Hauptanliegen des Yoga ist Meditation – die Integration von Körper, Atem und Geist.

Mit diesem Seminar legten wir den Fokus auf die Meditation.

Yoga als Meditationsweg. „Samyama – Integrale Yoga-Meditation“ schließt die Körperhaltung, die Reflexion, die Konzentration auf ein gewähltes Objekt, ein Mantra oder den Atem ein.

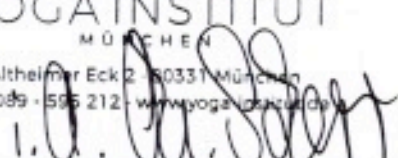
So gingen wir an diesem Tag in das Üben und die Erfahrung ein.

Das Seminar umfasste insgesamt 8 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

München, den 13.09.2020

YOGA INSTITUT
MÜNCHEN

Altheimer Eck 2 | 80331 München
Tel. 089 - 505 212 | www.yoga-institut.de


Leitung Yoga Institut München GbR