



Samyama
Integrale Yogameditation



ELKE LENZ
YOGA & AYURVEDA

SAMYAMA INTEGRALE YOGAMEDITATION

Heilwerden – Heilsein durch Yoga und Ayurveda

Fr 09.10. – So 11.10.2020

SAMYAMA INTEGRALE YOGAMEDITATION – Helga Simon-Wagenbach –

Die Heilung des Körpers (cikitsa), die psychisch-mentale Balance (cittavrttinirodha) und das Annehmenkönnen der äußeren Lebensrealität sind nachhaltig nur durch die meditative Erfahrung des inneren **Heilseins** möglich. Diese Erfahrung ist die Quelle des ganzheitlichen **Heilwerdens** auf allen Erfahrungsebenen unseres Lebens. Heilwerden geschieht aus der **Stille** durch einen integrativ wirksamen Übungsweg (dhyana). Samyama, die integrale Yogameditation kann ein solcher Weg sein. Sein inneres Ziel ist die leidfreie Einheitserfahrung (samadhi). Für diese Erfahrung müssen wir Bedingungen schaffen. Das erste Teil-Ziel ist nirodha, das schrittweise Zurruhekommen des zerstreuten Alltagsgeistes (citta), denn „Meditation braucht einen ruhigen Geist“ (Desikachar). Atemachtsamkeit und Atemregulierung werden in unserem Kurs im Mittelpunkt des gemeinsamen Yoga-Übens stehen, denn der Atem ist die heilsame Empfindungsbrücke auf unserem Weg.

SVASTHA – Elke Lenz – Durch Yoga und Ayurveda erlangen wir einen Zustand des Gleichgewichts. Ayurveda hat eine untrennbare Verbindung zu Yoga. Seminarinhalte: Erkenne Deinen mentalen und physiologischen Typ, welches sind Ursachen beginnender Dysbalancen, Definition von Gesundheit, Alltags- und Lebensgestaltung nach ayurvedischen Prinzipien zur Gesunderhaltung, welche Möglichkeiten habe ich, durch Körper- und Atemübungen aus ayurvedischer Sicht auf mein Heilwerden Einfluß zu nehmen.

Fr. 09.10.20 8.45 Uhr Einlass
10.00 Uhr Elke Lenz: Svastha
ab 12.30 Uhr Mittagspause

MITTAGESSEN 12 EUR (nur mit Voranmeldung) Kürbis-Kartoffel-Cremesuppe mit selbstgebackenem Fladenbrot vom Catering Service SAFRAN aus Radolfzell.

15.00 – ca. 18.30 Uhr Elke Lenz: Svastha

Sa. 10.10.20 10.00 Uhr H. Simon-Wagenbach: Samyama Integrale Yogameditation
ab 12.30 Uhr Mittagspause
15.00 – ca. 18.30 Uhr: Samyama Integrale Yogameditation

So. 11.10.20 9.00 – 10.00 Uhr Morgenyogapraxis Elke Lenz
10.30 Uhr H. Simon-Wagenbach: Fazit und Schlussgespräche
Ende ca. 12.30 Uhr



HELGA SIMON-WAGENBACH

Yogalehrerin (BDY/EYU), Mitglied „Yogaweg“ Sriram, Zenlehrerin der Zenlinie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), in der spirituellen Leitung von „Samyama Integrale Yogameditation“. Neun Jahre Vorstand für Aus- und Weiterbildung im Berufsverband der Yogalehrenden (BDY). Autorin der Bücher „Vollende, was Du bist. Der integrale Weg“, „Klarer Geist - Weites Herz, die Wirkung des integrativen Übens im Yoga“ und „Atmen - Die Weisheit der spürenden Achtsamkeit im Jetzt“. Co-Autorin von verschiedenen Fachbüchern.

www.helga-simon-wagenbach.de



ELKE LENZ

Yogalehrerin BDY/EYU (Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland/Europäische Yoga-Union), Meditationslehrerin Samyama Integrale Yogameditation, Mitglied „Yogaweg“ R. Sriram, Ausbildung in Svastha-Yogatherapie Dr. Günter Niessen/ Ganesh Mohan, Einzelschülerin von Helga Simon-Wagenbach, zertifizierte Ayurveda-Spezialistin mit einem Angebot von Ernährungs- & Lebensberatung, ayurvedische Massagen (ausgebildet bei der Europäischen Akademie für Ayurveda Rosenberg). Angebotsschwerpunkt: ganzheitliche Begleitung & Förderung der körperlichen & geistigen Gesundheit der Menschen durch Yoga & Ayurveda im Gruppen- & Einzelunterricht.

www.yoga-ueberlingen.de

SEMINARGEBÜHR 250,- EUR

Inkl. Skript, ayurvedische Tees, Wasser & ayurvedisch ojasstärkende Pausensnacks. Das Seminar kann nur als Gesamtangebot gebucht werden.

Exkl. Mittagessen am Freitag, zahlbar bar vor Seminarbeginn an der Veranstaltung. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke & Kissen.

ORT Pfarrzentrum Weiler, Hauptstraße 47, D-78345 Moos-Weiler

VORANMELDUNG für Seminar & Mittagessen bis spätestens 19. Sept. 2020.

Teilnehmerzahl begrenzt.

Elke Lenz · T +49 (0) 75 51 - 94 54 43 · info@yoga-ueberlingen.de

www.yoga-ueberlingen.de