



Übungstage 2024

Tagesprogramm

10.00 – 10.15	Einstimmung mit der Tamera
10.15 – 11.15	Yoga
11.15 – 11.30	Pause
11.30 – 12.30	Pranayama und Meditation
12.30 – 14.00	Mittagspause
14.00 – 15.00	Impulsreferat zum Tagesthema mit Fragen und Gedankenaustausch in der Gruppe.
15.00 – 16.00	Yoga
16.00 – 16.30	Yoga Nidra oder Tiefenentspannung mit Trance-Geschichte

* * *

Daten:	Sonntag, 14. Jan. Sonntag, 3. März Sonntag, 21. April Sonntag, 23. Juni Sonntag, 1. Sept. Sonntag, 20. Okt. Sonntag, 1. Dez.
---------------	--

Anmeldung:	bis 3 Tage vor Kursbeginn	Telefon:	061 401 34 78
		e-mail:	info@purusha.ch

Kursbeitrag:	Fr. 130.- mit der Anmeldung auf folgendes Konto überweisen: IBAN CH35 0900 0000 4062 1640 7
---------------------	--

Kursort:	Yogaschule Maya Naldi, Hasenrainstr. 65, 4102 Binningen (Blaues Haus)
-----------------	---

Weg vom Bahnhof:	Mit Tram Nr. 2 zur Haltestelle Hohle Gasse in Binningen (7 Min.) und zu Fuss weiter links an der Post und rechts am Zentrum Schlossacker vorbei nach oben zur Hasenrainstrasse und dort nach rechts weiter bis zur Nr. 65. (7 Min.)
-------------------------	---

Hinweis:	Die Parkplätze vor dem Haus sind privat!
-----------------	--

* * *

Wochenend- und Ferienkurse

Lassalle-Haus	23. - 25. Feb.	Einführungskurs: Yoga und Meditation
Lassalle-Haus	26. - 28. April	Einführungskurs: Yoga und Meditation
Toskana	1. - 8. Juni	Retreat: Die Zeit und das Jetzt
Lassalle-Haus	28.7. - 2. Aug.	Retreat: Dein wahres Selbst
Korfu	21. - 28. Sept.	Ferienkurs: Pranayama – Mudra – Tandava
Lassalle-Haus	7 - 10. Nov.	Der achtegliedrige Pfad des Yoga

Weitere Infos zu diesen Kursen und Flugblätter zum Herunterladen finden sich auf der Website