



Übungstage 2023

Tagesprogramm

10.00 – 10.15	Einstimmung mit der Tampura
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, 22. Jan. Sonntag 12. März Sonntag 23. April Sonntag, 18. Juni Sonntag, 20. Aug. Sonntag, 22. Okt. Sonntag, 3. Dez.
---------------	---

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

Kursbeitrag: Fr. 130.-

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: Hohle Gasse – Streitgasse – Hasenrainstrasse (7 Min.)

* * *

Wochenend- und Ferienkurse

Lassalle-Haus	3. – 5. Feb.	Einführungskurs – Yoga und Meditation
Lassalle-Haus	31.3. – 2. April	Einführungskurs – Yoga und Meditation
Val Müstair	28.5. – 2. Juni	Yoga und Meditation (Retreat)
Lassalle-Haus	30.7. – 4. Aug.	Der Weg der Meditation im Yoga (Retreat)
Korfu	30.9. – 7. Okt.	Yoga und Meditation mit den Elementen (Ferienkurs)
Lassalle-Haus	17. – 20. Nov.	Der achtgliedrige Pfad des Yoga

Weitere Infos zu diesen Kursen und Flugblätter zum Herunterladen finden sich auf der Website www.purusha.ch

Hinweis:

Die Übungstage sind Personen vorbehalten, die mit dem Yoga von Shantam vertraut sind.