



PRANAYAMA & YOGA NIDRA MEDITATION

EIN YOGA WORKSHOP MIT SWAMI MARUTDEVA



FÜR YOGA
INTERESSIERTE UND
FÜR YOGALEHRER

UMSATZSTEUERFREIE LEISTUNG NACH § 4 NR.21
A)BB) USTG.

JETZT ANMELDEN!

Sa.-So. 13-14 Jan. 2024
Sa.10-18 , So.09-16 Uhr
165€ (Tages Preis 90€)

Termin:
Uhrzeit:
Preis:



+49 174 7963397



info@studioyogaonline.com



Studio Yoga Omlne:

67 Grosse Strasse, Osnabrück 49074



www.studioyogaonline.com





PRANAYAMA & YOGA NIDRA MEDITATION



Satyananda Yoga® integriert viele ursprüngliche Yoga Zweige und wirkt positiv auf alle körperlichen, geistigen, energetischen und seelischen Aspekte unseres ganzen menschlichen Wesens.

Hierzu führt uns Swami Marutdeva durch Theorie und Praxis verschiedener klassischer Prana und Pranayama Übungen und zeigt, wie die Atmung und die Energieübungen bestmöglich individuell entwickelt werden. Auch wird die Tiefen-entspannungsübung Yoga Nidra vorgestellt und geübt.

Das Seminar ermöglicht, traditionelles Yoga in einem breiten Spektrum zu üben, den individuellen Erfahrungshorizont zu erweitern und Anregung und Inspiration für die eigene Yogapraxis zu gewinnen.

Swami Marutdeva erlernte und erfuhr Satyananda Yoga in jungen Jahren in Neuseeland, Australien und in Indien, wo er 3 Jahre in der Satyananda Yoga Tradition lebte. Er unterrichtet aus tiefer Yoga Erfahrung und seine Inspiration ist Seva, selbstloses Dienen. Seit 2008 lebt er in Norddeutschland und widmet sich der Vermittlung der Satyananda Yoga Lehre.

Termin:
Uhrzeit:
Preis:

Sa.-So. 13-14 Jan. 2024
Sa.10-18 , So.09-16 Uhr
165€ (Tages Preis 90€)

FÜR YOGA
INTERESSIERTE UND
FÜR YOGALEHRER

UMSATZSTEUERFREIE LEISTUNG NACH § 4 NR.21
A)BB) USTG.



+49 174 7963397



info@studioyogaonline.com



Studio Yoga Omlne:

67 Grosse Strasse, Osnabrück 49074



www.studioyogaonline.com





PRANAYAMA & YOGA NIDRA MEDITATION



EIN YOGA WORKSHOP MIT SWAMI MARUTDEVA

SAMSTAG

- 08:00-08:30 Willkommenszeit
- 08:30-11:00 Yoga Übungen
- 11:00-12:30 Verpflegungspause und freie Zeit
- 12:30-13:30 Einführung: Prana und Pranayama
- 13:45-15:00 Yoga Nidra - kurze Einführung und Übung
- 15:00-15:45 Teepause mit Snacks
- 15:45-16:30 Grundlagen der Atmung - Theorie und Praxis
- 16:45-18:00 Übung mit klassischen Pranayama Techniken

SONNTAG

- 08:30-11:00 Yoga Übungen
- 11:00-12:30 Verpflegungspause und freie Zeit
- 12:30-13:30 Swara Yoga - Geheimnisse des Atems
- 13:45-14:15 Yoga Nidra Übung
- 14:15-15:00 Teepause mit Snacks
- 15:00-16:00 Abschluss Session - Fokus: Pranayama

*Satyananda Yoga® und Satyananda Yoga Nidra® sind eingetragene Marken von International Yoga Fellowship Movement (IYFM), die mit Genehmigung verwendet werden. *

