

WOCHENENDSEMINAR

YOGA PRANAYAMA MEDITATION

22.11. – 24.11.2024

mit

CHANTAL LEROY

&

BARBARA WEISS

&

REINER BRAUN

im

ANANDA

DR.GESSLER-STR.16
Regensburg

Wir freuen uns sehr, auch in diesem Jahr wieder zwei wohlbekannte Gastlehrerinnen im Ananda begrüßen zu dürfen. Zusammen mit Reiner darf, unter Anleitung dieser drei -seit Jahrzehnten- Unterrichtenden, feinste Yogapraxis erwartet werden.

Anliegen ist die Vermittlung der Einheit von Asana-Atem-und Meditationspraxis. Es ist die Kombination einer fundierten und detaillierten Asanapraxis in der Tradition von B.K.S Iyengar (Chantal und Barbara) und den Unterweisungen zur Atem-und Meditationspraxis (Reiner).

Das Seminar setzt sich aus 2 Blöcken zusammen. Am Freitag und Samstag werden Chantal und Reiner im Wechsel unterrichten.(Block 1)
Am Sonntag unterrichtet Barbara(Block 2)

Ort der Veranstaltung ist das Zentrum Ananda, Dr. Gessler-Str.16, 93051 Regensburg (Königswiesen).

Die Teilnahme setzt eine Grunderfahrung in/mit Yoga voraus, allerdings nicht unbedingt in Iyengar-Yoga.

ABLAUF

Freitag, 22.11. **Block 1**

16:00 – 17:30 Uhr Asanas (Chantal)
18:00 - 19:00 Uhr Pranayama
 Meditation (Reiner)

Samstag, 23.11.

10:00 – 13:00 Asanas (Chantal)

Mittagspause

15:30 – 17:30 Yogaeinheit passiv mit
 Pranayama & Meditation
 (Reiner)

Gemeinsames Abendessen im Restaurant

(optional)

Sonntag, 24.11. **Block 2**

10:00 – 13:00 Asanas (Barbara)

Mittagspause

14:00 -16:00 Asanas (Barbara)

KOSTEN

Block 1
Frei/Sa : 170,00 Euro

Block 2
So : 90,00

Block 1 und 2 zusammen
Frei-So : 240,00 Euro

Ermäßigung für Student*innen,
Geringverdiener*innen ist auf Anfrage
möglich.

Ein Rücktritt bis 14 Tage vorher ist kosten-
frei. Danach werden 50% der entspre-
chenden Kosten als Ausfallsgebühr
erhoben.

Mit der Anmeldung wird um Überweisung
eines Betrages in Höhe von 50 Euro
gebeten. Restzahlung bitte bei Kursbeginn.

**Anmeldung bitte bei Manuela unter
mobil 015772064683 oder per Mail
manuelafeulner@web.de**

Das Seminar ist geeignet für alle
Interessierten, d.h. mit wenig oder viel
Yogaerfahrung wird der Inhalt
erkenntnisreich sein!

LEHRER*INNEN

Chantal Leroy

ist mit einer Grundausbildung in
Marmayoga und als „Senior Iyengar
teacher“ eine äußerst erfahrene Yoga-
lehrerin und regelmäßig Gast im Ananda.
Sie unterrichtet seit über 30 Jahren im In-
und Ausland und lebt seit vielen Jahren in
Berlin.

www.yogaregensburg.de

Reiner Braun

absolvierte die 3-jährige Marma-Yoga-
Ausbildung Anfang der 90er Jahre und
praktiziert Yoga bereits seit den 80iger
Jahren. Seit über 25 Jahren Weiterbil-
dungen in Iyengar Yoga, Pranayama und
Meditation. Er lebt und unterrichtet in
Regensburg und Umgebung.

www.yoga-ananda-regensburg.de

Barbara Weiss

ist eine sehr renommierte Lehrerin und
Ausbilderin für Yogalehrkräfte an der
Sebastian Kneipp Akademie (in der
Tradition von B.K.S.Iyengar). Ihre
Erfahrungen aus über 30 Jahren
Yogapraxis vermittelt sie auf einfühlsame,
sanfte und sehr differenzierte Art.

Yogastudioweiss@googlemail.com

Das Seminar findet im Ananda,
Zentrum für Yoga und Meditation statt.
Ananda, Dr.Gessler-Str.16, 93051
Regensburg (Königswiesen).

Auf Anfrage kann im Yogazentrum
übernachtet werden.

