

YOGA PRANAYAMA MEDITATION

IM HAUS HERMANNENBERG

in Wiesent (Kreis Regensburg)

vom **22.2. – 24.2.2019**

Freitag - Sonntag

mit

MANUELA FEULNER

und

REINER BRAUN

HAUS HERMANNENBERG

befindet sich in der Nähe von Wiesent (ca. 25 km von Regensburg) zwischen den Donauauen und dem Bayerischen Wald. Es ist ein Bildungshaus, das von hauptamtlichem Personal zusammen mit Menschen mit Behinderung geführt wird und der Katholischen Jugendfürsorge in Regensburg untersteht.

Mit seinem Zimmerangebot und dem Meditationspavillon bietet es einen idealen Rahmen, um dort ein Wochenende mit Yoga, Atemübungen und Meditation zu verbringen.

Nähere Infos unter

www.haus-hermannenberg.de

UNTERBRINGUNG & Verpflegung

Es besteht die Möglichkeit der Unterbringung in Einzel- oder Doppelzimmern, jeweils mit eigenem WC und Dusche.

Die hauseigene Küche versorgt uns mit allen Speisen.

KURSABLAUF

Freitag, 22. Februar

Ab 14 Uhr	Anreise
16:30 – 18:00	Yoga, Asanapraxis
	Abendessen
20:00 – 21:30	Einführung in die Meditationspraxis

Samstag, 23. Februar

7:00 – 8:00	Pranayama, Meditation - optional-
	Frühstück
9:15 – 11:45	Yoga aktiv
	Mittagessen
16:00 – 18:00	Yogaeinheit passiv mit Pranayama und Meditation
	Abendessen
19.30-20.30	Meditation

Sonntag, 24. Februar

7:00 – 8:00 Pranayama, Meditation

Frühstück

9:15 – 12:00 Yogaeinheit/Meditation

Ende/Abreise

Wir möchten an diesem Wochenende auch die Möglichkeit zu Einzelgesprächen geben. Diese finden in bestimmten Zeitrahmen statt und man kann sich gerne dafür eintragen. Dauer jeweils ca. 30 Min..

Asanas (Körperhaltungen) aktiv und regenerativ, Atemübungen (Pranayama) und Meditation werden die wesentlichen Bestandteile dieser Yogatage sein.

Unser Anliegen ist die Vermittlung der Einheit von Asana-Atem- und Meditationspraxis. Die Kombination mit der intensiven und detaillierten Yogaanleitung und Praxis in der Tradition von B.K.S Iyengar (Manuela), dem Marmayoga und den Unterweisungen zur Atem- und Meditationspraxis sollen zu (yoga-)reichen Erfahrungen beitragen.

Yogapraxis ist erwünscht, es muß aber nicht speziell Marma- oder Iyengar-Yoga sein!!

KOSTEN gesamt

Kursgebühr incl. Ü/VP im EZ ,3Tage
bei Anmeldung bis

10.01. **235,00** Euro

danach **255,00** Euro

Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist möglich, bitte ebenfalls nachfragen!!

ANMELDUNG

Anmeldung bitte telefonisch oder per Email unter

manuelafeulner@web.de

mobil 01577-2064683 Manuela

Die Platzzahl ist begrenzt.
Bei Rücktritt vor dem 15.01.19 wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 30 Euro erhoben. Bei Rücktritt nach genanntem Termin wird eine Ausfallgebühr in Höhe von 80 Euro erhoben, sofern keine Ersatzperson gestellt werden kann.

MANUELA FEULNER

absolvierte eine 3-jährige Marma-Yoga-Ausbildung in München Anfang der 90iger Jahre, folgte anschließend dem Weg des Yoga in der Tradition von B.K.S Iyengar. Sie ist in laufender Fortbildung bei internationalen Iyengar Lehrkräften. Zusatzausbildung in MBSR, mindfulness based stress reduction (einer Form der Achtsamkeitsmeditation). Sie unterrichtet ebenfalls seit über 20 Jahren und lebt in Regensburg.

Mehr zu uns unter
www.yoga-ananda-regensburg.de

REINER BRAUN

absolvierte von 1994-1997 die 3-jährige Marma-Yoga-Ausbildung in München, Yogapraxis bereits seit den 80iger Jahren. Seit über 25 Jahren Weiterbildungen und Praxis in Iyengar Yoga mit Aufenthalt am Iyengar-Institut in Puna, Dheradun und Rishikesh. Seit vielen Jahren Meditations- und Pranayamapraxis und regelmäßige Retreats in verschiedenen buddhistischen Zentren.

www.braunreiner.de

