



Yoga Bewussterleben

YOGA BEWUSSTERLEBEN



Der Atem im Yoga

Samstag, 25. August 2012

Zeiten: Vormittag 9.00 – 12.30 Uhr
Nachmittag 14.30 – 16.30 Uhr

Ort: Ergosom Zentrum, Oberer Kanalweg 8, 2560 Nidau, www.ergosom.ch
Garderoben im Sous-Sol, Kursraum im Parterre

Kosten: Fr. 150.-
(Früchte + Getränke inkl.)
Zahlbar im Voraus (bis spätestens am 20.08.12)
auf PC: 30-189959-2 // IBAN CH57 0900 0000 3018 9959-2

Seminarthema:

Der Atem ist unser ständiger Begleiter, so lange wir leben. Der Atem verbindet den Körper mit dem Geist. Atmen ist gleich bedeutend mit Leben und mit Bewusstsein. In diesem Seminar erlebst du, wie Yogaübungen den Atem befreien und vertiefen und wie sich durch Atemachtsamkeit der Atem verlängern und das Bewusstsein zentrieren lässt. Das Seminar eignet sich für Fortgeschrittene ebenso wie für Anfänger.



Kursleiter: Shantam E. Fuchs, Dr. phil.

Shantam E. Fuchs ist Yoga- und Meditationslehrer mit langjähriger Erfahrung als Seminarleiter. Er leitet die Yogaschule Purusha in Basel und arbeitet auch als Coach und Therapeut in eigener Praxis. Weitere Angaben auf www.purusha.ch

Anmeldung, Organisation, Auskünfte: Yoga Bewussterleben, Therese Wild, Dipl. Yoga-Lehrerin SYV
Unterholz 8, 3380 Wangen an der Aare
062/530 08 56 // 079/519 07 50 // info@yoga-bewussterleben.ch
www.yoga-bewussterleben.ch

Anmeldungen bitte baldmöglichst (die Anzahl Plätze sind beschränkt) bis 19.08.12 mit Talon!

----- bitte hier abtrennen ----- ✂

Definitive Anmeldung für „Der Atem im Yoga“ am Samstag, 25.08.12, 9:00 – 16:30 Uhr

Name: _____ Vorname: _____

Adresse: _____

Tel. P: _____ Mobile: _____

e-mail: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____