

Hatha Yoga und Didaktik

mit Remo Soland und Rosmarie Herczog

Einstiegswoche Ausbildung „Die eigene Yogapraxis überprüfen und weiterentwickeln“

Ort

Am Südhang im Schwarzwald (930m),
nur 20km von der CH-Grenze;

Seminarhaus Hollerbühl
Schmalenberg 20, D-79875 Dachsberg

Leitung

Remo Soland und
Rosmarie Herczog,
dipl. Yogalehrer YCH/EYU

Dauer

Montag 5. Samstag 11. August 2019

Zielpublikum

Diese Woche ist in erster Linie für
Ausbildungs-TeilnehmerInnen bestimmt.
Freie Plätze stehen auch Ehemaligen
und Interessierten offen.
Max. 26 Teilnehmende

Kosten

Komplettes Programm CHF 650.-

Übernachtung / Kost & Logis

Im Seminarhaus oder in nahe gelegenen
Unterkünften. Je nach Zimmer im Rahmen
ab 62 Euro pro Tag.

Mitzubringen

Asana Ordner, Yogamatte,
Meditationsschal oder leichte Decke, ev.
Sitzkissen, lockere warme Bekleidung,
Wanderschuhe, Regenschutz, Handy
oder iPad für Videoaufnahmen

Anmeldeschluss

31. Mai 2019

Informationen & Anmeldung

Tel. 061 271 40 86
sekretariat@lotosyoga.ch
www.lotosyoga.ch



Program Hatha-Yoga

Wir beginnen mit einer Meditation (inkl. konzentriertes Gehen und Gayatri-Mantra) und werden anschliessend eine 2-stündige Lektion im Stil des traditionellen Yogas üben.

Kursprogramm - Video

Nach dem Frühstück bis zur Mittagspause und am Nachmittag finden jeweils die Videoaufnahmen in Kleingruppen statt. Eigenes Handy oder iPad bitte für Aufnahmen mitnehmen. Am Nachmittag arbeiten an der eigenen Yogalektion.

Alle

Vor dem Nachessen Pranayama für alle. Den Abend be-schliessen wir mit einer gemeinsamen Meditation

Mitzubringen

Asana-Ordner, Yogamatte, leichte Decke, ev. Sitzkissen, warme Kleidung, Wanderschuhe, Badesachen, Regenschutz