

# Yoga-Seminare & Workshops

---

## Neues entdecken ... Sommer-Yoga-Praxis

### Asanas mit Hilfsmitteln und mit Partner\*innen-Unterstützung

Yoga-Workshop mit Monika Swoboda

31. Juli bis 1. August 2020

im **Raum für Yoga** in Nördlingen

**Yoga ist JETZT – „atha-yoga-anusasanam“ – Hier, jetzt ist die Lehre des Yoga.**

Diese erste Aufforderung im Yoga Sutra von Patanjali stellt eine Herausforderung dar und ist eine Einladung, Yoga immer und überall zu praktizieren.

Wir praktizieren an diesem Wochenende einige Yogasequenzen, die dem Körper Kraft und Geschmeidigkeit sowie dem Atem Tiefe und Raum verleihen. – Darüber hinaus dem Geist Entspannung und Ruhe geben.

Die einzelnen Sequenzen werden im Workshopcharakter aufgegriffen.

- Termin:** Freitag, 31.07. bis 17:30 Uhr Anreise  
18:00 bis 20:00 Uhr Ankommen  
Samstag, 01.08. 2020, 9:30 bis 13:00 Uhr Seminareinheit  
15:00 bis 18:30 Uhr Seminareinheit  
Sonntag, 02.08.2020 9:30 bis 13:00 Uhr Seminareinheit
- Gebühr:** 180 Euro (inklusive kleines Catering)
- Anmeldung:** Edith Schweda [e.schweda@yogaundbewegung.de](mailto:e.schweda@yogaundbewegung.de)  
Eine feste Anmeldung ist nur in Verbindung mit einer 50% igen Anzahlung gültig.

**Haftungsausschluss:**

Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung. Für evtl. auftretende Schäden wird keine Haftung übernommen.

Raum für  oga