

Yoga-Seminare & Workshops

Die Traditionen Hatha Yoga und Ayurveda

– sind das Fundament dieses Seminars

Schwerpunkt: Die Hüfte im Yoga – eine behutsame Annäherung

Yoga-Workshop mit Monika Swoboda

17. bis 19. Juli 2026

im Raum für Yoga in Nördlingen

Die Tradition des Hatha Yoga mit einem Blick auf die ayurvedische Marma-Tradition steht im Sommer 2026 im Mittelpunkt.

- Die Yoga-Übungspraxis nutzen wir zur Sensibilisierung von Körper – Atem und dem jeweiligen momentanen Seins-Zustand.
- Wir werden speziell die Stabilität über das Erleben der Hüften und des Fuß-Bein-Becken-Bogens in unsere Wahrnehmung bringen.
- Darüber hinaus begleiten uns Shavasana und Yoga Nidra Sequenzen durch die Seminarzeit.

Das Seminar eignet sich für erfahrene Yogaübende, Yogalehrende sowie Yogalehrende in der Ausbildung.

Termin: Freitag, 17.07.2026 18:00 bis 20:00 Uhr
Samstag, 18.07.2026 9:30 bis 13:00 Uhr und 15:00 bis 18:30 Uhr
Sonntag, 19.07.2026 9:30 bis 13:00 Uhr
Insgesamt 12 Zeitstunden

Gebühr: 190 Euro, inklusive nachträgliches Seminarscript

Anmeldung: Edith Schweda 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  **Yoga**