

# 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](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