



**Allein eine vorbehaltlose Aufrichtigkeit
zwischen den Menschen und den Nationen
ermöglicht das Kommen einer transformierten Welt.**

Mira Alfassa



2023

Präsenz- und Online-Yoga

Yoga - Atem - Meditation

Montags: 09.01. ■ 20.03. ■ 26.06. ■ 21.08. ■ 13.11.
Mittwochs: 11.01. ■ 22.03. ■ 21.06. ■ 23.08. ■ 22.11.
Donnerstags: 12.01. ■ 23.03. ■ 29.06. ■ 24.08. ■ 16.11.
Freitags: 13.01. ■ 24.03. ■ 30.07. ■ 25.08. ■ 17.11.

Die Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst.



Susannastr. 19 a, 45136 Essen
Fon: 0201 – 22 40 36
www.yogaschule-mira.de
info@yogaschule-mira.de



Montag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	8.30 – 10.00 Yoga, Atem, Meditation (Hybrid)		10.00 – 11.30 Yoga, Atem, Meditation (Hybrid)
	10.30 – 12.00 Yoga, Atem, Meditation (Hybrid)		
	18.00 – 19.30 Yoga, Atem, Meditation (Hybrid)	17.45 – 19.15 Yoga in kleinen Schritten empfohlen für Anfänger (Hybrid)	
19.00 – 20.30 Yoga, Atem, Meditation (Hybrid)	20.00 – 21.30 Yoga, Atem, Meditation (Hybrid)	19.45 – 21.00 Meditation – Lauschen auf das Seelische (Hybrid)	19.00 – 20.00 Meditation und Lesung aus SAVITRI (Hybrid)

YOGA – „Gehe nah an dich heran“

Yogahaltungen werden in der besonderen Verbindung mit dem frei fließenden Atem und dem präsenten Geist geübt. Durch Asana, Pranayama, Meditation und Yogaphilosophie erfahren wir mehr über uns selbst, gehen also „näher an uns heran“. Körper, Atem, Geist sind ein Tor zur alltagsbezogenen Spiritualität. EinsteigerInnen bekommen eine individuelle Anleitung.

Offene Meditation

Meditation: Das innerste Wesen – Lauschen auf das Seelische (Hybrid)
Meditation und Lesung aus dem Epos Sri Aurobindos "SAVITRI" (Hybrid)

Seminare zum Integralen Yoga

Impulse fürs Leben. Inspirationen aus dem Integralen Yoga Sri Aurobindos (Infos im Internet)

Alle Kurse finden HYBRID
(Präsenz- und Online
gleichzeitig) statt!

Der Einstieg in die Kurse ist, soweit Plätze frei sind, jederzeit möglich.

10-Wochen-Kurs: 150 € | Jahresabo: mtl. 48 € | Probestunde: 15 €



Leitung: Lucie Ferens, Yogalehrerin BDY/EYU
Themen: Verfeinerung von Körper, Atem, Geist, Stille-Erfahrung, Meditation,
Seminare zum Integralen Yoga Sri Aurobindos