



**Zu leben und zu lieben
sind Zeichen unendlicher Dinge.**
Sri Aurobindo



YOGASCHULE MIRA

Yogakurse 2024

Yoga - Atem - Meditation

Montags: 08.01. ■ 18.03. ■ 17.06. ■ 26.08. ■ 18.11.
Mittwochs: 10.01. ■ 20.03. ■ 19.06. ■ 28.08. ■ 20.11.
Donnerstags: 11.01. ■ 21.03. ■ 27.06. ■ 29.08. ■ 28.11.
Freitags: 12.01. ■ 22.03. ■ 28.06. ■ 30.08. ■ 29.11.

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
	10.30 – 12.00 Yoga, Atem, Meditation		10.00 – 11.30 Yoga, Atem, Meditation
18.00 – 19.30 Yoga, Atem, Meditation	18.00 – 19.30 Yoga, Atem, Meditation	17.45 – 19.15 Yoga in kleinen Schritten empfohlen für Anfänger	
20.00 – 21.30 ONLINE YOGA	20.00 – 21.30 Yoga, Atem, Meditation	19.45 – 21.00 Meditation – Lauschen auf das Innerste (Hybrid)	19.00 – 20.00 Meditation und Lesung aus SAVITRI (Hybrid)



Leitung: Lucie Ferens, Yogalehrerin BDY/EYU
Themen: Harmonisierung von Körper, Atem, Gefühle, Geist. Stille und Meditation, Seminare zum Integralen Yoga Sri Aurobindos

YOGA – „Gehe nah an dich heran“

Durch die Harmonisierung von Körper, Atem, Gefühle und Geist im Zusammenhang mit Asana, Pranayama, Meditation, Yogapsychologie und Yogaphilosophie erfahren wir mehr über uns selbst, gehen also "näher an uns heran". Die Teile unseres Wesens sind ein Tor zur lebensbezogenen Spiritualität. Das Innerste in uns wird sichtbarer.

EinsteigerInnen bekommen eine individuelle Anleitung.

Offene Meditation

Meditation: Lauschen auf das Innerste
 Meditation und Lesung aus SAVITRI von Sri Aurobindo

in Präsenz und Online

Seminare zum Integralen Yoga

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

in Präsenz und Online

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

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