



**YOGASCHULE MIRA**

## **Yogakurse 2025**

### **Yoga - Atem - Meditation**

- Montags: 06.01. ■ 17.03. ■ 16.06. ■ 25.08. ■ 17.11.
- Mittwochs: 08.01. ■ 19.03. ■ 11.06. ■ 27.08. ■ 19.11.
- Donnerstags: 09.01. ■ 20.03. ■ 03.07. ■ 28.08. ■ 20.11.
- Freitags: 10.01. ■ 21.03. ■ 04.07. ■ 29.08. ■ 28.11.

**Die Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst.**

**Nur die Wahrheit kann uns retten.  
Wahrheit im Wort, Handeln, Willen, in den Gefühlen.**  
*Mira Alfassa*



**Susannastr. 19 a, 45136 Essen**  
**Fon: 0201 – 22 40 36**  
**[www.yogaschule-mira.de](http://www.yogaschule-mira.de)**  
**[info@yogaschule-mira.de](mailto: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:** Einswerden von Körper, Atem, Gefühle, Geist  
 Stille und Meditation  
 Seminare zum Integralen Yoga Sri Aurobindos

### Yoga, Atem, Meditation – „Gehe nah an dich heran“

Durch Yoga- und Atemübungen sowie Meditation und Yogaphilosophie erfahren wir mehr über uns selbst, gehen also „näher an uns heran“. Körper, Atem, Gefühle und Geist werden harmonisiert. Diese Teile unseres Wesens sind ein Tor zur lebensbezogenen Spiritualität. Das Innerste in uns wird sichtbar.

**EinsteigerInnen bekommen eine individuelle Anleitung in kleinen Schritten.**

### 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 €