



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



YOGASCHULE MIRA

Yogakurse 2025

Yoga - Atem - Meditation

Montags:	06.01.	▪	07.04.	▪	14.07.	▪	01.09.	▪	24.11.
Mittwochs:	08.01.	▪	09.04.	▪	02.07.	▪	03.09.	▪	26.11.
Donnerstags:	09.01.	▪	08.05.	▪	—	▪	04.09.	▪	27.11.
Freitags:	10.01.	▪	11.04.	▪	—	▪	05.09.	▪	05.12.

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, Atem, Meditation	
20.00 – 21.30 ONLINE YOGA Yoga, Atem, Meditation	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 €