

YOGASCHULE MIRA

Yogakurse 2027

Yoga - Atem - Meditation

Montags:	11.01.	▪	05.04.	▪	21.06.	▪	31.08.	▪	23.11.
Mittwochs:	13.01.	▪	07.04.	▪	16.06.	▪	02.09.	▪	25.11.
Donnerstags:	07.01.	▪	18.03.	▪	24.06.	▪	03.09.	▪	26.11.
Freitags:	08.01.	▪	19.03.	▪	02.07.	▪	04.09.	▪	27.11.

Die Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst.

Man kann kein Glück dauerhafter Art finden,
ohne im Inneren zu leben.
Mira Alfassa

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: Harmonisierung von Körper, Atem, Gefühle, Geist
Stille und Meditation
Seminare zum Integralen Yoga Sri Aurobindos

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

Nehme den Körper, den Atem, den Geist und das Innerste (das Seelische) wahr. Bis zum Innersten zu gehen, heisst „Gehe nah an dich heran“. Vom Innersten her leben bringt Feinheit, innere Kraft und ein Durchwirken der seelischen Substanz und ihrer Qualitäten wie Aufrichtigkeit, Dankbarkeit, Empfänglichkeit, Güte, Mut, Schönheit und Freude bis in unser Handeln hinein.

Seminare zum Integralen Yoga

Impulse für das Leben mit dem Lauschen auf das Seelische Wesen Inspirationen aus dem Integralen Yoga Sri Aurobindos (Infos auf der Website) in Präsenz und Online.

10-Wochen-Kurs: 160 € | Jahresabo: mtl. 50 € | Probestunde: 15 €