

Pranayama und Meditation im Tantrismus

Kurzbeschreibung	Vertiefende Praxis von Asana, Pranayama und Meditation. Mit Fokus auf die vielfältigen Techniken von Pranayama und Meditation im traditionellen Yoga. Lektüre und Besprechung tantrisch-hathayogischer Quellentexte.
Kursinhalt	Asana, Pranayama, Meditation, Lektüre von Quellentexten.
Ziele	Vertiefung und Ergänzung der eigenen Pranayama und Meditations-Praxis. Inspirationen für das eigene Unterrichten. Kontextuelles Erfassen des Hatha Yoga.
Kursleitung	Om Shanti Yogaschule Luzern, Remo Soland, dipl. Yogalehrer YCH, Kulturwissenschaftler MA
Termine	8. – 12.10.2018
Anmeldeschluss	keiner
FN	23 Stunden
TN-Zahl	min. 10, max. 15
Ort	Seminarhotel Rigi, 6353 Weggis
Kosten	Aktivmitglieder: CHF 690.-, Nichtmitglieder: CHF 750.-
Rücktritt	Bis 6 Wochen vor Kursbeginn wird der Kursbetrag bis auf CHF 100.- (für den administrativen Aufwand) rückerstattet. Später ist der ganze Kursbetrag zu leisten oder eine geeignete Ersatzteilnehmerin zu stellen.
Anmeldung	www.yogaschule-luzern.ch , Tel. 041 260 31 39
Unterbringung	Nicht inbegriffen. Einzel- oder Doppelzimmer in diversen Preiskategorien.
Link	www.yogaschule-luzern.ch