



योग साधन

**Yoga
Sadhana
mit Swami Marutdeva**

**am 24. - 26. Mai 2019
in Bonn**



Liebe Yoga-Begeisterte,

das Wochenendseminar in Bonn bietet die Möglichkeit, tiefer in die Welt des Yoga einzutauchen. Das Thema ist -

Yoga – Prana und Pranayama

- wie Atem- und Energieübungen entwickelt und vertieft werden, um eine ganzheitliche und tiefe Wirksamkeit zu entfalten. Theoretische Hintergründe und verschiedenste praktische Techniken und Methoden der **Satyananda Yoga Tradition werden zusammengeführt, um Yoga in einem möglichst breiten Spektrum erfahrbar zu machen.**

Veranstaltungsort ist der Gemeinschaftsraum im Mehrgenerationenprojekt Amaryllis



(Fotos Charlotte Schaefer)

Anschrift	Mehrgenerationenprojekt Amaryllis Dorothea-Erxleben-Weg 28 53229 Bonn
Unterkunft	Übernachtungen in der Region sollten frühzeitig und selbständig gebucht werden.
Anfahrt	Wegbeschreibungen für die Anfahrt mit der Stadtbahn (Linie 66) oder dem PKW folgen auf die Anmeldung und sind auf der Webseite „amaryllis-bonn.de“ unter „Kontakt“ ersichtlich.
Verpflegung	Vegetarische Vollverpflegung wird uns während des Seminars (Abendessen Freitag und Samstag, Mittagessen Samstag und Sonntag) vom Catering Service „Einfach himmlisch“ zur Verköstigung vorbereitet. Obst, Snacks und Getränke werden während des Seminars zur freien Verfügung gestellt.
Kosten	215€ (63€ Verpflegung, 12€ Raummiete 140€ Seminargebühr)

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist und die Anmeldefrist recht kurz, ist es notwendig, die Seminargebühr unverzüglich zu überweisen, Einzelheiten siehe Anmeldeformular auf der letzten Seite.



Das Programm

Freitag, 24.05.

16.30-17.00h
17.00-18.30h
18.30-19.30h
19.30-21.00h

Anreise
Yoga-Session: Mantra, Asana, Pranayama
Abendessen
Einführung Seminar-Thema, Meditation

Samstag, 25.05.

08.30-09.00h
09.00-10.00h
10.00-10.30h
10.30-11.00h
11.30-12.30h
12.30-14.00h
14.00-15.00h
15.00-16.00h
16.00-17.30h
18.00-19.00h
19.30-21.00h

Mantra
Asana
Pranayama
Meditation
Mittagessen
Freie Zeit
Seminar-Thema, Yoga Nidra
Tee/Kaffee
Seminar-Thema, Theorie und Praxis
Abendessen
Mahamrityunjaya Havan, Kirtan

Sonntag, 26.05.

08.30-09.00h
09.00-10.00h
10.00-10.30h
10.30-11.00h
11.30-12.30h
12.30-13.00h

Mantra
Asana
Pranayama
Seminar-Thema, Abschluss
Mittagessen
Abreise





ANMELDUNG

per Email oder Post bis spätestens am 24.03.2019 eingehend an:

**Swami Marutdeva
An de Laak 6
24253 Passade**

Email: swami.marutdeva@satyam-yoga.org

Ich melde mich verbindlich für das Yoga-Sadhana-Seminar in Bonn vom 24. bis 26.05.19 an.

Name:

Vorname:

Anschrift:

Email:

Tel.:

Informationen zum gesundheitlichen Zustand:

Falls chronische Erkrankungen bestehen, regelmäßig Medikamente eingenommen werden oder zurzeit besondere gesundheitliche Umstände bestehen, bitte nenne diese:

Alle Informationen werden vertraulich behandelt und dienen dazu, jede/n TeilnehmerIn individuell und sicher begleiten zu können.

Die Seminargebühren in Höhe von 215€ habe ich auf das folgende Konto überwiesen.

**Kontoinhaber: Christian Götsch
VR Bank Ostholstein Nord-Plön eG
BIC: GENODEF1NSH
IBAN: DE63 2139 0008 0007 4779 45**

Ich habe zur Kenntnis genommen, dass eine Rückerstattung des Betrages nach erfolgter Anmeldung nicht möglich ist.

Ort, Datum

Unterschrift