

Das philosophische Herz des Übens

Seminare mit Anita Burkhart-Röser im Karlsruhe



Eine Übungspraxis mit tiefem philosophischem Hintergrund und eine Philosophie für eine alltagstaugliche Übungspraxis - Yoga ist Beides.

Was wäre eine Yogastunde ohne den Yogageist oder Philosophie ohne Umsetzung in die eigene Erfahrung. Yoga war nie herausgelöst aus einem dieser Systeme, blieb über Jahrtausende, bis mitten in unsere moderne Zeit, lebendig. Philosophische Texte faszinieren noch heute durch ihre unerwartet modernen Ansichten und wertvollen und gut umsetzbaren Hinweisen. Sie bilden eine grundlegende Basis für die Yogapraxis, um in den Yogazustand von Klarheit, Gelassenheit und tiefer Sammlung zu erreichen. Das Yogasūtra, die Upanishaden, aber auch zeitgenössische Texte sind ein großartiges Fundament für die Yogapraxis, um in den Yogazustand von Klarheit, Gelassenheit und tiefer Sammlung zu erreichen.

Mit entsprechenden Āsana - Sequenzen, Prāṇāyāmaübungen, Mantra Praxis und Meditationen werden die besprochenen Inhalte erfahrbar.

Konkrete Anleitungen, wie wir den Weg des Yogas beschreiten können und zum Ziel gelangen, werden vorgestellt und werden dein Yogaüben inspirieren.

Anita Burkhart-Röser (Yogaweg) ist seit 35 Jahren auf dem Yogaweg und seit 1991 unterrichtet sie in der Tradition von Shri Krishnamacharya und R. Sriram. Ihre Ausbildung zur Yogalehrerin beinhaltete ein mehrjähriges Studium, gefolgt von einem bis heute andauernden Einzelunterricht und Supervision, insbesondere in Yogaphilosophie, Yogasutra und Meditation bei R. Sriram, Sanskritrezitation und Unterricht bei Anand Mishra, Dozent für klassische Indologie an der Universität Heidelberg und Schulung in Buddhistischer Philosophie und Meditation bei Sylvia Wetzel. www.yoga-philosophie-ayurveda.de

02.02.2019 Einen Moment bitte! Innehalten mit Yoga

12.10.2019 Yogische Schritte in die Meditation - ein Weg zur Klarheit und Ruhe.

samstags, 14 - 18 Uhr - 49 €

Hatha-Yoga-Schule Dorothea Adams, 2. Stock im Gewerbehof, Steinstr. 23, Karlsruhe

Information und Anmeldung:

Heike Sieder , Yogalehrerin (BDY/EYU), Tel.: (0721)- 7 59 67 24, email: heikesieder@web.de