

Über mich

In meinen Yogastunden biete ich konzentrierende und entspannende Übungen für Körper und Geist. Meine Teilnehmer/innen sollen Freude an Bewegung und Dehnung finden und sich nach meiner Yogastunde entspannt und gleichzeitig voller Energie fühlen!



Yoga übe ich seit über 30 Jahren. Durch meine Tätigkeit als pädagogische Mitarbeiterin und als ehemalige IT-Trainerin habe ich viel von den körperlichen und mentalen Belastungen erfahren, die der Arbeitsalltag für Berufstätige mit sich bringt. Yogaübungen sind ein wunderbarer Ausgleich dazu - diese Rückmeldung bekomme ich immer wieder von meinen Teilnehmer/innen. Ich bin sehr froh, dass ich einen Teil meiner Berufstätigkeit beim Yoga und in intensivem Kontakt zu anderen Menschen verbringen darf!

Meine **Yogalehrer-Ausbildung** habe ich bei Shiva-Yoga Frankfurt gemacht. Aufgrund der umfangreichen Ausbildung (500+ Unterrichtseinheiten) und durch meinen Grundberuf als Diplom-Sozialwissenschaftlerin kann ich Yoga-Kurse als von den gesetzlichen Krankenkassen geförderte Präventionskurse anbieten. Das **Teacher Training I Yin Yoga & Anatomie** habe ich 2016 bei Markus Henning Giess absolviert.

Elke Spichalski
Tel. 069 522560
info@meinyoga-frankfurt.de
www.meinyoga-frankfurt.de

Ablauf

Freitag

- 17.00 Anreise
- 18.00 gemeinsames Abendessen
- 19.00 - 21.00 Ankommen mit Yogaübungen für den ersten Abend

Samstag

- 08.00 Frühstück
- 9.30 - 11.30 Yogapraxis: intensiv
Meditation
- 12.00 Mittagessen
- 15.00 – 16.00 Was ist buddhistische Meditation?
Ein Gespräch mit Sr. Hue Nghiem *
- 16.00 – 17.30 Yogapraxis: Entspannung und Energie
- 18.00 Abendessen
- 19.00 - 20.00 Vortrag/Gespräch: Meditation im Yoga und im Buddhismus
- 20.00 - 21.30 Meditative Yogapraxis (Yin Yoga) und Atemübungen

Sonntag

- 8.00 Frühstück
- 8.30 - 9.30 Vortrag/Gespräch:
Yoga und Meditation im Alltag?
- 9.30 - 11.30 Yogapraxis
Meditation
- 12.00 Mittagessen
- ca. 13.00 Abreise

Weiterhin bietet das Seminarhaus und Kloster Meditationen an, die während des Aufenthalts besucht werden können.

*Auf Spendenbasis



Einladung zum MeinYoga-Wochenende Yoga und Meditation

Seminarhaus Buddhas Weg
im Odenwald

20.-22. April 2018

Yogaübungen und Meditation

Inhalte dieses Seminars sind:

- Yogapraxis in verschiedener, individuell angepasster Intensität zur Stärkung des Körpers (Hatha Yoga und Yin Yoga)
- Yogische und buddhistische Meditationen (Chakren-Meditation, Achtsamkeits-Übungen, Metta-Meditation)
- Vorträge und Gespräche über Meditation im Yoga und im Buddhismus
- Weiterhin bietet das Seminarhaus und Kloster Meditationen an, die während des Aufenthalts besucht werden können.



Die Übungsstunden sind sowohl für Anfänger/innen mit Grundkenntnissen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Seminarhaus Buddhas Weg

„Buddhas Weg, ein kraftvoller Ort in der Ruhe und Stille des Odenwaldes, der sich allen Aspekten des menschlichen Lebens annimmt: Körper, Seele und Geist.

Das Kloster Buddhas Weg möchte eine Brücke sein - eine Brücke zwischen Menschen und ihrem Bedürfnis nach Ruhe und Harmonie.“

aus: www.buddhasweg.eu

Buddhas Weg 4

69483 Wald-Michelbach (Ortsteil Siedelsbrunn)

Tel: 06207-92598 21

info@buddhasweg.eu

www.buddhasweg.eu



Kursgebühr

Frühbucherpreis (bis 09.03.2018) 120 €

Normalpreis (ab 10.03.2018) 140 €

Der Preis beinhaltet Kursgebühr + 46 € Raumkosten.
Ermäßigungen nach Absprache mit der Kursleiterin.

Übernachungskosten pro Person

Das Seminarhaus bietet Einzel- und Mehrbettzimmer in verschiedenen Kategorien an, vom Lotus-Einzelzimmer (65 € pro Ü) bis zum 4-er-Schlafsaal (18 € pro Ü). Die vegetarische Vollpension beinhaltet Abendessen, Frühstück und Mittagessen zum Preis von 25 € pro Tag.

Anmeldung und Bezahlung direkt vor Ort im Seminarhaus,
Verbindliche Preise und Details siehe: www.buddhasweg.eu

Kleingedrucktes

Das Seminarhaus bietet Ermäßigungen für Auszubildende, Schüler, Studenten und Geringverdiener.

Stornierung des Seminars: bei Rücktritt bis zum 09.03.2018 fallen 20 Euro Stornokosten an, danach 60 Euro. Für die **Stornierung des Zimmers** gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen, siehe Konditionen des Seminarhauses.

Die Anreise erfolgt in Eigenregie. Die Anbieterin behält sich vor, bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl das Seminar abzusagen. Die bereits bezahlten Kosten werden dann unverzüglich in voller Höhe zurückerstattet.

Die Teilnehmer/innen nehmen auf eigene Verantwortung teil, jegliche Haftung seitens der Anbieterin ist ausgeschlossen. Eine normale psychische und physische Belastbarkeit wird vorausgesetzt.

Bankverbindung

IBAN: DE25 5019 0000 7000 5845 46

BIC: FVBDEFF, Frankfurter Volksbank

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für das **MeinYoga-**Wochenende vom 20.-22.04.2018 im Seminarhaus Buddhas Weg verbindlich an.

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Kursgebühr:

(nichtzutreffendes bitte streichen)

140 € / 120 €

Bei eingegangener Zahlung der Kursgebühr wird der Seminarplatz reserviert.

Die **Zimmerreservierung** nehmen Sie bitte direkt über das Seminarhaus vor: gaestehaus@buddhasweg.eu. Geben Sie bei der Reservierung Ihren Zimmerkategorie-Wunsch und den Seminartitel an (meinyoga-Wochenende, 2018-GS 4.73).

Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung werden dem Seminarhaus vor Ort gezahlt.

Die Anreise erfolgt in Eigenregie. Der Anbieter behält sich vor, bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl das Seminar abzusagen. Die bereits bezahlten Kosten werden dann unverzüglich in voller Höhe zurückerstattet.

Die Teilnehmer/innen nehmen auf eigene Verantwortung teil, jegliche Haftung seitens der Anbieterin ist ausgeschlossen. Eine normale psychische und physische Belastbarkeit wird vorausgesetzt.



Ort, Datum

Unterschrift