

YOGA PHILOSOPHIE

GRUNDKURS



Inhalte

Der Zusammenhang zwischen Yoga und Religion

Übersicht über die alten Schriften des Yoga:

- Yoga Upanishads
- Bhagavad Gita
- Yoga in den Puranas
- Yoga in den Tantras
- Yoga Sutras
- Hatha Yoga Pradipika

Die Kernbotschaft des Yoga:
yogaś-citta-vṛtti-nirodhaḥ



Praktische Übungen für jeden Tag und lebhafter Austausch über individuelle Erfahrungen inklusive!



Termine:

Samstag 08.10.2022 | 17 Uhr

Samstag 15.10.2022 | 17 Uhr

Samstag 22.10.2022 | 17 Uhr

