**Asanas in ihrer ursprünglichen Form und Bedeutung**

**Workshop mit Jaiveer Singh**

im Yogazentrum Markgräflerland, Müllheim, Mauchener Str. 5,

am Sonntag 21.5.2023, 8:30 – 16:30 Uhr

In diesem Seminar kannst du die Asanas in ihrer ursprünglichen Form und Bedeutung erleben, orientiert an den Texten des Hatha Yoga und der Patanjali Yoga Sutras. Wir lernen die Grundprinzipien der Asanas und bekommen auch einen wissenschaftlichen Überblick über „Asanas".

Ablauf:

08:30-11:00 Kennenlernen, Einführung, Praxis

11:15-12:00 Vortrag

12:00-13:30 Mittagspause

13:30-14:30 Vortrag

14:30-16:30 Diskussion, Praxis.

Kursleiter: Jaiveer Singh, Diploma in Yoga Education, Kaivalyadhama, Lonavla, Indien. Mitglied des Schweizer Yoga-Verbands und der Europäischen Yoga Union.



Weitere Infos: <https://jaiveeryoga.com/deutsch/>

Teilnahmegebühr: € 90.

Tee, Wasser und Knabbereien stehen während des ganzen Tages zur Verfügung. Mitgebrachtes kann in der Mittagspause im Yogazentrum verzehrt/zubereitet oder die umliegenden Restaurants besucht werden.

Anmeldung/Info:
Yogazentrum Markgräflerland, Jutta Thies
[www.yoga-muellheim.com/#kontakt](http://www.yoga-muellheim.com/#kontakt) ∙ +49 7631 7484450