

Vertiefung – Oasen der Inspiration:

Innehalten Meditation im Yoga

Sonntags von

26. Januar 16.00 – 19.00

29. März 17.00 – 20.00

13. September 17.00 – 20.00

Vedic chanting & Mantra im Yoga

Sonntags von 16.00 - 19.00

23. Februar

19. April

30. August

Retreat – eine Auszeit

Yoga & Meditation im Schweigen

1. Einbecker Sonnenberg

13. - 15. März 2020

die Kunst des Loslassens

Kurs 175,-€ /Ü+V ca. 160,-€

mit Monika Klein YSH

2. Loccum 17. - 19. Juli 2020

Ruhe finden – Kraft schöpfen
ankommen – SEIN

Anbindung an meine innere Quelle

Ev. Akademie Loccum

Seminargebühr 150,-€

Seminarhaus im EZ 161,50



Anke Susanne Merkel

Yogalehrerin

im Berufsverband der Yogalehrenden
in Deutschland (BDY/EYU)

Gesprächsberatung (nach Carl Rogers)

Yogalehrtätigkeit seit 25 Jahren

in der **Tradition**

von T.K.V. Desikachar - **Viniyoga**

- Zusatzausbildung für den
individuellen und therapeutischen
Einzelunterricht.

- Weiterbildungen und Supervision im
Berliner Yogazentrum (BYZ) bei den
Ärzten I. Dalmann und M. Soder.

- Vedische Rezitation und Yoga

- Kontemplation und Meditation.

Via Cordis (Weg des Herzens)



YOGA & Meditation

*Yoga hat das Ziel,
dass wir uns einen
Freiraum schaffen,
in dem ungehindert unser
Atem fließt,
wir in unserem
Körper verankert sind
und sich in unserem
Geist Ruhe und Klarheit
einstellen.*

2020

**Fortlaufende Kurse
Einzelunterricht & Yogatherapie
Seminare zur Vertiefung
Retreat – eine Auszeit
Weiterbildung für Meditation
ab 6. Februar 2021**

Vini-Yoga bedeutet: Die besondere Anwendung des Yoga berücksichtigt die Möglichkeiten und Bedürfnisse des Menschen hier und heute:

Die Merkmale dieser alten Yogatradition sind:

- Einfachheit der Übungen mit vielen Varianten
- Bewegung ist meist wirksamer als das lange Halten einer Position
- Üben im Einklang mit dem ruhigen Atemfluss
- Schmerzfreiheit beim Üben
- die Übungen werden in sinnvollen Schritten aufgebaut
- frei von Leistungsorientierung
- Achtsamkeit für die Einheit von Körper – Atem – Geist

durch den Atem zur Ruhe kommen

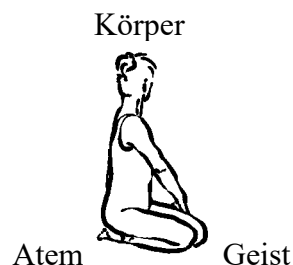
Im Mittelpunkt steht das Bemühen, beim Üben den **Körper**, den **Atem** und den **Geist** auf harmonische Weise miteinander zu **verbinden**.

Diese **Verbindung** führt zu innerer Ruhe, Kraft, Sammlung und Klarheit.

Yoga Übungen zeichnen sich durch **Qualitäten** aus:

- **stabil und leicht** –
- **wach und entspannt**.

auf den Ebenen von



Sie geben uns Orientierung und sind der Maßstab für das Üben.

Ein Fortschreiten im Yoga bedeutet, sich selbst näher zu kommen und besser zu verstehen, im Erleben der Übung sich zu reflektieren und z.B. die Fähigkeit zu entwickeln, Grenzen zu akzeptieren.

Ort: Hannover, **Oeltzenstr.13**
(Open-Heart-Center)

Anmeldung & Infos:

Anke-Susanne Merkel
Tel.: 0511 – 768 111 34

Email: yoga-ankemerkel@web.de
www.yoga-ankemerkel.de

Fortlaufende Kurse:

Yoga & Meditation

Dienstag von **20.00 – 21.30**

Mittwoch von **18.15 – 19.45**

Donnerstag von **11.00 – 12.30**

Nach Absprache ist es möglich daran teilzunehmen.

Begleitung durch Yoga:

Einzelunterricht & Yogatherapie

Yoga entfaltet seine **Wirkung** erst dann **wirklich umfassend, wirksam und tief**, wenn die Übungen den Wünschen, Gegebenheiten und Möglichkeiten eines **Menschen angepasst** werden. - Diese verändern sich und somit auch die Übungen!

Eine individuelle Yogapraxis

für das selbständige regelmäßige Üben für zu Hause – für den Alltag

Termine nach Vereinbarung, Infos → Flyer

Weiterbildung im Yoga:

Meditation – ein Weg des Verstehens zu mehr Leichtigkeit, Lebendigkeit, innerer Freiheit - ab 6. Februar 2021 in der Yoga Schule Hannover