



Samyama
Integrale Yogameditation



ELKE LENZ
YOGA & AYURVEDA

SAMYAMA INTEGRALE YOGAMEDITATION

Heilwerden – Heilsein durch Yoga und Ayurveda

Fr 16.09. – So 18.09.2022

SAMYAMA INTEGRALE YOGAMEDITATION – Helga Simon-Wagenbach –

SAMYAMA braucht einen klaren, ruhigen Geist (citta vrtti nirodha), um der Zerstreutheit, der Erregung und den Ängsten des Alltagsgeistes begegnen zu können, um sie zu verwandeln. Am Anfang des Weges steht der ernsthafte Wille zur Veränderung und die Entscheidung, sich auf den Weg zu machen. **VERTRAUEN**, innere Überzeugung (sraddha), **KRAFT/ENERGIE** (virya) und **WIEDERHOLTES ERINNERN** an das Ziel (smriti) müssen sich durch Praxis-Erfahrungen entfalten.

VIRYA, die Kraft durch den Weg, hat dabei zwei Aspekte: **1.** Erreichen des Zieles durch angepasstes Bemühen. **2.** Ausgerichtet sein und bleiben durch einen innerlich verwurzelten Lebenswandel.

BALA, die Kraft als mögliche Wirkung, wird in den Texten bei zwei Samyama-Themen erwähnt: **1.** Samyama mit den Bhavanas stärkt diese und führt zu unendlicher Energie (innerer Kraft).

2. Samyama in Verbindung mit einem kraftvollen Tier, aber auch mit der Kraft eines Elementes, z.B. VAYU, überträgt diese energetische, universale Kraft, u. a. auch auf die Ausstrahlung des Körpers.

BALA – ABWEHRKRAFT/KRAFT – Elke Lenz – Bala ist im Ayurveda die Basis für alle Abwehrfunktionen des Körpers. Lernt hierzu die Komponenten von Bala kennen, sowie praktische und alltagstaugliche Tipps, wie ihr sowohl die körperliche als auch psychische Immunkraft stärkt.

Fr. 16.09.22 8.45 Uhr Einlass
10.00Uhr Elke Lenz: Bala
ab 12.30 Uhr Mittagspause

MITTAGESSEN 12 EUR (nur mit Voranmeldung) Kürbis-Kartoffel-Cremesuppe mit selbstgebackenem Fladenbrot vom Catering Service SAFRAN aus Radolfzell.

15.00 – ca. 18.30 Uhr Elke Lenz: Bala

Sa. 17.09.22 10.00 Uhr H. Simon-Wagenbach: Samyama Integrale Yogameditation
ab 12.30 Uhr Mittagspause
15.00 – ca. 18.30 Uhr: Samyama Integrale Yogameditation

So. 18.09.22 9.00 – 10.00 Uhr Morgenyogapraxis Elke Lenz
10.30 Uhr H. Simon-Wagenbach: Fazit und Schlussgespräche
Ende ca. 12.30 Uhr



HELGA SIMON-WAGENBACH

Yogalehrerin (BDY/EYU), Mitglied „Yogaweg“ Sriram, Zenlehrerin der Zenlinie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), in der spirituellen Leitung von „Samyama Integrale Yogameditation“. Neun Jahre Vorstand für Aus- und Weiterbildung im Berufsverband der Yogalehrenden (BDY). Autorin der Bücher „Vollende, was Du bist. Der integrale Weg“, „Klarer Geist - Weites Herz, die Wirkung des integrativen Übens im Yoga“ und „Atmen - Die Weisheit der spürenden Achtsamkeit im Jetzt“. Co-Autorin von verschiedenen Fachbüchern.

www.helga-simon-wagenbach.de



ELKE LENZ

Yogalehrerin BDY/EYU (Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland/Europäische Yoga-Union), Meditationslehrerin Samyama Integrale Yogameditation, Mitglied „Yogaweg“ R. Sriram, Ausbildung in Svastha-Yogatherapie Dr. Günter Niessen/ Ganesh Mohan, Einzelschülerin von Helga Simon-Wagenbach, zertifizierte Ayurveda-Spezialistin mit einem Angebot von Ernährungs- & Lebensberatung, ayurvedische Massagen (ausgebildet bei der Europäischen Akademie für Ayurveda Rosenberg). Angebotsschwerpunkt: ganzheitliche Begleitung & Förderung der körperlichen & geistigen Gesundheit der Menschen durch Yoga & Ayurveda im Gruppen- & Einzelunterricht.

www.yoga-ueberlingen.de

SEMINARGEBÜHR 250,- EUR

Inkl. Skript, ayurvedische Tees und Wasser.

Das Seminar kann nur als Gesamtangebot gebucht werden.

Exkl. Mittagessen am Freitag, zahlbar vor Seminarbeginn an der Veranstaltung.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke & Kissen.

ORT Pfarrzentrum Weiler, Hauptstraße 47, D-78345 Moos-Weiler

VORANMELDUNG für Seminar & Mittagessen bis spätestens 16. August 2022.

Teilnehmerzahl begrenzt.

Elke Lenz · T +49 (0) 75 51 - 94 54 43 · info@yoga-ueberlingen.de

Rücktrittsbedingungen siehe www.yoga-ueberlingen.de