

WORKSHOPS
HERBST/WINTER 2010

*Yoga &
Meditation*



MEDITATIVES YOGA
ANNEGRET DUDEK - REBECCA REITHER

MEDITATIVES YOGA

Ein – Tages – Workshop

Erfahre die Kraft, die das jahrtausendealte System des Yoga für dich birgt. Wenn du wieder Kontakt zu deinem Körper, deiner Seele und deinem Geist gewinnen willst, dann ist dieser Workshop genau das Richtige für dich!

Yoga gibt dir Mittel an die Hand, das Glück und den Frieden in dir zu finden. Die Körperübungen (asanas) im Hatha Yoga balancieren die solaren und lunaren Kräfte im Körper und bringen den Menschen als Ganzes zurück in seine Mitte. In diesem Workshop werden wir die Wurzeln des Yoga in Theorie und Praxis ergründen:

- *Die Grundlagen des Yoga*
- *Was Yoga bewirken kann*
- *Hatha Yoga und die 7 Energiezentren des Menschen, die Chakren*
- *Asanas, ihre korrekte Ausführung und Wirkungsweise*
- *Die Integration von Yoga in den Alltag*

Wer? Rebecca Reither und Annegret Dudek, zertifizierte Yogalehrerinnen (AGAMA YOGA)

Wann? Samstag, 30. Oktober 2010; 9.30 Uhr – 17.00 Uhr (Mittagspause von 12.30 Uhr – 14.00 Uhr mit Ayurvedischen Essen)

Wo? @peace Studio, Holzstraße 4, München, Haltestelle Sendlingertor

Beitrag? 130,- Euro inkl. Mittagessen
Arbeitslosen – und Studentenrabatt möglich

Wir bitten um deine schriftliche Anmeldung bis zum 25. Oktober 2010 unter annegretdudek@googlemail.com

MEDITATION

Das Tor zur Seele öffnen

Meditation ist in aller Munde, doch nur selten wird über die konkrete Umsetzung gesprochen. Wie kann ich meditieren? Welche Arten der Meditation gibt es? Was bewirkt Meditation, körperlich, psychisch und mental? Diesen Fragen werden wir in an einem praxisorientierten Tag auf den Grund gehen:

- *Musikmeditation*
- *Mantrameditation*
- *Vipassana*
- *Konzentrationsübungen*
- *Techniken aus dem Hatha Yoga zur Lockerung*

Wer? Rebecca Reither und Annegret Dudek, zertifizierte Yogalehrerinnen (AGAMA YOGA)

Wann? Samstag, 20. November 2010; 9.30 Uhr – 16.00 Uhr (Mittagspause von 12.30 Uhr – 14.00 Uhr mit Ayurvedischen Essen)

Wo? @peace Studio, Holzstraße 4, München, Haltestelle Sendlingertor

Beitrag? 110,- Euro inkl. Mittagessen
Arbeitslosen – und Studentenrabatt möglich

Wir bitten um deine schriftliche Anmeldung bis zum 15. November 2010 unter annegretdudek@googlemail.com

WEIHNACHTLICHER BESINNUNGSTAG

Auftanken und entspannen

Allzu oft ist die Vorweihnachtszeit geprägt von Hektik und Stress. Dabei sollte sie Ruhe und bewusstes Innehalten bedeuten.

Wir wollen dir die Möglichkeit geben, einen Tag ganz in Frieden und Entspannung zu verbringen. Im Rahmen dieses Tages kannst du dich auf das besinnen, was wirklich von Bedeutung ist – in dieser Jahreszeit und in deinem Leben.

Wir werden mit verschiedenen Techniken aus Yoga und Meditation arbeiten, um dich gelassen, hoffnungsvoll und voller Energie zurück in den Moment zu bringen. Hier bleiben Sorgen und Terminstress draußen!

Wer? Rebecca Reither und Annegret Dudek, zertifizierte Yogalehrerinnen (AGAMA YOGA)

Wann? Sonntag, 12. Dezember 2010; 9.30 Uhr – 16.00 Uhr (Mittagspause von 12.30 Uhr – 14.00 Uhr)

Wo? @peace Studio, Holzstraße 4, München, Haltestelle Sendlingertor

Beitrag? 100,- Euro
Arbeitslosen- und Studentenrabatt möglich

Wir bitten um deine schriftliche Anmeldung bis zum 06. Dezember 2010 unter annegretdudek@gmail.com



REBECCA REITHER

*geb. 21. März 1982,
Ethnologin M.A.,
zertifizierte Yogalehrerin*

- Januar – März 2010
dreimonatige Vollzeitausbildung zur Yogalehrerin bei
AGAMA YOGA in Thailand unter der Leitung von Swami
Vivekananda Saraswati
- März – Juni 2010
Weiterbildung bei AGAMA YOGA in Thailand

Laufender Kurs im @peace Studio:
Jeden Sonntag, 20:00 – 21:30 Uhr
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Ohne Anmeldung / Auf Spendenbasis

www.rebeccareither.jimdo.com



ANNEGRET DUDEK

*geb. 18. März 1981,
Ethnologin M.A.,
zertifizierte Yogalehrerin*

- erster Kontakt mit Hatha Yoga und Yogaphilosophie in der Jugend; eigenes Praktizieren seit nun mehr 12 Jahren
- Wissenschaftliche Auseinandersetzungen mit den Yogalehren Indiens während des Studiums (Ethnologie/ Völkerkunde)
- Mai – September 2010 dreimonatige Vollzeitausbildung zur Yogalehrerin bei AGAMA YOGA, Thailand
- Fortbildungen und Kurse zum Thema Buddhismus und Meditation

www.yogannegret.jimdo.com

**Anmeldung für alle Workshops unter
annegretdudek@googlemail.com**