



YOGA und MEDITATION im Schwarzwald



Wochenende

23. bis 25. Oktober 2020

im Seminarhaus Eulenspiegel

78658 Zimmern ob Rottweil –
Flözlingen

Bergstr. 41 – 43

In wunderschöner Lage mediti- tieren und Yoga praktizieren

Das Seminarhaus Eulenspiegel ist gut zu erreichen und liegt dennoch abge-
schieden und still in dem kleinen Ort
Flözlingen bei Rottweil: Ein idealer Ort
für die innere Einkehr.

Es gibt viel Natur, eine Sauna und ein
Trampolin. Die Zimmer sind gemütlich
eingerichtet. Man fühlt sich sofort wohl
hier.

Der schöne Meditationsraum (135 m²)
trägt atmosphärisch dazu bei, gut ent-
spannen und loslassen zu können.



Christine Berger versorgt uns wieder
mit ihren liebevoll zubereiteten ayur-
vedischen Köstlichkeiten.

Der Atem und die Kunst des Neubeginns

Samadhi – innere Ausrichtung und
Sammlung – ist der Kern des Yoga.

Viele Wege führen zu diesem Geistes-
zustand, der durch die Beruhigung der
Gedanken und die Entwicklung von Un-
terscheidungskraft gekennzeichnet ist.

Nimm Platz in Deinem Körper, welcher
die Heimat der Seele auf dieser Erde
ist.

Der Weg:

Körper	Atem	Geist
Asana	Pranayama	Meditation

Die Körperübungen werden achtsam,
kräftigend und dehnend in Verbindung
mit dem Atem ausgeführt.

Die Atemübungen beruhigen das Ner-
vensystem und unterstützen die
übende Person darin, sich zu zentrie-
ren und zu entspannen.

Meditation umfasst differenzierte Me-
thoden des Geistestrainings:

- Wie kann ich leichter mit Be-
schwerlichem umgehen?
- Wie gehe ich mit Gedanken und Ge-
fühlen um?
- Ablegen alter Muster
- Entwicklung von Herzengüte

Ablauf

Freitag:

16.00 Uhr – 16.30 Uhr Anreise

17.00 Uhr – 18.30 Uhr
Yoga und Meditation

18.30 Uhr
Abendessen

19.30 Uhr – 20.30 Uhr
Meditation

Samstag:

7.30 Uhr – 9.00 Uhr
Meditation und Yoga

9.00 Uhr
Frühstück

10.00 Uhr – 11.00 Uhr
Vortrag und Gespräch

12.30 Uhr
Mittagessen

17.00 Uhr – 18.30 Uhr
Yoga

18.30 Uhr
Abendessen

19.30 Uhr bis 20.30 Uhr
Meditation

Sonntag:

7.30 Uhr – 9.00 Uhr
Meditation und Yoga

9.00 Uhr Frühstück

10.00 Uhr bis 11.00 Uhr
Vortrag und Gespräch

12.30 Uhr
Mittagessen

Kosten

Einzelzimmer: 320,-€

Doppelzimmer(p.P.): 300,-€

In den Kosten sind Übernachtung, Verpflegung und Kursgebühr enthalten.

Es gelten die Stornierungsbedingungen des Seminarhauses Eulenspiegel (<http://www.seminarhaus-eulenspiegel.de/index.html>)

Anfragen und Anmeldung

Dr. Thomas Kapr
Eduard-Spranger-Str. 52/1
72076 Tübingen
Telefon mobil: +49 160 96201192
mail@yoga-kapr.de
www.yoga-kapr.de

Bezahlung

Mit der Überweisung des Betrags wird die Anmeldung verbindlich.

Anmeldefrist: 31. August 2020

Bankverbindung:

Thomas Kapr
IBAN: DE65 6009 0800 0003 86 18 83
BIC: GENODEF 1S02

Zu meiner Person

Eine fundierte, traditionelle Ausbildung bei der Gesellschaft für Geisteswissenschaftliche Fortbildung nach den Richtlinien des renommierten Kaivalyadhama Instituts in Lonavla / Indien bildet die Grundlage für meine Yogakurse, in denen der übende Mensch im Mittelpunkt steht.

Es ist mein Anliegen, die TeilnehmerInnen auf dem Weg zur individuellen Erfahrung des Yoga zu begleiten. Dabei verstehe ich den Yogaweg als einen ganzheitlichen Prozess, der den Blick öffnet für das Wesentliche. Langjährige Erfahrung in Meditationsformen des Yoga und der buddhistischen Überlieferungen ergänzen meinen persönlichen Hintergrund.

Meine Qualifikationen:

Diplom-Physiker, Dr. rer. nat., Lehrer an einem beruflichen Gymnasium

Yogalehrer
GGF/BDY/EYU

Yogatherapeut
(Ayur-Yogatherapie bei R. Rittiner).

