

**17. - 20. Mai 2024**



## ***Yoga und Meditation in Villeret***

**Pfingstseminar mit Reto Zbinden und AbsolventInnen des Diplomelehrgangs für YogalehrerInnen**

Die Meditation ist eine Quelle der Ausgeglichenheit und inneren Ruhe. Diese Quelle wollen wir uns im Pfingstkurs gemeinsam erschliessen. Für einige Tage lassen wir unsere Obliegenheiten hinter uns und konzentrieren uns darauf, den Gleichmut des Geistes herbeizuführen. Mit einem ruhigen Geist kommen wir in die Lage, uns selbst zu erkennen und das Verständnis für die Natur der psychischen, physischen und mentalen Vorgänge zu schärfen. Mit einfachen Yogaübungen unterstützen wir den Prozess der Entspannung und Innenschau.

Hinweis: Einen Teil des Seminars werden wir in vollkommenem Schweigen zubringen.

### **Ausbildungsgang für YogalehrerInnen 2024**

Dieses Seminar eignet sich für alle, die sich mit dem Gedanken tragen, den Ausbildungsgang für YogalehrerInnen an der Yoga University Villeret zu durchlaufen. An einem Abend wird für die Interessierten der Ausbildungsgang näher vorgestellt. Zudem ist es möglich, ein individuelles Aufnahmegespräch mit der Kursleitung zu führen.



### ***Organisatorisches***

- Seminarbeginn: Freitag, 17. Mai 2024, 19.15 Uhr, Seminarende: Pfingstmontag, 20. Mai 11.45 Uhr.
- Kurskosten inkl. Kost und Logis: Für alle drei Tage zusammen Fr. 330.-- im DZ, Fr. 380.-- im EZ und Fr. 450.-- im EZ mit Bad/WC (zahlbar bei Ankunft).
- Für die Anmeldung benützen Sie bitte das Formular vorne in dieser Broschüre.