



# YOGASCHULE

Claudia Engel-Nießen

---

**Ankommen im Jetzt - mit Yoga in die Leichtigkeit des Seins**

## **Asanas – Pranayama – Meditation**

„Den Puls des eigenen Herzen spüren. Ruhe im Innern, Ruhe im Äußeren.  
Wieder den Atem schöpfen lernen. Ankommen, das ist es.“ Christian Morgenstern

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg der Übung und der Erfahrung, der zu einer Entdeckungsreise mit dem Körper, dem Atem, den Gedanken und Gefühlen einlädt.

Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation bilden eine untrennbare Einheit mit dem Ziel das körperliche und psycho- mentale Gleichgewicht zu fördern.

In diesem Yogaworkshop für Übende mit Yogaerfahrung können die grundlegenden und systematisch aufeinander aufbauenden Aspekte der Yogapraxis erfahren und vertieft werden.

Der Schwerpunkt dieses Übungstages ist die Verknüpfung von präziser und zentrierender Körperarbeit (asanas), Atemachtsamkeit durch gezielte Atemtechniken (pranayamas) und Sinnesschulungen (pratyahara), um in der Meditation einen Zustand zu erfahren, indem die Gedanken und Gefühle zur Ruhe kommen und Stille erlebbar wird.

Die achtsame, vom Atem geführte Übungspraxis führt zu mehr Klarheit und Bewusstheit unserer Gefühls- und Gedankenwelt mit dem Ziel das innere Gleichgewicht zu finden und der Unruhe und dem Stress entgegenzuwirken.

Verschiedene Aspekte der Yogaphilosophie werden das praktische Üben begleiten.

**Samstag, 21. März 2026**

**10.00 Uhr - ca. 17.00 Uhr**

**Ort: Seminarraum Hotel Heinz**

**Seminargebühr: 90 Euro, inkl. Getränke im Seminarraum,**

Sofern das Wetter es erlaubt, werden wir nach dem Mittagessen in der Waldgaststätte Flürchen einen meditativen Waldspaziergang machen. Bitte Regenjacke und feste Schuhe mitbringen.

Nach dem Yogaworkshop kann der Tag mit dem Besuch in der Wellnessabteilung des Hotels von 17.30 Uhr – 22.00 Uhr enden