

5. YOGA- WORKSHOP MIT SWAMI UMESH YOGI

in „Miras Yogaschule“



Swami Umesh Yogi

Swami Umesh Yogi stammt aus Südindien. Er wurde von seinem Großvater, (gest. 2014 mit 108 J.), von Kindheit an im Yoga unterrichtet. Den Wünschen seines Vaters folgend, studierte Swami Jura an der Universität von Atara – seine politische Tätigkeit als Assistent eines Ministers führte ihn nach Rishikesh, der Welthauptstadt des Yoga, am Ufer des heiligen Ganges. An diesem Ort – voller Tempel und Ashrams – fand er seine wahre Bestimmung.

Umesh Tiwaril legte sein weltliches Kleid ab, hüllte sich in die weiße Kleidung eines Mönchs, und wurde **Swami Umesh Yogi**. Im Jahre 2000 gründet er in Rishikesh seine eigene Yogaschule (www.rishikeshschoolofyoga.org) wo er täglich Inder und Besucher aus dem Westen im Yoga unterrichtet.

Seit 2003 wird er auch in den Westen eingeladen und besuchte u.a. Amsterdam, Brüssel, Kopenhagen, Barcelona, Paris, Wien und Laufen, wo er in Workshops die **Selbsterfahrung** zum Einsatz seiner Arbeit macht. Der beste Beweis dafür, dass Yoga und Meditation wirkt, ist in der beständigen Fröhlichkeit und völligen Entspannung seiner Persönlichkeit zu erkennen. Von der Jahrtausende alten Tradition überliefert, lebt **Swami Umesh Yogi** das Abgeben und Loslassen, er kennt die Wirkungen des Geistes und wie damit umzugehen ist und er lässt die anderen von seiner Weisheit „kosten“.

Mit den Techniken eines Yogis, wie **Pranayama (Atemübungen), Hatha-Yoga (Körperübungen), Mantrasingen und Meditation** führt er seine Schüler zur Verbindung von Körper und Seele, zur Erfahrung von Harmonie und innerem Frieden.

Prana Sadhana

(gezielte Übungspraxis von traditionellen Atemtechniken)

ist eine von Swami Umesh entwickelte Methode zur Selbsterforschung und Persönlichkeitsentwicklung, die sowohl das Herz als auch den Geist anspricht und uns wieder zurück zu unserer inneren Weisheit, Kreativität und Frieden führt.

Healing Hands

eine Methode Heilungsprozesse mit Hilfe eines Mantras und Visualisierung zu unterstützen –
für sich selbst und für andere
sehr schön auch für Paare!!

2015

Freitag, 16.Okt 19:00 – 21:00 Uhr
Samstag, 17.Okt 9:00 – 18:00 Uhr
Sonntag, 18.Okt 9:00 - 13:00 Uhr

Beitrag: 200 €

je nach freiem Zeitfenster ist noch „ayurvedisches Kochen „ integriert

Verbindliche Anmeldung bei:

Mira und Werner Ritt

o8682/953721 und
0043/660/1245670

Veranstaltungsort:

Miras Yogaschule
Rottmayrstr. 20
83410 Laufen