



# Samyama

Integrale Yogameditation

mit

**Corinna Thomas**

## Termine 2024:

- **03. Februar 2024**
- **27. April 2024**
- **26. Oktober 2024**

*in der Yogapraxis München*  
Lindwurmstr.173 im Hinterhof  
80337 München

- **30. November 2024**

*im ZAB*  
Rumfordstr. 21 A Rückgebäude  
80469 München

jeweils Samstags von 10:00 - 16:00 Uhr

# Samyama Integrale Yogameditation

Der Schwerpunkt dieser Übungspraxis liegt in der Meditation, die Körper, Atem und Geist integriert.

Die Traditionslinie wurde im Benediktushof von meinen Lehrern Harald Homberger und Helga Simon-Wagenbach gegründet.

Im Yogasutra nennt Patanjali uns die Voraussetzungen für die Meditation, den Zustand von samadhi (die vollkommene Erkenntnis): eine stabile und leicht einzunehmende Körperhaltung, ein subtiler und langer Atem, die Sinne von der Außenwelt zurückgezogen und der Geist auf ein gewähltes Thema ausgerichtet.

Auf diesem Weg stärken wir uns für den Alltag und bauen Widerstandskraft gegen Stress auf. Wir „kommen“ zu uns und lernen, bei uns zu „bleiben“.

Das Angebot besteht aus Asanapraxis (Körperübungen), Pranayama (spezifische Atemübungen aus dem Yoga) und Meditation (sitzen in der Stille).

Es gibt unterschiedliche Bedürfnisse die Stille zu suchen. Stille kann helfen zu sich zu kommen, der inneren Stimme zu lauschen, Dein Lebensthema zu finden, den Kontakt zu diesem Lebensthema wieder aufzunehmen, es zu stärken – Halt zu finden.

Die Stille ist ein Weg nach innen.  
Alles ist dort bereits angelegt – auch die Lösung.  
Vertraue darauf. Beginne die Übung.

- Der Atem
- „so ham“
- Das innere Licht
- „atha“ – jetzt
- Dein persönliches Meditationsthema

„Kehre zur Übung zurück - Kehre zu Dir zurück.“

**Kosten jeweils 50.-€**

**Anmeldung bei Corinna Thomas**

**Tel.: 089 - 260 247 18**

**oder: kontakt@jetzt-yoga-muenchen.de**