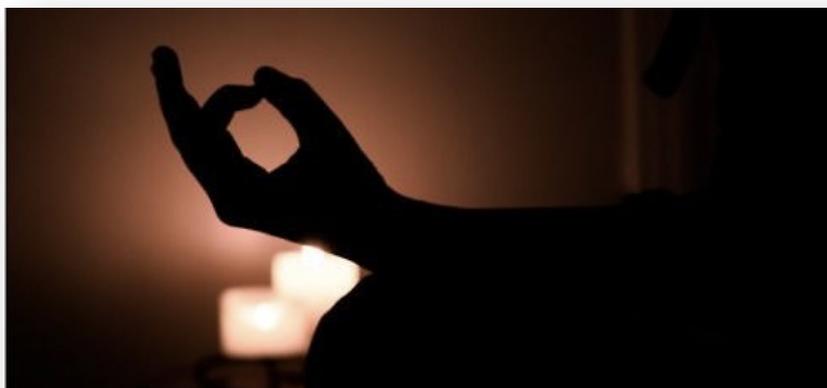


# Yoga Seminar „Pratyahara Meditation – Weg zu innerem Frieden“

mit Urs Anandaratna Keller

**Samstag, 27. Januar 2024, 9:30 - 12:30 Uhr**



Pratyahara Meditationen sind klar strukturierte Methoden um Achtsamkeit zu entwickeln. Sie lenken die Wahrnehmung von der Aussenwelt nach Innen und ermöglichen tiefe Entspannung und Erholung für Körper und Geist.

In diesem Seminar lernst du die praktische Anwendung von einfachen Pratyahara Techniken kennen und verstehen, wie sie sich in deinem Alltag positiv auf dein Innenleben auswirken.

Der wichtigste Effekt von Pratyahara Meditation ist die Klärung des Geistes von angestauten Eindrücken, die wir in unserem Alltag ständig über die Sinne aufnehmen. Diese Klärung ist unerlässlich für unsere mentale und emotionale Gesundheit. Klären wir den Geist regelmässig, erlangen wir Harmonie, Leichtigkeit und inneren Frieden.

Ergänzend werden einfache Körperhaltungen (Asanas) und Pranayamas (Atemtechniken) integriert, um das Üben von Pratyahara Meditation zu unterstützen. Du erhältst ein Handout und Audio Aufnahmen (im Preis inbegriffen), damit du nach dem Seminar die vorgestellten Techniken zu Hause einfach anwenden kannst.

**Zeit:** 9:30 - 12:30 Uhr (inkl. kurzer Pause)

**Seminar Ort:** Adligenswil oder Luzern / online

**Preis:** 75.- / online 65.- (inkl. Handout und Audio-Aufnahmen)

**Anmeldung:** Deine Quelle – Yoga, Claudia Dimmler, 076 413 80 50 oder [info@deinequelle.com](mailto:info@deinequelle.com)

**Die Plätze sind begrenzt, bitte frühzeitig anmelden.**



**Lehrer:** Urs Anandaratna Keller ist Ausbildungsleiter und Gründer der Samatvam Yoga Schule in Zürich. Im Jahr 2001 wurde er in Nepal und Indien in die SATYANANDA YOGA® Tradition eingeweiht und widmet sich seither dem intensiven Studium der integralen Yoga Lehre.

Während langen Aufenthalten an der Bihar School of Yoga in Indien und verschiedenen SATYANANDA YOGA® Zentren in Australien, Neuseeland und Europa, hat er gelernt, das theoretische Wissen in die Praxis umzusetzen und in den Alltag zu integrieren. Er versteht es, dieses fundierte und langjährige Wissen auf humorvolle Art und Weise weiterzugeben. 2005 begann er in Neuseeland Yoga zu unterrichten und gründete 2008 die Samatvam – Yoga Schule in Zürich, um die Lehre der SATYANANDA YOGA® Tradition in der Schweiz zugänglich zu machen. Seit 2011 bildet er nach den Grundlagen von SATYANANDA YOGA® aus.