



Samyama  
Integrale Yogameditation



ELKE LENZ  
YOGA & AYURVEDA

# SAMYAMA INTEGRALE YOGAMEDITATION

Heilwerden – Heilsein durch Yoga und Ayurveda

Fr 17.09. – So 19.09.2021

## **SAMYAMA INTEGRALE YOGAMEDITATION – Helga Simon-Wagenbach –**

Wie wir schon erfahren haben, braucht Dhyana, die Meditation, einen anhaltend klaren und ruhigen Geist (Citta), damit sich SAMYAMA, der innere Prozess zur Einheitserfahrung, mühelos ereignen kann.

„Nur im Zustand der Einheit erwächst die Fähigkeit, das Citta (das meinende Selbst) völlig zu erneuern (zu beeinflussen)“ (Pat.4.4 R. Sriram).

„Daraus entstehen die subtilsten Wahrnehmungen über die Sinne“ (Pat.3.36). Über die transformierten Sinne können wir dann durch ihre besondere Wirkungsweise (Vikarana, Pat.3.48) die Verwicklung des Citta in das Raum- und Zeitgeschehen transzendieren ...

Wie wir schon wissen, bedarf es vieler kleiner Übungsschritte, die diese Bewusstseinsveränderung einleiten und ermöglichen (Vinyasa Krama).

In unserem Kurs thematisieren wir in diesem Jahr den zentralen Begriff der „Reinigung“ mit den Schwerpunkten **KRIYA YOGA** und **SAUCA**.

Welche Hinweise gibt uns Patanjali? Was bedeutet das für unser ÜBEN und im ALLTAG?

**SHODHANA - REINIGUNG – Elke Lenz –** Im Ayurveda gibt es zahlreiche Möglichkeiten, um die körperliche und psychische Widerstandskraft zu stärken und Klärungsprozesse anzuregen. Erfahrt hierzu praktische und alltagstaugliche Tipps, wie wir mehr sattvische Qualitäten stärken und den Körper reinigen können.

---

**Fr. 17.09.21** 8.45 Uhr Einlass  
10.00Uhr Elke Lenz: Shodhana  
ab 12.30 Uhr Mittagspause

**MITTAGESSEN 12 EUR** (nur mit Voranmeldung) Kürbis-Kartoffel-Cremesuppe mit selbstgebackenem Fladenbrot vom Catering Service SAFRAN aus Radolfzell.

15.00 – ca. 18.30 Uhr Elke Lenz: Shodhana

---

**Sa. 18.09.21** 10.00 Uhr H. Simon-Wagenbach: Samyama Integrale Yogameditation  
ab 12.30 Uhr Mittagspause  
15.00 – ca. 18.30 Uhr: Samyama Integrale Yogameditation

---

**So. 19.09.21** 9.00 – 10.00 Uhr Morgenyogapraxis Elke Lenz  
10.30 Uhr H. Simon-Wagenbach: Fazit und Schlussgespräche  
Ende ca. 12.30 Uhr



### HELGA SIMON-WAGENBACH

Yogalehrerin (BDY/EYU), Mitglied „Yogaweg“ Sriram, Zenlehrerin der Zenlinie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), in der spirituellen Leitung von „Samyama Integrale Yogameditation“. Neun Jahre Vorstand für Aus- und Weiterbildung im Berufsverband der Yogalehrenden (BDY). Autorin der Bücher „Vollende, was Du bist. Der integrale Weg“, „Klarer Geist - Weites Herz, die Wirkung des integrativen Übens im Yoga“ und „Atmen - Die Weisheit der spürenden Achtsamkeit im Jetzt“. Co-Autorin von verschiedenen Fachbüchern.

[www.helga-simon-wagenbach.de](http://www.helga-simon-wagenbach.de)



### ELKE LENZ

Yogalehrerin BDY/EYU (Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland/Europäische Yoga-Union), Meditationslehrerin Samyama Integrale Yogameditation, Mitglied „Yogaweg“ R. Sriram, Ausbildung in Svastha-Yogatherapie Dr. Günter Niessen/ Ganesh Mohan, Einzelschülerin von Helga Simon-Wagenbach, zertifizierte Ayurveda-Spezialistin mit einem Angebot von Ernährungs- & Lebensberatung, ayurvedische Massagen (ausgebildet bei der Europäischen Akademie für Ayurveda Rosenberg). Angebotsschwerpunkt: ganzheitliche Begleitung & Förderung der körperlichen & geistigen Gesundheit der Menschen durch Yoga & Ayurveda im Gruppen- & Einzelunterricht.

[www.yoga-ueberlingen.de](http://www.yoga-ueberlingen.de)

### SEMINARGEBÜHR 250,- EUR

Inkl. Skript, ayurvedische Tees, Wasser & ayurvedisch ojasstärkende Pausensnacks. Das Seminar kann nur als Gesamtangebot gebucht werden.

Exkl. Mittagessen am Freitag, zahlbar bar vor Seminarbeginn an der Veranstaltung. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke & Kissen.

ORT Pfarrzentrum Weiler, Hauptstraße 47, D-78345 Moos-Weiler

VORANMELDUNG für Seminar & Mittagessen bis spätestens 16. August 2021.

Teilnehmerzahl begrenzt.

Elke Lenz · T +49 (0) 75 51 - 94 54 43 · [info@yoga-ueberlingen.de](mailto:info@yoga-ueberlingen.de)

[www.yoga-ueberlingen.de](http://www.yoga-ueberlingen.de)