

# tavayoga



Yogawochenende  
13. – 15. August 2010

Im Odenwald  
Auf Hof Herrenberg

## Seminarablauf

Dauer:  
Von Freitag 10 Uhr bis Sonntag 16 Uhr.

Wir beginnen am Freitag um 11 Uhr mit Yogapraxis und enden am Sonntag um 15 Uhr mit einem Abschlusszirkel.

Dazwischen werden wir unsere Zeit mit weiterer Asanapraxis, Meditation, Pranayama und Karmayoga verbringen. Es gibt Frühstück, Mittag- und Abendessen. Wer möchte kann mit mir morgens an der Rezitation und abends am Bajansingen vom Zentrum teilnehmen.

Und natürlich werden wir auch etwas Zeit zum entspannen, nichts tun oder wandern finden.

Außerdem besteht auch die Möglichkeit für 5 Euro die Sauna zu nutzen.

Ganz wie einem der Sinn steht.



## Yoga

Die Yogapraxis ist fließend und kraftvoll aber auch immer wieder ruhig und belebend. Wir versuchen unseren Atem stets mit unseren Bewegungen zu verbinden, wodurch eine wunderbare Verbindung zwischen Körper und Geist entstehen kann.

Eine Mischung aus dynamischen und statischen Haltung lädt dazu ein den Körper zu spüren und neu wahrzunehmen. Es werden Verspannungen gelöst und Spannungen im Körper können frühzeitig wahrgenommen werden. Wir bauen Kraft auf und steigern die Flexibilität.

In die Yogapraxis fließen Elemente aus dem klassischen Hatha Yoga, dem Ashtanga Vinyasa Yoga, Pranayamas (Atemübungen), Mudras und Meditationen ein.

Letztendlich soll dies alles ein Weg zu mehr innerem Frieden, mehr Freiheit und mehr Achtsamkeit sein.

## Seminarhaus

Hof Herrenberg ist ein nachhaltiges und ökologisches Seminar- und Bildungszentrum.

Das Zentrum ist Amma gewidmet. Sie reist durch die ganze Welt, umarmt jeden der will und finanziert damit unzählige karitative Hilfsprojekte.

Auf dem Gelände des Hof Herrenberg können auch Streuobstwiesen, Gemüsegarten und eine Kräuterspirale unter dem Gesichtspunkt von biologischer Bewirtschaftung erkundet werden.

## Wohnen und Essen

Wir wohnen im Haus Durga, in welchem sich auch unser Seminarraum befindet. Fast alle Zimmer verfügen über eine eigene Dusche und WC. Das Haus liegt ca. 5 Gehminuten vom Hof Herrenberg entfernt.



Die Mitarbeiter bereiten mit viel Liebe vegetarische Mahlzeiten zu. Gekocht wird überwiegend mit biologischen regionalen und saisonalen Lebensmitteln. Wir werden mit Frühstück, Mittag und Abendessen versorgt.

Tee werden wir in der eigenen Teeküche selbst zubereiten.

## Lage

Ruhig, aber doch zentral in der idyllischen Landschaft des Odenwaldes gelegen, lädt zum Wandern und zu ausgedehnten Spaziergängen ein.

Seminarzentrum Hof Herrenberg e.V.  
64753 Brombachtal (nahe Michelstadt/Erbach)

## Seminarpreis

Im Seminarpreis enthalten sind zwei Übernachtungen, Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie 13 Yogastunden.

Der Seminarpreis beträgt:  
240 Euro bei Mehrbettzimmer-,  
260 Euro bei Doppelzimmer- und  
280 Euro bei Einzelzimmer-Buchung.

Studenten & Triniyoga-Mitglieder: 25 Euro Rabatt

Die Anreise erfolgt selbständig und ist im Kurspreis nicht inbegriffen. Auf Wunsch kann ich gerne Fahrgemeinschaften vermitteln.  
Die Zimmerbuchung erfolgt über mich.



## Anmeldung

Schriftliche Anmeldung bitte per Email an:  
[denise@tavayoga.de](mailto:denise@tavayoga.de)

**Anmeldung bis spätestens:  
12.07.2010**

Mindestteilnehmerzahl: 8 Yogis  
Erst bei eingegangener Zahlung des Seminarpreises wird die Anmeldung gültig und damit ein Platz reserviert. Die Anmeldung ist verbindlich. Bei zwingendem Rücktritt kann ein Ersatz-teilnehmer genannt werden.

## Kursleitung

Ich praktiziere seit ca. 6 Jahren Yoga und unterrichte in und um Darmstadt u.a. in meinem eigenen kleinen Yogastudio (triniyoga). Mein Unterricht ist geprägt von zahlreichen Workshops und Weiterbildungen (u.a. bei Claudia Eva Reinig, Vivek Nath, David Swenson, Ana Forrest) und meinen Ausbildungen bei Satya Yoga in Darmstadt und vor allem bei Bruno Dietziker (Pure Yoga) in Zürich.



## Kontakt

Denise Weiner  
Groenhoffstr. 17  
64347 Griesheim

[denise@tavayoga.de](mailto:denise@tavayoga.de)  
Tel 0163-6315193

Ich freue mich auf eine inspirierende Yoga-Zeit im schönen Odenwald.

Namaste,  
Denise

**tavayoga**  
[www.tavayoga.de](http://www.tavayoga.de)