

# Samyama Integrale Yogameditation

Ltg. Harald Homberger

## Dienstag

18.00	Abendessen
19.15	Einführung
19.40	Dhyānam
20.50	Tagesabschluss

## Mittwoch bis Samstag

05.45	Schnelles Gehen im Hof
06.10	Dhyānam
06.30	Āsanapraxis
07.30	Frühstück
08.10	Karma Yoga (Arbeitszeit im Haus)
09.30	Dhyānam
10.30	Darśana
11.20	Dhyānam
12.00	Mittagessen
ab 13.15	Tee/Kaffee/Kuchen
14.30	Prāṇāyāma
15.00	Dhyānam
15.30	Achtsames Gehen im Hof
16.00	Dhyānam
16.30	Āsanapraxis
18.00	Abendessen
19.30	Chanting
20.00	Dhyānam
20.50	Tagesabschluss

## Sonntag

6.10	Dhyānam
6.30	Āsanapraxis/anschließend Frühstück
9.30	Dhyānam/Darśana
12.00	Mittagessen/Kaffee

*Atha yogānuśāsanam (YS.1.1.) Im Jetzt ist Yoga erfahrbar*

# Samayama Integrale Yogameditation

Ltg. Harald Homberger

## Freitag

18.00	Abendessen
19.15	Einführung
19.40	Dhyanam
20.50	Tagesabschluss

## Samstag

05.45	Schnelles Gehen im Hof
06.10	Dhyanam
06.30	Asanapraxis
07.30	Frühstück
08.10	Karma Yoga (Arbeitszeit im Haus)
09.30	Dhyanam
10.30	Darshana
11.20	Dhyanam
12.00	Mittagessen
ab 13.15	Tee/Kaffee/Kuchen
14.00	Dhyanam
14.30	Pranayama
15.00	Dhyanam
15.30	Achtsames Gehen im Hof
16.00	Dhyanam
16.30	Asanapraxis
18.00	Abendessen
19.30	Chanting
19.50	Dhyanam
20.50	Tagesabschluss

## Sonntag

Zeiten wie Samstag bis zum Mittagessen

*Yogah cittavrtti nirodah (YS.1.2.)*



## Yogaschule Kassel

### Seminarablauf - Yogameditation - Einführungswochenende

angepasst an die Bedingungen unseres Seminarhauses:

#### Freitag 19:30 – 21:00:

- Begrüßungsrunde
- Erläuterung des Seminarablaufs
- Erläuterung des Schweigens
- Chantig „saha na vavatu“
- Was ist Yogameditation; Einführung in das Thema des WE
- Bewegungsmeditation, sitzen in der Stille,
- Text vorlesen

#### Samstag:

7:30 – 8:00

##### Meditation

AUM Tönen, Bewegungsmeditation, Stilles Sitzen,

- Pause -

10:00 – 11:00

##### Morgenpraxis mit Sitzen

11:00 – 12:00

##### Meditation

Gehmeditation - 10 Min.

geführte Körpermeditation - 25 Min.

Gehmeditation - 10 Min.

Sitzen in der Stille - 15 Min.

- Pause -

15:30 – 16:00

##### Rezitation Yoga Sutra

mit Erläuterungen

16:00 – 17:30

##### Pranayamapraxis mit Sitzen

17:30 – 18:00

##### Meditation

Gehmeditation - 10 Min.

geführte Meditation – 20 Min.

- Pause -

19:30 – 20:30

##### Meditation

chanting - 30 Min.

Bewegungsmeditation – 10 Min.

Sitzen in der Stille – 20 Min.

Sonntag:

7:30 – 8:00

Meditation

AUM Tönen, Bewegungsmeditation, Stilles Sitzen

- Pause -

10:00 – 11:00

Morgenpraxis mit Sitzen

11:00 – 12:00

Meditation

Gehmeditation – 10 Min.

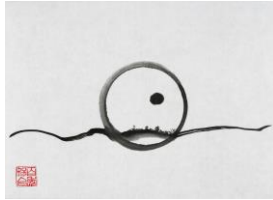
geführte Meditation – 25 Min.

Gehmeditation – 10 Min.

Sitzen in der Stille – 20 Min.

12:00 – 12:30

Abschlussrunde/ Aufräumen



**INTEGRALE YOGA-MEDITATION**  
**21.- 26.10.2014**  
**Helga Simon-Wagenbach**

**Kursablauf:**

**Dienstag, 21. Oktober**

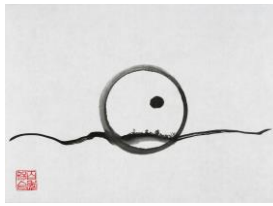
18.00	Abendessen
19.30 – 21.00	Einführungsvortrag, Atem-Körper-Geist-Integration, Meditation

**Mittwoch, 22. Oktober - Samstag, 25. Oktober**

06.00 – 07.15	Yoga-Praxis, Meditation
07.30	Frühstück
08.15 – 09.15	Übung Im alltäglichen Tun
09.45 – 11.55	Rezitation, Vortrag, Meditation
12.00	Mittagessen
ab 13.30	Kaffee/Tee
15.00 – 15.35	Meditation
15.35 – 17.55	Pranayama-Praxis und Meditation
18.00	Abendessen
19.30 – 21.00	Rezitation, Atem-Körper-Geist-Integration, Meditation Tagesausklang

**Sonntag, 26. Oktober**

06.00 – 07.15	Yoga-Praxis, Meditation
07.30	Frühstück
08.15 – 09.15	Zimmer herrichten, Küchen- und Tischdienst geht weiter
09.45 – 11.15	Rezitation und Meditation anschließend Schlussgespräch
12.00	Mittagessen



## INTEGRALE YOGA-MEDITATION

**Helga Simon-Wagenbach**

Assistenz: D. Karner-Klett

### Kursablauf:

#### **Freitag, 15. November 2019**

18.00	Abendessen
19.30 – 21.00	Einführungsvortrag, Körper-Atem-Geist-Integration, Meditation

#### **Samstag, 16. November 2019**

06.00 – 07.15	Yoga-Praxis, Meditation
07.30	Frühstück
08.15 – 09.15	Übung Im alltäglichen Tun
09.45 – 11.55	Rezitation, Vortrag, Meditation
12.00	Mittagessen
ab 13.30	Kaffee/Tee
15.00 – 15.35	Meditation
15.35 – 17.55	Pranayama und Meditation
18.00	Abendessen
19.30 – 20.30	Rezitation, Körper-Atem-Geist-Integration, Meditation

#### **Sonntag, 17. November 2019**

06.00 – 07.15	Yoga-Praxis, Meditation
07.30	Frühstück
08.15 – 09.15	Zimmer herrichten, Küchen- und Tischdienst geht weiter
09.45 – 11.15	Rezitation und Meditation anschließend Schlussgespräch
12.00	Mittagessen



**Yogaschule Nordbayern®**



**Samyama**  
Integrale Yogameditation

## **Samyama Integrale Yogameditation**

### **Tagesplan**

08.30h – 08.45h	Begrüßung und Einführung in den Tag
08.45h – 09.45h	Vormittagspraxis
09.45h – 10.30h	Pause für Frühstück und Tun im Alltag
10.30h – 11.00h	Rezitation der mantra mit anschließender Stille
11.00h – 11.15h	Gehen
11.15h – 12.00h	Vortrag
12.00h – 12.15h	Gehen
12.15h – 12.45h	Geführte Meditation mit Stille
12.45h – 13.00h	Gehen

#### Mittagspause

14.30h – 14.55h	Sitzen in der Stille
14.55h – 15.10h	Gehen
15.10h – 15.35h	Sitzen in der Stille
15.35h – 15.50h	Gehen
15.50h – 16.50h	Prāṇāyāma-Praxis
16.50h – 17.10h	Gehen und Teepause
17.10h – 17.35h	Sitzen in der Stille
17.35h – 17.50h	Gehen
17.50h – 18.10h	Rezitation der mantra
18.10h – 18.20h	Kurze Pause
18.20h – 18.35h	Bewegungsmeditation
18.35h – 18.45h	Schlussgespräch



# Tagesplan

<b>Begrüßung und Einführung</b>	09.00h – 09.10h
<b>Morgenpraxis mit prāṇāyāma und Stille</b>	09.10h – 10.25h
<b>Gehen</b>	10.25h – 10.35h
<b>(Rezitation und) Impulsvortrag</b>	10.35h – 11.05h
<b>Gehen und kleine Pause</b>	11.05h – 11.25h
<b>Geführte Meditation</b>	11.25h – 11.50h
<b>Gehen</b>	11.50h – 12.00h
<b>Sitzen in der Stille</b>	12.00h – 12.25h
<b>Gehen</b>	12.25h - 12.40h
<b>Austausch und Schlussgespräch</b>	12.40h – 13.00h



## YOGA-MEDITATION

(im Kloster Schwarzenberg)

### TAGESPLAN

#### Donnerstag

18.00h	Abendessen
19.30h - 21.00h (20.30h)	Begrüßung, Einführungsvortrag, Bewegungsmeditation „Atem-Körper-Geist-Integration“ Rezitation

#### Freitag und Samstag

06.45h - 08.15h	Morgenpraxis
08.15h	Frühstück
09.30h - 12.00h	Rezitation, Vortrag und Meditation
12.00h	Mittagessen
14.30h	Kaffee
15.00h - 17.50h	Meditation – Prāṇāyāma-Praxis - Meditation
18.00h	Abendessen
19.30h – 21.00h (20.30h)	Rezitation, "Atem-Körper-Geist-Integration" Meditation

#### Sonntag

06.45h - 08.15h	Morgenpraxis
08.15h	Frühstück
09.30h - 10.35h	Rezitation - Meditation anschließend Abschlussgespräch
12.00h	Mittagessen und danach Abreise

# LOGO

## YOGA-MEDITATION Helga Simon-Wagenbach Immenstadt

### TAGESPLAN vom 11. – 14. Juni 2009

#### **Donnerstag, 11. Juni 2009**

19.30 – 21.00	Begrüßung, Einführungsvortrag, Bewegungsmeditation „Atem-Körper-Geist-Integration“ Rezitation
---------------	--

#### **Freitag, 12. Juni und Samstag, 13. Juni 2009**

7.00 - 8.30	Morgenpraxis
8.30	Frühstück
9.30 - 12.20	Rezitation, Vortrag und Meditation
12.30	Mittagessen
15.00 - 17.50	Meditation - Pranayama Praxis - Meditation
18.00	Abendessen
19.30 - 20.30	Rezitation, "Atem-Körper-Geist-Integration" Meditation

#### **Sonntag, 14. Juni 2009**

7.00 - 8.30	Morgenpraxis
8.30	Frühstück
9.30 - 10.35	Rezitation - Meditation anschließend Abschlussgespräch
12.00	Mittagessen

# Tagesplan Kurs „West-Östliche Weisheit“

Leitung: Willigis Jäger – Helga Simon-Wagenbach  
Assistenz: Doris Karner-Klett, Glocke: Konrad Hoch

## Mittwoch, 14. August 2013

**18:00** Abendessen  
**19:30- 21:00** Kursbeginn: Einführung Willigis Jäger und Helga Simon Wagenbach  
Meditation, Gehen, Meditation  
Tagesausklang

## Donnerstag und die folgenden Tage bis Samstag, 17. August 2013

**05:45 – 06:05** Schnelles Gehen im Hof  
**06:15 - 07:30** Morgenpraxis  
Atem-Körper-Geist-Integrationsübung, Meditation

**07:30** Frühstück

**08:15** Arbeit im alltäglichen Tun  
**09:45 - 12:00** Meditation, **Vortrag**, Gehen, Meditation, Gehen, Meditation

**12:00** Mittagessen  
**13.15** Kaffee/Tee

**14.30** Meditation; Gehen, Meditation, Gehen  
**15:40 - 16:40** Atem-Körper-Geist-Integrationsübung  
**16:40 – 17:10** individuelles Gehen im Freien  
**17:15 – 17:55** Meditation, Gehen

**18:00** Abendessen

**19:30** Atem-Körper-Geist-Integrationsübung  
**19:45** Meditation, Gehen, Meditation  
**21:00** Tagesausklang

**Freitagabend 16. August**  
**19:30 Uhr**  
Indisches Konzert mit  
Anita Roy

## Sonntag, 18. August 2013

**05:45 – 06:05** Schnelles Gehen im Hof  
**06:15 - 07:30** Morgenpraxis  
Atem-Körper-Geist-Integrationsübung, Meditation,  
zum Kursende Zento aufräumen

**07:30** Frühstück  
Zimmer herrichten,  
Küchen- und Tischdienst geht weiter

**Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum:  
Nur dort kann Begegnung stattfinden.  
Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum:  
Nur dort findet Heilung und Entwicklung statt.  
Zwischen Richtig und Falsch gibt es einen Ort.  
Dort werden wir uns begegnen.  
(Rumi)**



**YOGA-MEDITATION – Schweigekurs**  
**Doris Karner - Klett**  
Assistent: Manfred Klett

Raum 200

**Kursablauf:**

**Donnerstag, 24. Oktober 2019**

18.00	Abendessen
19.30 – 21.00	Einführungsvortrag, Atem-Körper-Geist-Integration, Meditation

**Freitag, 25. Oktober - Samstag 26. Oktober 2019**

06.00	Yoga-Praxis, Meditation
07.30	Frühstück
08.15 – 09.15	Übung Im alltäglichen Tun
09.45	Rezitation, Vortrag, Meditation
12.00	Mittagessen
ab 13.30	Kaffee/Tee
15.00	Meditation, Pranayama, Meditation
18.00	Abendessen
19.30 – 20.30	Rezitation, Atem-Körper-Geist-Integration, Meditation

**Sonntag, 27. Oktober 2019**

06.00	Yoga-Praxis, Meditation
07.30	Frühstück
	Zimmer herrichten, Küchen- und Tischdienst geht weiter
09.45	Rezitation, Meditation
	anschließend Schlussgespräch
12.00	Mittagessen

Wer sich auf die Stille einlassen kann,  
mit dem geschieht etwas.

Die Stille verändert uns, eint und heilt.

Willigis Jäger