

Yoga-Seminar  
im Kloster Strahlfeld  
15. - 17. März 2024

mit  
Klaus Busch

Seniorlehrer  
des Centered Yoga



fluid  
yoga

c - yoga . de

### Fluid & Centered Yoga

Neben sichtbaren Bewegungen arbeiten wir mit deren „Konsistenz“. **Spiralige Impulse** geben uns ein Werkzeug, um über „äußere Kraft“ hinaus in der Yoga-Praxis etwas Leichtes, Durchlässiges und Verspieltes zu finden. Absicht kann an die Stelle von Ehrgeiz treten - eine Qualität, die nicht nur auf der Yogamatte sinnvoll ist.

Weitere Schwerpunkte sind die **Acht Vitalen Prinzipien** des Centered Yoga (nach Dona Holleman) **Mula-Bandha-Atem** und Panorama-Sehen. Damit werden einfache sowie komplexe und anspruchsvolle Formen zugänglich, ohne uns zu verausgaben. Wir werden Yogahaltungen (Asana) und **fließend choreografierte Formen** (Vinyasa) mit Mula-Bandha-Atem verbinden

**Zeiten:** Anreise Fr. ab 14:00

Fr: 15:30 - 18:00 Asana

Sa: 08:30 - 12:30 Atemarbeit / Asana 16:00 - 18:00 Einstieg in Umkehrhaltungen

So: 08:30 - 12:30 Atemarbeit / Asana 14:00 - 15:00 Abschluss-Runde

**Unterbringung** mit vegetarischer VP im DZ für 2 Übern. 124 € (EZ + 14 €)

Verpflegungswünsche sind möglich

(Ausfallgebühren bei Absage: Zwei Monate vorher 20%  
1 Woche vorher 80%, danach 100% der Übernachtungskosten)



### Ort:

Kloster St Dominikus  
Am Jägerberg 2  
93426 Roding-Strahlfeld  
Tel : 09461 9112-0  
[www.kloster-strahlfeld.de](http://www.kloster-strahlfeld.de)

### Anmeldung:

Maria Kerscher  
Tel: 09461- 4600  
Mail: [mk.rodin@freenet.de](mailto:mk.rodin@freenet.de)  
93426 Roding



### Klaus Busch

lehrt Yoga in Bremen.  
1993 hat er Dona Holleman getroffen und danach viele Jahre bei ihr gelernt. Seit Oktober 2010 ist er von ihr autorisierter Seniorlehrer

Seine 30 jährige Praxis und Erfahrung haben einen eigenen

Übungs- und Unterrichtsstil hervorgebracht. Daneben wirken die Beschäftigung mit Tanz und asiatischen Bewegungskünsten in seiner Arbeit. Er lehrt seit mehr als 25 Jahren und gibt Seminare im In- und Ausland.

### Kosten: 225 €

Anzahlung 120 €  
bis 18.02.2024 auf das Kto:

### Bankverbindung:

Maria Kerscher  
IBAN:  
DE82 7426 1024 0005 7057 03

Verwendungszweck

Yoga Klaus Busch

**Kursnr. 15032024**

**Die Anzahlung gilt  
als Reservierung  
für die Seminar-Teilnahme**