

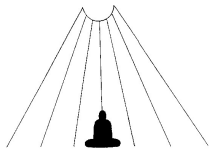
## Yoga



Voller Energie durch die von Margarete Englmeier angeleitete morgendliche Yogapraxis werden wir jeden neuen Tag mit Freude begegnen. Die Asanas, die wir verbinden zu fließenden Übungen machen uns aufnahmebereit für Neues.

Unser Leitsatz wird sein:  
" Ich blühe wie eine Blume, ich bin so frisch wie der Tau, so stark wie die Berge und so fest wie die Erde, -ich bin frei. "  
von Thich Nat Than

Den Abend werden wir beschließen mit Meditation und/ oder Entspannungstechniken, die uns den Tag mit all seinen Geschenken nochmals reflektieren lassen und uns hinführen zu dem einfachen Dasein, von dem die alten indischen Texte sprechen.



## Wandern

Gemeinsam wollen wir die verschiedensten Gesichter der bezaubernden Insel La Palma erleben. Die Woche wird uns die Sinne öffnen für die Schönheit und Vielfältigkeit der Natur. Wandernd werden wir die Inselnatur erkunden und uns mit lebendiger Wachheit von der Mannigfaltigkeit verzaubern lassen.



## Weisheit aus indischen Quellen

Eine besondere Freude werden uns die täglichen Vorträge am Vormittag von Eberhard Bähr sein, der uns die Botschaft der alten indischen Weisheitsschriften in den jetzigen Augenblick holen wird.

Er wird in diesem Seminar fundamentale Aussagen von jahrtausend alten Schriften erläutern und analysieren. Dieses Wissen hat seine Aktualität bis in die heutige Zeit nicht verloren, und soll Inhalt des Theorieteiles dieses Seminar sein. Es geht um eine Spiritualität, die konsequent und geradlinig unerschütterliche Klarheit und Gelassenheit zum Ziel hat und einen praktischen Weg aufzeigt, diese innere Stabilität ungeachtet aller Veränderungen des Lebens zu erfahren.

Die ruhige Zeit des Abends werden wir dafür nutzen um Fragen an Eberhard zu stellen und Diskussionen entstehen zu lassen.



**Anmeldung für La Palma**

**Name und vollständige Anschrift mit  
Telefonnummer:**

---

---

---

---

---

---

**2. Person**

---

---

---

½ Doppelzimmer oder  
Einzelzimmer (falls verfügbar)  
Nichtzutreffendes streichen

---

Ort, Datum

Unterschrift:

---

Anmeldung an:  
Margarete Englmeier, Am  
Stetthaimerplatz 6  
94315 Straubing, Tel.: 09421 82244  
E-mail: [yoga@yogaschule-straubing.de](mailto:yoga@yogaschule-straubing.de)

Weitere Infos und Links über die Insel und  
Flugmöglichkeiten  
unter [www.upasana.de](http://www.upasana.de) Link: La Palma.

**Anmeldung für La Palma**

**Name und vollständige Anschrift mit  
Telefonnummer:**

---

---

---

---

---

---

**2. Person**

---

---

---

½ Doppelzimmer oder  
Einzelzimmer (falls verfügbar)  
Nichtzutreffendes streichen

---

Ort, Datum

Unterschrift:

---

Anmeldung an:  
Margarete Englmeier, Am  
Stetthaimerplatz 6  
94315 Straubing, Tel.: 09421 82244  
E-mail: [yoga@yogaschule-straubing.de](mailto:yoga@yogaschule-straubing.de)

Weitere Infos und Links über die Insel und  
Flugmöglichkeiten  
unter [www.upasana.de](http://www.upasana.de) Link: La Palma.

**Anmeldung für La Palma**

**Name und vollständige Anschrift mit  
Telefonnummer:**

---

---

---

---

---

---

**2. Person**

---

---

---

½ Doppelzimmer oder  
Einzelzimmer (falls verfügbar)  
Nichtzutreffendes streichen

---

Ort, Datum

Unterschrift:

---

Anmeldung an:  
Margarete Englmeier, Am  
Stetthaimerplatz 6  
94315 Straubing, Tel.: 09421 82244  
E-mail: [yoga@yogaschule-straubing.de](mailto:yoga@yogaschule-straubing.de)

Weitere Infos und Links über die Insel und  
Flugmöglichkeiten  
unter [www.upasana.de](http://www.upasana.de) Link: La Palma.