

Die Stille ist eine unfassbare Präsenz.

Wir gleichen einer Schale, die diese Stille empfängt, bis auch die Schale vergeht und nur die Stille bleibt, Sie war schon immer da.

Willigis Jäger



in den historischen Gemäuern des geistlichen Zentrums Embach und seiner malerischen Natur



# **Samyama – Integrale Yogameditation**

„Dem schon beruhigten Geist eine Ausrichtung geben“ Sri T.K.V. Desikachar

Samyama, die integrale Yogameditation, ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der Körper, Atem und Geist zur Einheit führt.

Das stille Sitzen wird durch Yoga-Bewegungsabläufe und Atemübungen vorbereitet und ausgeglichen. Zwischen den einzelnen Sitzsequenzen üben wir achtsames Gehen. Verschiedene Meditationsobjekte aus der Yogaphilosophie werden uns dabei begleiten und uns zur Weisheit und Intuition des Herzens führen. Die ursprüngliche Natur rund um das Geistliche Zentrum Embach lädt uns zu Wanderungen ein oder lässt uns ganz einfach zur Ruhe kommen.

Drei Schweigetage!

Einzelgespräche möglich.

## **Termin und Preis:**

**13.09. – 17.09.2026**

**DANA (Spende für die Kursleiterin)**

zuzüglich Übernachtung und Vollpension 63 €  
pro Person/Tag im Einzelzimmer.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen



**Samyama**  
Integrale Yogameditation



**Anmeldung:**  
Gabriele Brückner  
[gabriele@brueckner-yoga.de](mailto:gabriele@brueckner-yoga.de)  
Mobil 0160 914 310 80  
[www.brueckner-yoga.de](http://www.brueckner-yoga.de)