

Zertifikat

Wir bestätigen

Frau Susanne Peter

die erfolgreiche Teilnahme an dem Seminar

**Meditation in Yoga Sutra und Bhagavadgita
am 25. Januar 2015**

"Wer den Geist besiegt hat und zur Ruhe gekommen ist, der ist ganz gesammelt im höchsten Aman (daher hat er Frieden), in Kälte und Hitze, in Freude und Leid, in Ehren und Schande." (6.4 Bhagavadgita)

"Eine fortwährende tiefe Konzentration führt zum Zustand der Meditation. (3.2 Yoga Sutra, Erläuterung von R. Sriram)

Die Meditation ist sowohl in der Bhagavadgita als auch im Yoga Sutra von Patanjali ein zentrales Thema.

Dieses Thema müssen wir in unsere tägliche Praxis integrieren und nicht nur theoretisch beleuchten, um auf dem Yogaweg weiter zu kommen.

Das Seminar umfasste insgesamt 8 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

München, den 25.01.2015



Katharina Kleinknecht
Dozentin

Yoga Institut München
Altheimer Eck 2
80331 München
tel. 089-595 212
www.yoga-institut.de



Martina Reger
Leitung Yoga Institut München