



Der achtsame Atem als Weg in die Tiefe

Fortbildung

mit Angelika Beßler und Dr. Eckard Wolz-Gottwald

im Kloster Vinnenberg

Freitag 20. November - Sonntag 22. November 2026

Thematik

- ♦ Im Mittelpunkt der Fortbildung steht die Verfeinerung und innere Ausrichtung unseres Atmens. Übungen zum achtsamen Atem in der Yogapraxis wie auch im alltäglichen Leben führen uns wie ein roter Faden durch das gesamte Wochenende.
- ♦ Philosophische Reflexionen begleiten die Yogapraxis. Wir werden uns mit den zentralen Gedanken von Dr. Srikrishna, einem der bedeutendsten Lehrer der Atemachtsamkeit der Gegenwart, beschäftigen. Aber auch die Ursprünge des achtsamen Atmens in den alten Traditionen gilt es zu erforschen.
- ♦ So können diese Quellen nicht nur unsere heutige Praxis in die Tiefe führen, sondern auch das eigene Unterrichten inspirieren.

Ort

- ♦ Wir ziehen uns in Kloster Vinnenberg zurück, wunderschön im westlichen Münsterland gelegen (Beverstrang 37, 48231 Warendorf-Milte). Anfahrtshinweise siehe <https://kloster-vinnenberg.de/anfahrt>

Zeiten

- ♦ Die Fortbildung beginnt am Freitag 20. November um 17 Uhr und endet am Sonntag 22. November nach dem gemeinsamen Mittagessen.

Kosten

- ♦ für die Fortbildung: 220,00 € (nach Bestätigung der Anmeldung an die YAMO zu entrichten)
- ♦ Unterkunft mit Komplettverpflegung kosten im Einzelzimmer 179,- € und im geteilten Zweibettzimmer 159,- € pro Person.

Anmeldung

- ♦ Die Anmeldung für die Fortbildung erfolgt über ein Anmeldeformular, das über die YAMO angefordert werden kann (yoga@ya-mo.de).