



Shiva Kebeka's

## Tantra-Yoga in Rottenburg

im Yoga-Studio Namaha  
Cottbuser Weg 22  
72108 Rottenburg

Yoga und Tantra sind wie zwei sich liebende Geschwister, die sich mal aus dem Auge verlieren, mal wieder zusammenfinden. Beide basieren auf der Alten Lehre vom Menschen, der Lehre von Körper und Geist, von unseren Energiezentren (Chakras) und dem Spüren der Lebenskraft, und sie sind mit ähnlichen spirituellen Denkmodellen verknüpft. Im Tantra gehen wir mit sehr starken Energien um, für die es gut ist, wenn wir uns mit Yoga etwas vortrainieren, angefangen bei einem achtsamen Umgang mit unseren Knien und unserem Rücken, bis hin zum längeren Halten der Aufmerksamkeit in einer anspruchsvollen Position.

Teilnehmerzahl: maximal 10

Mitbringen: grosses Handtuch, Lunghi, Decke oder Yogamatte, Sitzkissen

Anmeldung per E-mail: [ingo@namaha.info](mailto:ingo@namaha.info)

Tel. 07472-23535

<http://www.namaha.info/tantra>

## Wie üben wir?

Mit speziellen Yoga-Sequenzen möchte ich die Verbindung von tantrischen Elementen mit Yoga fördern. Ich biete diese Übungen als Freikörper-Kultur an - wer will kann sie nackt oder leicht bekleidet praktizieren. Extreme Körper-Beweglichkeit ist nicht erforderlich.

Ein **Yoga-Abend** läuft im Wesentlichen so ab:

- Anfangsmeditation
- Chakra-Übungen mit Mantra-Tönen
- Yoga-Flows
- Abschlussmeditation

Termine:

jeweils Donnerstag 20-22 Uhr

13. 02. 2020

23. 04. 2020

18. 06. 2020

Kosten: 12 Euro

## Mini-Workshop Tantra-Yoga

Zusätzlich zu Elementen des normalen Abendprogramms bilden wir hier einen Shiva-Shakti-Begrüßungskreis, singen Mantras und/oder machen ein kleines Ritual.

Samstag, 25. 01. 2020, 17-22h

Samstag, 28. 03. 2020, 17-22h

Samstag, 16. 05. 2020, 17-22h

Samstag, 11. 07. 2020, 17-22h

Kosten: 25 Euro

Moderiert werden diese Events von  
Ingo Hertrich