



29.-31. Mai 2026

EIN SEMINAR IN GRAZ MARIATROST

ZEN & YOGA

Zen und Yoga sind zwei sehr alte Traditionen, die sich in ihrer Praxis optimal ergänzen. Yoga öffnet den Körper, klärt die Energieflüsse und erweitert unseren inneren Raum. Die Zen-Meditation lässt uns eintauchen. Sie führt uns zurück zum Kern unseres Daseins, in dem wir unsere eigene Vollständigkeit und Unversehrtheit wiedererkennen und erfahren dürfen. Sitzen in Kraft und Stille bedeutet, dass wir in der Meditation zur innewohnenden Quelle unbedingter Kraft zurückfinden. In diesem Workshop möchten wir die beiden Traditionen - Zen und Yoga - nicht nur theoretisch kennenlernen, sondern in die gelebte Erfahrung ihrer Essenz eintauchen.

Maria Froschhauser & Ingrid Werner

PROGRAMM

- Einführung in die Zen-Meditation
- Geführte Meditationen und Sitzen in Stille
- Yoga Einheiten (für alle Level geeignet)
- Raum für Austausch und Fragen



JETZT ANMELDEN

29.-31. Mai 2026
250 € p.P.
studio@yog-ini.at

Studio Yogini
Mariatrosterstr. 291
8044 Graz

INGRID WERNER



ist Romanistin, Yogalehrerin und Lebens- und Sozialberaterin (psychologische Beratung). Sie ist Gründerin von Studio Yogini in Mariatrost und unterrichtet seit vielen Jahren Vinyasa und Yin Yoga in Graz.

Ihr Yogaunterricht und ihre Beratungstätigkeit zielen darauf ab, den Menschen dabei zu unterstützen, über Körper, Bewegung und bewusstes Wahrnehmen, den Blick über die eigenen physisch/emotionalen Blockaden und Verwirrungen hinaus zu weiten. Durch eine Haltung liebevoller Akzeptanz sich selbst gegenüber, erschließt sich ein Raum der größeren Freiheit und Möglichkeiten.

MARIA FROSCHHAUSER

ist Physiotherapeutin, Traumatherapeutin (SE®) und Zen-Meditationslehrerin in der Linie des Daishin Rinzai Zen. Die gebürtige Grazerin unterrichtet und praktiziert überwiegend im Zen-Kloster Buchenberg (Allgäu, DE), wo sie seit einigen Jahren lebt. In ihrer Arbeit verbindet sie ganzheitliche Körperarbeit, körperorientierte Traumalösung und gelebte Spiritualität.

„Wenn wir lernen, unsere eigene innere Sprache wieder zu verstehen und uns erlauben, ihr zu folgen, öffnet sich der Zugang zu unserem Wesenskern. Das heile Herz darf sich endlich aus seinem selbstgezimmerten Käfig befreien und uns die Erfahrung unbedingter Freude schenken. Als Schlüssel dienen Hingabe und das Vertrauen in die Stille des Augenblicks. Daraus können sich Weisheit, tiefer Frieden und bedingungslose Erfüllung aus uns selbst heraus öffnen.“



ZEITEN: FREITAG 16:00-19:00, SAMSTAG 10:00-17:00 UHR, SONNTAG: 10:00-13:00 UHR

ZIELGRUPPE: INTERESSIERTE NEUEINSTEIGER UND ERFAHRENE MEDITIERENDE

ANMELDUNG & INFOS PER MAIL: **STUDIO@YOG-INI.AT**

