

# MEDITATIONSKURS HERBST 2019



Meditation ist ein Weg zu innerer Gelassenheit und Lebensfreude. Immer mehr Menschen wird bewusst, dass wirkliche Zufriedenheit, Ruhe und Inspiration wohl nicht im „Außen“ zu finden sind.

Mit diesem 10-wöchigen Meditationskurs möchten wir dir die Möglichkeit geben, Schritt für Schritt verschiedene Meditationstechniken im Kontext des Yoga kennenzulernen, diese einzuüben und daraus eine für dich geeignete Meditationspraxis herauszufinden.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die aufgeschlossen sind für Spiritualität und Interesse an Hintergrundwissen des Yoga haben. Ein Satz aus dem Yogasutra des Patanjali sagt aus: „Yoga ist das zur-Ruhe-Kommen der Gedankenwellen im Geist“. Wenn du bereits Hathayoga übst, kann dir dieser Kurs tiefere Einsichten ins Yoga ermöglichen und dich in deiner Entwicklung voranbringen.

Aber auch wenn du keine Yoga- und Mediationserfahrung hast, bist du herzlich Willkommen!

In diesem Kurs lernst du ein breites Spektrum an Yoga-Meditationstechniken und Anleitungen kennen: Meditation mit einem Mantra, Atemachtsamkeit, Lichtmeditation (Tratak), Ausdehnungsmeditation, Energiemeditation, Eigenschaftsmeditation, abstrakte Meditation, Meditation auf das Göttliche, Meditation der liebenden Güte.

Darüber hinaus praktizieren wir einfache Körperübungen, die dir helfen, besser für längere Zeit ruhig sitzen zu können und die Konzentration zu verbessern. In jeder Kurseinheit ist auch ein kleiner Vortrag zu Yoga-Hintergrundwissen enthalten. Pro Kurseinheit gibt es mindestens zwei „Meditationssitzungen“. Eine längere (20-30 Minuten) und eine kürzere (ca. 10 Minuten). Eine Kurseinheit dauert 120 Minuten. Die Kurseinheiten finden 2x pro Woche statt, so dass du auch mal ausweichen kannst und dennoch alle Inhalte mitbekommst.

## Kursbeginn:

**Samstag, 12.10.19, 9:30 Uhr - 11:30 Uhr  
bzw. Montag, 14.10.19, 19:30 Uhr - 21:30 Uhr**

### **Termine Samstag:**

12.10./ 19.10./ 26.10./ 02.11./ 09.11./ 16.11./ 23.11./  
30.11./ 07.12./ 14.12.

### **Termine Montag:**

14.10./ 21.10./ 18.10./ 04.11./ 11.11./ 18.11./ 25.11./  
02.12./ 09.12./ 16.12.

**Kursgebühr: 150,00 € (für 10 x 120 min)  
(Schüler und Studenten: 100,00 €)**

Bitte melde dich rechtzeitig an!  
Bei Fragen bitte im Wohlfühladen anrufen unter 03585-415581!  
Wir freuen uns mit dir auf einen meditativen Herbst!

„OM NAMAH SHIVAYA“  
(Verehrung dem Gütigen)