

Yoga Meditation

Eine Auszeit nehmen...

...in der Stille Kraft für den Alltag gewinnen

Die Grundlage der Meditation ist für mich das Yoga Sūtra des Patañjali. In diesem Text wird Meditation als Prozess des Zur-Ruhe-Kommens der Bewegungen des Geistes beschrieben. „Yoga-Meditation“ ist ein ganzheitlicher Ansatz der Meditation, der Körper, Atem und Geist im Üben integriert. Āsana- und Prānāyāmapraxis bereiten den Körper und Geist für das Sitzen in Stille vor.

Es gibt nicht „die“ Yoga-Meditation. Der Reichtum an unterschiedlichen Methoden gibt uns die Möglichkeit, für jeden Menschen den passenden Weg zu finden.

An den drei Abenden werde ich jeweils verschiedene „Meditationsobjekte“ vorstellen und in der Übung anleiten.

Alle Übungen, so auch die Sitzhaltung in der Meditation werden den Bedürfnissen der Übenden angepasst.

Termine: **3., 10. und 17.12.2018**

Zeit: 18:30 - 19:45 Uhr

Ort: Adelheid Seminarhaus, Adelheidstraße 82 (Hinterhaus), Wiesbaden

Kosten: 45 Euro für die drei Abende

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung (Socken), ein großes Tuch als Auflage für die Matte
Matten, Sitzkissen und Hocker sind vorhanden

Anmeldung

Der Platz ist reserviert, sobald die Kursgebühr auf mein Konto überwiesen wurde:

Katharina Jäschke, Postbank Frankfurt, BIC PBNKDEFF

IBAN DE86 5001 0060 0181 6256 04

Information

Katharina Jäschke, Yogalehrerin BDY/EYU

Tel. 0611 - 812514

E-Mail: katharina-jaeschke@t-online.de

www.yoganachmasswiesbaden.de