



Yoga-Meditation

am Montag, den 9. Dezember 2019

von 18:30 – 21 Uhr

In der Stille neue Kraft für den Alltag gewinnen

Schrittweise, ganz im Sinne der Tradition des Viniyoga werde ich an einem langen Yoga-Abend zum Sitzen in Stille hinführen.

Meditation beschreibt zwei Aspekte: Den Übungsweg und den Zustand des wachen In-Sich-Ruhens. Das Ziel von Meditation ist ein Zur-Ruhe-Kommen der Bewegungen des Geistes.

Das praktische Üben steht im Mittelpunkt. Körper und Geist werden durch Āsana (Körperübungen) und Prāṇayāma (Atemübungen) auf das längere Sitzen (zwei Male ca. 20 Minuten) in Ruhe vorbereitet.

Wichtig ist ein guter stabiler Sitz. Jeder Mensch entscheidet für sich, wie dieser heute aussieht – Kissen, Decken und Hocker sind ausreichend vorhanden.

Yoga-Meditation beschreibt keinen einmal erreichten Zustand des Geistes, sondern ein Bemühen um Ruhe und Klarheit, das immer wieder mit Freude und Beharrlichkeit anzustreben ist.

Leitung: Katharina Jäschke, Yogalehrerin BDY/EYU

Gebühr: 28 Euro

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

Anmeldung

Anmeldung bis spätestens 19. November 2019. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt sechs, maximal 12 Personen. Mit dem Eingang der Gebühr ist die Anmeldung verbindlich und der Platz reserviert.

Konto: Katharina Jäschke, Postbank Frankfurt, BIC PBNKDEFF, IBAN DE86 5001 0060 0181 6256 04

Information und Fragen

Telefon. 0611 / 812514 oder 0151 / 62600882

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

Internet: www.yoganachmasswiesbaden.de