



Workshop Yoga-Meditation

am Sonntag, den 24. November 2019

von 10:00 – 14:30 Uhr

In der Stille neue Kraft für den Alltag gewinnen

Im Workshop Yoga-Meditation ist mehr Raum als an den Meditationsabenden, um mehr über das Konzept von „Yoga-Meditation“ wie es im alten praktisch philosophischen Text des Yoga Sūtra des Patañjali beschrieben wird, zu erfahren.

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.

Schrittweise, ganz im Sinne der Tradition des Viniyoga, werde ich „vom Groben zum Feinen“ zum Sitzen in Stille hinführen. Körper und Geist werden durch Āsana (Körperübungen) und Prānayāma (Atemübungen) auf das längere Sitzen vorbereitet.

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

Als Prānayāma-Technik werde ich an diesem Sonntag die sog. Nasenwechselatmung „Nadi Shodana“ einführen.

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: 55 Euro

Ort: Sirona e.V., Schiersteiner Str. 21, Wiesbaden

Anmeldung

Anmeldung bis spätestens 4. November 2019. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt sechs, maximal 12 Personen. Mit dem Eingang der Gebühr ist die Anmeldung verbindlich und der Platz reserviert. Sollte der Kurs nicht stattfinden, wird die Gebühr selbstverständlich zurück überwiesen.

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