

YOGA SONNTAGE

JANUAR / FEBRUAR 2024

Die YOGA SONNTAGE verstehen sich als kleine Auszeit, um von innen heraus gestärkt und wach zurück in den Alltag zu gehen.

Sie greifen einen Impuls aus dem Yoga Sūtra, einem bedeutenden Klassiker der Yogaphilosophie, auf und setzen ihn in Bezug zum Leben heute.

Es ist viel Raum für das praktische Üben, Āsana (Körperhaltungen), Prānāyāma (Atemübungen), Reflektion sowie Gespräch.

Es wird in einer überschaubaren Gruppengröße von max. 10 Teilnehmenden geübt.

SO 14. JANUAR 2024 | 11 – 16 UHR

Reich ist, wer zufrieden ist!?

Yoga sagt: „Aus Zufriedenheit geht unvergleichliches Glück hervor.“^{*)} Aber, was bedeutet Zufriedenheit für mich? Wie komme ich zu Zufriedenheit, die im Alltag trägt?

Im Märchen fragt der Mond den kleinen Häwelmann, der immer weiter in seinem kleinen Bett im Zimmer die Wände hinauf und hinab fahren will: „Junge, hast du noch nicht genug?“

Wann bin ich zufrieden? Was hindert mich, was fördert mich? Kann mich Unzufriedenheit nicht auch motivieren, etwas zu verändern? Welche Rolle spielt mein Umfeld, mein persönlicher Lebensentwurf?

In diesem Workshop nehmen wir uns Zeit, diesen wichtigen Fragen nachzuspüren.

^{*)} Yoga Sūtra 2.42

SO 11. FEBRUAR 2024 | 11 – 16 UHR

„Meine“ Freiheit?

Freiheit – in welchem Zusammenhang begegnet uns dieser Begriff heute? Ist Freiheit gelebte Individualität? Was bedeutet „Freiheit“ für mich?

Ein wichtiger Begriff im Yoga ist *Kaivalyam*, innere Freiheit. *Kaivalyam* steht für das frei sein von der Bindung an Vergängliches, dem Erwachen aus der dunklen Enge des zerstreuten Geistes. Aber, bedeutet das nicht einen Rückzug aus dem Alltag in ein heiles inneres Schneckenhaus?

Wer ist wirklich frei? Was zeichnet einen wirklich freien Menschen aus? Und, was hat Freiheit mit Zufriedenheit zu tun?

Ort: Emma & Co. – die Theaterwerkstatt | Goebenstraße 19 Hinterhaus, Wiesbaden

Gebühr: 75 € pro Termin.

Bei Buchung beider Workshops kann eine Bescheinigung für den Besuch eines Präventionskurses zur Vorlage bei der Krankenkasse ausgestellt werden.

Die Gebühr wird mit der Anmeldung fällig und ist auf folgendes Konto zu zahlen:

Katharina Jäschke, Postbank Frankfurt, IBAN: DE39 1001 0010 0533 1221 32.

Als Verwendungszweck „Yoga Sonntag“ und das Datum angeben.

Bei Rücktritt bis zwei Wochen vor dem Workshop fallen 30% der Gebühr an. Danach wird die volle Gebühr fällig (auch im Krankheitsfall). Wenn es jemanden auf der Warteliste gibt, um den Platz und die Gebühr zu übernehmen wird das Geld komplett zurücküberwiesen.