

Heilsame Verbindungen erfahren durch Yoga & Meditation

An zwei Nachmittags-Seminaren beschäftigen wir uns gemeinsam damit, wie wir in einer annehmenden Haltung und spürbar tiefgehender mit uns selbst und unseren Mitmenschen in Verbindung kommen können.

Dabei wenden wir verschiedene Übungsformen an, wie achtsames Hatha-Yoga, angeleitete Entspannung, innere Reflexion, Austausch in der Gruppe und geführte Meditation. Den theoretischen Hintergrund, der in dem Seminar lebensnah erläutert wird, lieferte uns Patañjali, der die heilsame Wirkung der Bhāvanā: Wohlwollen (maitrī), Mitgefühl (karuṇā), Mitfreude (muditā) und Gleichmut (upekṣa) im Yoga-Sūtra I.33 u.a. beschreibt.

Im 1. Teil geht es darum die Bhāvanā zu verstehen – dazu vermittele ich Hintergrundwissen. Des Weiteren üben wir, eine heilsame Verbindung zu uns selbst herzustellen.

Der 2. Nachmittag ist vor allem der heilsamen Verbindung zu unseren Mitmenschen gewidmet. Mithilfe kommunikativer Übungen lernen wir, unsere Mitmenschen besser zu verstehen und mit ihnen in einer wohlwollenden und mitfühlenden Haltung zu kommunizieren.

Kursleiterin: Irmhild Degen, Yogalehrerin BDY/EYU

Veranstalter: Yoga Institut Nürnberg e. V., Forsthoferstr. 6, 90461 Nbg.
www.yoga-nbg.de

Ort: Yogaschule Nordbayern, Denisstr. 2, 90429 Nbg.

Zeit: 1. Teil: Samstag, 18. Nov. 2023, von 14.00 bis ca. 17.00 Uhr

2. Teil: Samstag, 16. Dez. 2023, von 14.00 bis ca. 17.00 Uhr

Kursgebühr: jeweils 30,- € pro Nachmittag: ges.: 60,- €
Die Überweisung erfolgt an das Yoga Institut Nürnberg e. V.
Die Kontodaten werden bei Anmeldung übermittelt.

Es ist sinnvoll beide Seminare zu besuchen, da sie sich inhaltlich ergänzen.

Anmeldung: irmhild.degen@web.de