

"Ruhe da oben"

Yogameditation unter dem Blickwinkel der modernen Hirnforschung

Meditationspraxis für den Alltag

Gerade in dieser Zeit erleben wir uns oft in einem Zustand der Unruhe und inneren Anspannung. Die häufig praktizierte Strategie der Ablenkung bringt auf Dauer keine Linderung. Anhand der Erkenntnisse der modernen Hirnforschung können wir den Vorgängen in unserem Geist auf die Schliche kommen. Mit dem Verständnis aus der westlichen Hirnforschung und den Erkenntnissen aus der östlichen Philosophie zeichnet sich ein Weg aus unserer Verwirrung ab. Was hilft uns dann praktisch weiter? Meditation kann uns wieder in Kontakt bringen mit dem, was als tiefstes Potential in uns angelegt ist. Für uns ist es ein Herzensanliegen an diesem Praxistag wesentliche Grundlagen der Meditation in Theorie und Praxis vorzustellen.

Termin: **Samstag, 12. September 2020, 9:30 – 17:00 Uhr**

Veranstaltungsort: Yogaschule Michael Meyer, Bliesgaustraße 6, 66440 Blieskastel

Seminargebühr: 90 €

Referentinnen: **Hannelore Bösen und Kirsten Wentz**
Yogalehrerinnen BDY/EYU
Mitglieder bei Samyama - integrale Yogameditation
Yogalehrerinnen bei Yogaweg R. Sriram

Anmeldung bei: Hannelore Bösen
Auf Blehn 2
54294 Trier
Tel: 0176-346 370 47
Email: hboesen@gmx.de

Da für die Durchführung des Seminars eine Mindestzahl an Teilnehmer/innen nötig ist, bitten wir um **verbindliche Anmeldung** durch die Zusendung dieses Anmeldeblattes bis zum **12.08.2020**. Eine Benachrichtigung nach der Anmeldung erfolgt nur, sofern das Seminar schon ausgebucht ist. Diese Kursbedingungen erkennt der/die Teilnehmende mit seiner/ihrer Anmeldung an.

Anmeldung:
Hannelore Bösen, Kirsten Wentz
"Ruhe da oben" - Yogameditation unter dem Blickwinkel der
modernen Hirnforschung - Meditationspraxis für den Alltag

Samstag, 12. September 2020, 09:30 – 17:00 Uhr

Ich bin mit den Kursbedingungen einverstanden und melde mich hiermit verbindlich an:

Name: Vorname:

Straße:..... PLZ:

Ort:..... Tel.:

E-Mail:..... Unterschrift: