

YOGASEMINARE im Herbst 2020 – www.yogaschulungen.de

Ruhe da oben - Yogameditation unter dem Blickwinkel der modernen Hirnforschung - Meditationspraxis für den Alltag

Datum: 12. September 2020, 9:30 – 17:00 Uhr
Referentinnen: Hannelore Bösen und Kirsten Wentz Yogalehrerinnen BDY/EYU,

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.

Yoga - weibliches Wissen und inspirierende Kraft

Der Weisheit des Körpers vertrauen

Datum: Samstag, 17. Oktober 2020, 9:30 – 17:00 Uhr
Referentin: Anita Burkhart-Röser, Yogalehrerin und in intensiver Zusammenarbeit mit R. Sriram, Dr. Padmini und Lakshmi Ranganathan.

Frauen erfahren in den unterschiedlichen Phasen ihres Lebens immer wieder bedeutende Veränderungen in Körper und Psyche. Damit angemessen und annehmend umzugehen, bedarf der Achtsamkeit für die Signale, die Körper und Geist aussenden. Eine individuell angepasste Yogapraxis stärkt das Vertrauen in die eigene Kraft und die eigenen Fähigkeiten. Wir erforschen anhand philosophischer Texte, und anhand praktischer Übungen die Mittel des Yoga, die weiblichen Prozesse unterstützend zu begleiten.

Veranstaltungsort: Yogaschule Michael Meyer, Bliesgaustraße 6, 66440 Blieskastel
Anmeldung: Hannelore Bösen Email: hboesen@gmx.de, Tel 0176-346 370 47
Kosten: 90 €

Anmeldung:

"Ruhe da oben" - Yogameditation unter dem Blickwinkel der modernen Hirnforschung - Samstag, 12. September 2020, 09:30 – 17:00 Uhr

Yoga - Weibliches Wissen und inspirierende Kraft–Der Weisheit des Körpers vertrauen Samstag, 17. Oktober 2020, 9:30 – 17:00 Uhr

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

Name: Vorname:

Straße:..... PLZ:

Ort:..... Tel.:

E-Mail:..... Datum/Unterschrift: