



Zentrum für Yoga

"Die Gegenwart erleben"



MEDITATION

Grundkurs



Freitag, 03. Feb.2012

5 Termine

von 20.00 Uhr-21.00 Uhr



Zentrum für Yoga Herxheim
Niederhohl 5, 76863 Herxheim

Tel. 07276/918550

www.yogaulty.de

Das Leben in der heutigen Zeit mit seinen zahlreichen Belastungen macht es für viele Menschen immer notwendiger Ruhe und Frieden in sich selbst zu finden. Das Bewusstsein, in dem das "Außen" unzuverlässig und oft enttäuschend erfahren wird und keine wirkliche Erfüllung bringt, stellt die Frage nach den wahren "inneren Werten" nach Zufriedenheit und Glück.

In unserem **Meditations-Kurs** bekommst du einen Überblick über verschiedene Meditationsarten und erfährst wie die Aufmerksamkeit mit Hilfe von verschiedenen „Werkzeugen“ fokussiert werden kann. Dadurch erwirbst du die Fähigkeit, dich mühelos auf ein beliebiges Thema (Gedanke, Wort, Bild, Klang oder Empfindung) zu konzentrieren. Der Geist (das Denken) bleibt dabei hellwach, klar und fokussiert. Im Körper lösen sich festsitzende Verspannungen. Dadurch entstehen tiefe und sehr angenehm strömende Entspannungszustände

Mögliche seelische Wirkungen u.a.:

positivere Lebenseinstellung, Steigerung des subjektiven Wohlbefindens, innere Zufriedenheit und Freude entwickelt sich, der achtsame Umgang mit sich Selbst und seiner Umwelt wird geschult, Stressabbau sowie Stärkung des Selbstbewusstseins, Erfahren des Gefühls des "Einssein", Herzöffnung,

Mögliche körperliche Wirkungen u.a.

Senken des Blutdruckes, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Aktivierung der Selbstheilungskräfte, positive Wirkung auf unser Immunsystem, Linderung chronischer Schmerzen

Falls du in der Meditation bereits geübt bist, bietet es dir Gelegenheit in der Gruppe zu meditieren und die dadurch entstehende Energie und Kraft zu genießen und dich tragen zu lassen in die Ewigkeit des Augenblicks.



Kursleitung : Benjamin Werling

Yogalehrer (BYV), Meditationsleiter, Physiotherapeut

Energieausgleich: Euro 50,--
Yogaulschüler Euro 35,--

Verbindliche Anmeldung

zutreffendes bitte ankreuzen!

Meditations-Kurs

5 Termine

Freitag 03.02.-02.03.2011

Energieausgleich: Euro 50,--

Yogaulschüler Euro 35,--

Name

Vorname

Straße

Hausnummer

Postleitzahl

Ort

Telefon

Handy

Emailadresse

Datum

Unterschrift



Zentrum für Yoga Herxheim
Niederhohl 5, 76863 Herxheim

Tel. 07276/918550

www.yogaulty.de

"Meditation bringt uns in Berührung mit
dem, was die Welt im Innersten
zusammenhält. "
Johann Wolfgang von Goethe



yogauly
Zentrum für Yoga Herxheim
Niederhohl 5, 76863 Herxheim
Tel. 07276/918550

www.yogauly.de

Wir bieten fortlaufende Yogakurse und Workshops in den unterschiedlichsten Levels:

- Neueinsteiger (Yoga Support/Yoga balance)
- Üben mit Yogaerfahrung (Yoga deeping)
- Wiedereinsteiger (Yoga refreshing)
- Fortgeschrittene mit umfassender Yogaerfahrung (Yoga advanced)
- Physiotherapeutischer Yoga (yoga support)
- Qi-Yoga (Synthese aus Yoga und chinesischer Medizin)
- Hormonyoga
- Schwangerenyoga
- Yoga for girls
- Kinderyoga
- Personal Sessions (Einzeltunerricht)
- regelmäßige Meditation
- diverse Workshops
- Seminare
- Ausbildungen in Qi-Yoga sowie Reiki
- Fasten-Wandern-Yoga-Wochen uvm

darüberhinaus kooperieren wir mit

Thera Team
Praxis für ganzheitliche Therapien

...ein stimmiges Programm für ihr
persönliche Wohlbefinden !

www.yogauly.de

Besuche unsere schöne **Homp**age mit
aktuellen Workshops, Seminaren,
Veranstaltungen und Ausbildungsangeboten
vielen interessanten Informationen

www.yogauly.de