

Meditationskurs

Aufladen, entspannen, meditieren

Kurs über 6 Wochen freitags von 20:30 – 22 Uhr

Beginn 3. Februar 2010

Nach all den unzähligen Eindrücken des Tages scheint es fast unmöglich, ohne Vorbereitung in die Stille zu gehen. Körper, Atem und Gedanken müssen erst zur Ruhe gebracht werden, um eine Konzentration überhaupt zu ermöglichen. Wir werden daher



Atemtechniken und Methoden zur Entspannung erlernen, die uns helfen, zunächst den Energiekörper wieder aufzuladen und dann den Geist zu beruhigen. Danach erst werden wir dann Methoden der Meditation kennenlernen und üben.

Trotzdem bleibt die Integration der regelmäßigen Meditation im Alltag nicht einfach. Daher gibt es weiterhin nach dem Kurs regelmäßig dienstags und freitags kostenfrei eine Gelegenheit zur gemeinsamen Meditation hier im „Raum für Yoga“. Erst wenn wir die positiven Wirkungen der Meditation auf unseren Alltag wirklich in uns erleben sind wir auch bereit, uns häufiger die Zeit dafür zu nehmen. Vorher scheint uns alles andere wichtiger und glücksversprechender zu sein.

Es ist die günstigste Jahreszeit für dieses Vorhaben: draußen ist es früh dunkel und kalt. Dann haben wir uns bis zum Sommer vielleicht schon die segensbringende Hingabe an unsere geheimste Seelenstunde in der Meditation zur Gewohnheit gemacht. Alle spirituellen Traditionen sind sich darin einig: Meditation ist der Schlüssel zum Glück.

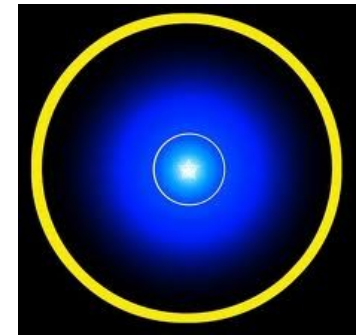


Wir werden also aktivierende, balancierende und beruhigende prāṇāyāma kennenlernen und üben:

- kapālabhāti, bhastrikā, sūrya bheda
- anuloma viloma, nāḍī śodhana
- mūrchā prāṇāyāma

Dann werden wir die Techniken üben, mit denen wir unser Bewusstsein nach innen zurückziehen (pratyāhāra):

- Zwei Varianten von Yoga Nidra
- Aktivierung der Energiezentren (cakra)
- Bewusstmachen des Energiekörpers
- Atempausen
- Gegenläufiges Atmen



Die Meditationstechniken sind:

- sushumna pranayama
- nādānusandhāna
- soham
- śāmbhavī mudrā

Die Teilnehmer erhalten die Audio-Mitschnitte aller dieser Techniken, um zuhause mit dieser Unterstützung solange weiter zu üben bis sie sich sozusagen inkarniert haben.

Ort: Raum für Yoga
Chausseestr. 17, 10115 Berlin
Beginn des Kurses: Freitag 3. Februar
Kosten: 70 €, ermäßigt 60 €
Anmeldung e-mail: post@raum-fuer-yoga.de
Tel: 28 39 16 33