

Yoga-Meditation

**Drei-Tages-Schweige Seminare
- klarer Geist weites Herz -**

**Yoga Meditation ist ein
ganzheitlicher Übungsweg
der mit Hilfe einer angepassten
Yogapraxis
in eine Erfahrung führt**

**Achtsamkeit ist der „Schlüssel“
ob in der Übungspraxis
der Gehmeditation
oder beim Essen
alles dient dem Geist sich vom
Denken und seinen
Anhaftungen zu lösen**

Die Übungen sind:

- Yoga-Asana (Körperübungen)
- Pranajama (Atemübungen)
 - Tiefenentspannung
(Yoga-Nidra)
 - Geführte Meditation,
sitzen in der Stille und
meditatives Gehen
 - Schweigen

**Wir üben auf der Grundlage
des Yoga-Sutra-Patanjali**

**Während dieser Tage geschieht
ein seelischer Reinigungsprozess,
bei dem wir uns als Körper,
Psyche und Geisteinheit erleben
können (seelisches Fasten)
Deshalb ist der Seminarort ein
Kloster,
dort sind alle Bedingungen,
die dafür notwendig sind, gegeben.**

- Stille
- Schlichtheit
- Einzelzimmer
- Vegetarisches Essen
- Natur



Gleiche einer ziehenden Wolke durch nichts gebunden und genieße den Augenblick
aus Tibet