

Neuer Kurs:

Achtsamkeits- Meditation



Einfach sein.

Achtsamkeit ist der Schlüssel zum Glück

Achtsam leben - präsent sein nach Innen und Außen durch Achtsamkeitsmeditation

Wir Menschen gehen meist achtlos durch die Gegend, tausende von Gedanken schwirren uns durch den Kopf. Die Anforderungen in Beruf und Privatleben lassen uns nur schwer zur Ruhe kommen. Aber wie wäre es, mal einen Moment innezuhalten? Mal Körper und Geist wie auf einer Insel relaxen zu lassen? Einfach mal das Hier und Jetzt bewusst wahrnehmen und spüren - das heißt achtsam leben.

Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die jedem Mensch zu eigen ist. Jedoch braucht es Übung, um diese Fähigkeit zur Blüte zu bringen und im Alltag zu integrieren. Buddha hat bereits vor 2500 Jahren, eine Meditationstechnik entwickelt, die von Jedermann leicht erlernbar ist: "Anapana Sati". Die Vorteile, die sich bei regelmäßiger Meditationspraxis einstellen, sind jedenfalls vielfältig und beeindruckend und lassen sich anhand vieler wissenschaftlicher Untersuchungen eindeutig nachweisen.

Der Kursleiter Dietmar Bahner praktiziert seit 30 Jahren Meditation, 10 Jahre lebte er in Rishikesh, Indien. Während seiner Zeit am Ganges widmete er sich intensiv dem Studium der buddhistischen Lehren sowie der eigenen Meditationspraxis.

Termin Infoveranstaltung:

Freitag, 04.10.2019 um 19.15 Uhr

(Kosten 10€)

Kosten:

90€ für 8 x 60 min

Termin:

Bitte Wunschtermin in Liste eintragen.

Montag 18 – 19 Uhr oder 19.30 – 20.30 Uhr oder

Freitag 16 – 17 Uhr

Der Beginn des Kurses wird festgelegt, sobald genügend Teilnehmer eingetragen sind.

Ansprechpartner

Anke Löser

Mobil 0176 23617119

Beatrice Szymanek

Mobil 0162 . 3307142

Eisenbahnstraße 22 . 08209 Auerbach / Vogtland

yoga-kurs.com



Oder besuche uns auf
facebook.com/yogaraumvogtland