

Atem und Meditation

Unser Lehrer ist das Leben, es formt und prägt uns und unser Atem ist wie ein Spiegel, dient uns gleichzeitig als Schlüssel die Prägungen zu lösen, mehr noch, er ist die Brücke für das Erleben der Ganzheitlichkeit.

Die elementaren, und besonders feinen Yogaübungen bereiten uns auf eine bequeme Sitzhaltung vor und stärken unsere Grundstabilität. Verfeinerte Wahrnehmung durch Atemlenkung und Visualisierung der inneren Räume sind eine gute Vorbereitung für die Meditation.

In diesem Seminar geht es um den Wunsch nach innerer Ruhe, sich immer mehr selbst zu finden. Aus diesen Erfahrungen und Erkenntnissen entsteht die Aufgabe der Integration in den Alltag. Die Sinne werden uns die Welt anders erkennen und uns leben lassen. Die daraus gewonnene Stärke lassen uns mit Mut die neuen Herausforderungen angehen, ein verlockendes Abenteuer!