

„Yoga der Präsenz“

Dhyanayoga - Weg der Stille spüren - lauschen - erkennen

Asana – Pranayama – Dhyana in natürlich fließendem Übergang

Der Yoga der Präsenz bewirkt und bedeutet:

- ° die Entdeckung der Kraft von Gegenwärtigkeit und Achtsamkeit
- ° Leichtigkeit, Beweglichkeit und Stärkung von Körper, Atem und Geist
- ° Zentrierung in die eigene Mitte
- ° Freude, inneren Freiraum und Gelassenheit entdecken und entfalten
- ° die Qualität von Sein und innerem Frieden finden

Kosten: 60.- inkl. Yogi Chai

Kursleitung und Anmeldung:

Beatrice Loringett tel: 078 766 33 80



Im Körper, finden wir die Antwort auf unsere Widerstände.
Das Bewusstsein von der (harmonischen) Einheit des Körpers führt
das psychologische Gleichgewicht herbei, und dieses wiederum
führt zum seelischen Gleichgewicht.
Im Asana wird ständig das Bewusstsein vertieft, dass der Körper
eine Einheit ist.

Mit langsamen jedoch kraftvollen und Dynamischen Asanas
beginnen wir. Dieses Koordiniert, regelt und vereint.
Asana-Arbeit besteht darin, die Hindernisse wegzuräumen, die
dem Kreislauf unserer Lebensenergie im Wege stehen.
Pranayama führt dann weiter, vertieft die Wirkung der Asana.
Das Bewusstsein ist auf das Fließen der Atemluft gerichtet und
hält das Auseinanderfließen des Prana an, es beruhigt das Hin –
und Herschweifen des Geistes.

Ist der Geist beruhigt, so erfahren wir Dhyana einen absichtslosen,
nicht gemachten Zustand der durch die Übung von Asana und
Pranayama entsteht.

Auf natürliche Weise werden wir aus einem Zustand in den
anderen geleitet, dabei entdecken wir immer wieder noch
subtilere Zustände.