



Die positive Ausrichtung halten Mantra und Prāṇāyāma

Sa, 15. Juni 2024, Nesselwang

In und nach den Yogastunden schätzen wir dank der intelligenten Übungstechniken des Yoga oft Ruhe, Präsenz, Freude.

Wie schnell verlieren wir diese Qualitäten jedoch wieder in den Herausforderungen des Lebens!

Yoga lädt uns dazu ein, durch regelmäßige Übung auf der Matte, jedoch auch durch ein sich Erinnern im Alltag immer schneller zur Aufmerksamkeit zu uns selbst und unserer Umgebung zurück zu kehren. Im gegenwärtigen Augenblick zu sein bedeutet automatisch, dass der Geist positiv, lichtvoll, weit und gelassen wird. So sind wir offen für das, was ist.

Manchmal ein wenig übersehen, aber auch die Yogatexte betonen die achtsame Pflege unseres Denkens. Ich empfinde diese Hinweise als Meilenstein für eine langfristige Wandlung.

In moderner Sprache sprechen wir oft von „die innere Schwingung hoch halten“, denn wir sind Schwingung. Hierfür stehen die Qualitäten von Empathie, Liebe, Frieden. Sie sind gleichbedeutend mit einem wachen, klaren Geist und wir werden unabhängiger von äußeren Einflüssen.

Ich lade ich Euch dazu ein, vor diesen Hintergrund die Bedeutung der körperlichen Ausrichtung, des Atmens und Fühlens, von Mantra und schließlich dem Halten der Achtsamkeit noch einmal klarer und tiefer zu erfahren.

Ich freue mich auf Dich!

Ort	87484 Nesselwang, Edelweißweg 24, www.eszter-schoellhorn.com
Zeit	Samstag 15. Juni 2024, 9.30 – 12.30, 14.30 – 17.30 Uhr
TN Zahl	max. 9
Kursgebühr	EUR 95,--
Anmeldung	An Agathe Bretschneider, Email: yoga@purna-yogaschule.de oder An Eszther Schöllhorn, Email: yoga-klang@posteo.de

Die Bankverbindung wird mit Anmeldung mitgeteilt. Der Platz ist erst mit der Überweisung der Kursgebühr verbindlich gebucht.