

AURA WORKSHOP 2024



«Wo das Denken zur Ruhe kommt, durch Übung eingedämmt, und wo man, mit dem Selbst das Selbst schauend, sich an dem Selbst erfreut. Das ist Yoga.» *Bhagavad Githa*

OM NAMAH SHIVAY

Liebe Yogini, liebe Yogafreunde

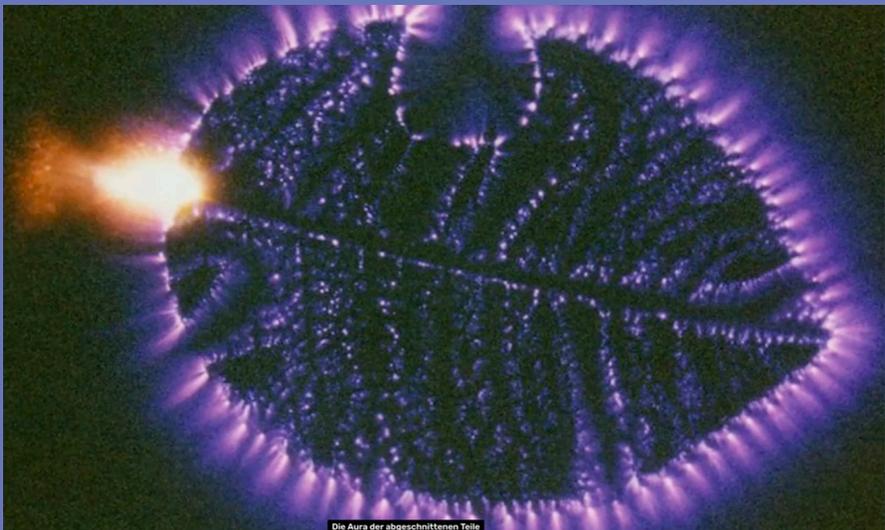
Unser physischer Körper ist die dichteste Erscheinungsform unseres Seins. Als optimales Instrument, steht er uns für die Dauer einer Lebensspanne zur Verfügung. Er ist ein gutes Instrument und bei «sachgerechter» Behandlung kann er uns lange Jahre dienen und viele Aktivitäten ermöglichen. Dieses Vehikel, das uns durchs Leben führt, ist bei genauerem Hinsehen ein richtiges Wunderwerk. Schon nur um die Steuerung des Nervensystems sicher zu stellen, bräuchte es einen Computer, mit den Dimensionen eines Wolkenkratzers. Eine solche Maschine gibt es nicht und die künstliche Intelligenz (KI) ist weit davon entfernt einen lebenden Organismus ersetzen zu können. Unser Körper jedoch ist der lebendige Ausdruck eines unfassbaren Phänomens, genannt Leben.

AURA WORKSHOP 2024

Alle Lebewesen, Menschen, Tiere, Pflanzen, ja sogar Steine sind mit einer feinstofflichen Energiehülle umgeben, denn genau so wie wir, das schützen, was wir lieben, schützt das Leben ihre Schöpfungen! Es umgibt alles, was lebt mit einer feinstofflichen Hülle; die Aura. Menschen mit einer starken, intakten Aura sind gesund, inspiriert und inspirierend, freundlich und hilfsbereit. So wie es der wahren Natur des Menschen entspricht. Ist die Aura geschwächt, sind auch wir geschwächt und mit der Zeit überfordert, denn ohne die schützende Hülle brauchen wir sehr viel mehr Energie um, zu tun was immer wir tun wollen.

Regelmässige Yogapraxis stärkt nicht nur den physischen Körper, sondern nährt die Aura fortwährend und gewährleistet so Zufriedenheit und Wohlbefinden. Gerne lade ich euch ein, an meinem nächsten Workshop eure schützende Hülle, eure Aura theoretisch und praktisch kennenlernen. Ich freue mich auf einen angeregten Austausch.

Herzlich, Elvira



PROGRAMM

Der 1. Teil des Workshops ist dem Körper (Manomayakosha) gewidmet. Ich habe für jedes Chakra ein bis zwei Asanas vorbereitet und werde etwas über ihre metaphysische Bedeutung aus der Yogaphilosophie mitteilen.

Der 2. Teil ist unserem Energiekörper (Pranamayakosha) gewidmet. Ich habe einige Pranayamas (Atemtechniken) vorbereitet um die augenblickliche Wirkung des Atmens auf unsere Befindlichkeit erfahrbar zu machen. Pranayama beruhigt und harmonisiert Geist und Gemüt.

Im 3. Teil werden wir uns in der Kunst der Versenkung üben. Durch die Meditation können wir tief in uns selbst eintauchen und Ungeahntes erfahren.

Anschliessend:

gemütliches Beisammensein mit Chai, Knabberereien und inspirierenden Gesprächen.

Mitzubringen sind ein grosses Tuch, Socken, Schreibzeug und gute Laune mit einer Prise Neugierde.

Wann	21. April 2024
Wo	Yogastudio Nirmala
Dauer	14h – 17h
Kosten	Fr. 100.–



YOGA NIRMALA
Praxis für Yoga & Meditation
Elvira Thommen
dipl. Yogalehrerin YS / EYU