

YOGA UND MEDITATIONS WORKSHOP

OM NAMAH SHIVAY



«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*

Liebe Yogini, liebe Yogafreunde

Die Welt und sich selbst aus einer anderen Perspektive wahrzunehmen ist die Botschaft, die ich an diesen Nachmittag in unseren Mini-Workshop erfahrbar machen möchte. Sieht man das Altgewohnte in einem neuen Licht, wird das Leben wieder zum Abenteuer. Wie damals als wir noch klein waren und um jede Ecke, ein böser Wolf auftauchen, oder eine wunderschöne Fee erscheinen konnte. Man konnte vielleicht sogar einen Piratenschatz entdecken, oder durch einen geheimen Tunnel gehen, um sich am anderen Ende am schönsten Ort der Welt wieder zu finden... Ja wir alle verbringen die ersten Jahre unseres Lebens in einer spannenden Welt voller Magie, Abenteuer und Wunder. Diesen Nachmittag wollen wir gemeinsam diese Welt wieder aufleben lassen.

HERBST WORKSHOP 2024

TAG-UND-NACHT-GLEICHE

Dieses Jahr fällt die Tag-und-Nacht-Gleiche auf den Sonntag, 22. September, ein idealer Tag für unseren Herbstworkshop. Viermal im Jahr bei den Sonnenwenden und den Tag-und-Nachtgleichen, sind die kosmischen Energien besonderer Art. Daher möchte ich diesen Miniworkshop an ebendiesem Sonntag durchführen. Ich freue mich unsere unsichtbaren und feinstofflichen Organe theoretisch und praktisch erfahrbar zu machen.

Herzlich, Elvira



PROGRAMM

1. TEIL - ASANAS, SPANNUNG UND ENTSPANNUNG

Ankommen, den Körper dehnen, kräftigen und beleben.

2. TEIL - PRANAYAMAS, ENERGETISIEREN DURCH ATEMTECHNIKEN

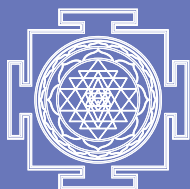
Yogis gehen davon aus, dass Krankheiten sich zuerst im Energiekörper manifestieren und erst dann den physischen Körper befallen. In dieser feinstofflichen Hülle sind sie als diffuses Unbehagen subtil wahrnehmbar. Das ist ihre Art uns zu bitten, die uns innewohnende Harmonie wiederherzustellen. Ignorieren wir dieses leichte Unwohlsein, stören die disharmonischen Energien das ganze System und manifestieren allmählich Krankheiten. Beachten wir jedoch die leise Sprache unseres Innern, so können wir mögliche Krankheiten noch vor ihrem Ausbruch erspüren und auflösen. Yogis haben über Jahrtausende hinweg Techniken entwickelt und verfeinert, um mit diesen Energien in Kontakt zu treten und mit ihnen zu arbeiten. Ihr Werkzeug ist der bewusste Atem. Im 2. Teil des WS möchte ich einige dieser Techniken theoretisch und praktisch vorstellen.

3. TEIL - MEDITATION, SICH IN SICH SELBST VERTIEFEN

Meditation ist der Schlüssel zu anderen Dimensionen, sie steht uns allen zur Verfügung. Um die Meditation zu erlernen, braucht es Motivation etwas Ausdauer/Geduld und klare Instruktionen. Doch das Wichtigste sind der Wille und der Wunsch, eine neue Art des Seins kennen und erleben zu wollen. Sind Herz und Verstand im Einklang, steht unserem Abenteuer nichts mehr im Weg. Es geht hier um den Übergang von einer vertrauten Denkweise zu einer neuen, umfassenderen Art zu schlussfolgern, wobei das Gefühl, die Intuition (rechte Gehirnhälfte) genauso beteiligt sind wie die klare, nüchterne Logik (linke Gehirnhälfte). Gelingt es uns, Herz-Gehirn-Kohärenz herzustellen, verändert sich allmählich die Wahrnehmung unseres Selbst und all dessen, was uns umgibt.

Anschliessend:
gemütliches Beisammensein mit Chai, Knabbereien und
inspirierenden Gesprächen.
Mitzubringen sind ein grosses Tuch, Socken, Schreibzeug
und gute Laune mit einer Prise Neugierde.

Wann	22. September 2024
Wo	Yogastudio Nirmala
Dauer	14 h – 17 h
Kosten	Fr. 100.–



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