

Neue Meditations-Gruppe 2019

Yoga – Atem - Meditation

Im Januar 2019 beginnt wieder eine neue, fortlaufende Gruppe mit 4 Treffen

Wenn Du Dich mit dem Atmen oder dem Atem schwer tust oder wenn Du spürst, dass Dich gerade die Atemübungen im Yoga sehr ansprechen, dann empfehle ich Dir diesen Yoga-Atem-Meditations-Kurs. Denn wir werden ganz traditionelle Übungen erlernen, die auf dem Yogaweg zur Verinnerlichung führen und uns somit in die Meditation begleiten.

Meditation lehrt uns, zu verstehen, was uns so getrieben sein lässt. Die Instanz, die unser Gedankenkarussell antreibt nennen wir Ego. Das wird im Grunde am Anfang untersucht. Genauso wie bei meinen Coaching-Einzelbegleitungen – wir lernen, uns genauer zu verstehen. Und das hat enorme Auswirkungen auf unseren Körper und unser Leben. Fange einfach an und probiere es selbst aus – Du wirst die positiven Wirkungen schon bald spüren können.

In einem vertrauten Teilnehmer-Kreis teilen wir Prozesse miteinander, wobei der Blick auf die innere Arbeit gerichtet wird. Jeden Abend üben wir eine unterschiedliche Meditationstechnik, um für sich selbst einen geeigneten Einstieg für eine regelmäßige Meditationspraxis zu finden.

Leitung: Anke Rebetje, Dipl. Pädagogin, Meditationslehrerin seit 2004 sowie

- Yogalehrerin BDY/EYU und GGF
- Bewusstseinsschulungen bei G. Mohan in Rajasthan, Indien seit 1997
- Studium des Kaschmirischen Sivaismus unter Anleitung von Prof. Dr. Bettina Bäumer
- Erfahrungen mit traditioneller Vipassana-Meditation
- Weiterbildungen in transpersonaler Prozessarbeit bei Richard Stiegler (www.seeleundsein.de).

Kosten Die Kosten betragen pro Abend 15 Euro, d.h. 60 Euro. Die Teilnahme ist nur möglich, wenn man sich verbindlich für alle vier Termine anmeldet. Die Kursgebühr ist komplett vor Beginn zu entrichten und wird nicht erstattet.

Anmeldungen Bitte bis zum 18.12.2018 an info@fu-om-yoga.de oder 0201 – 615 33 93

Termine Dienstag von 20– 21.30 Uhr (4 Treffen) 15.01.; 12.02.; 12.03.; 09.04.2019

Kursort fu-om-yoga, Anke Rebetje, Gudulastr. 5, 45131 Essen



www.fu-om-yoga.de