

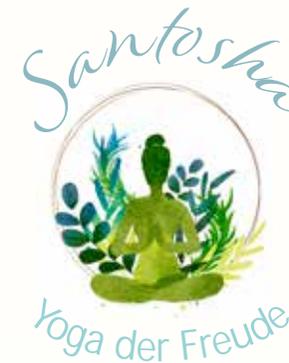
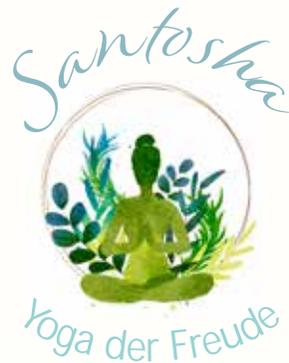
Santosha ...

... ist Sanskrit (aus dem Yoga-Sutra des Patanjali) und bedeutet so viel wie »Zufriedenheit, Dankbarkeit« und – daraus resultierend – »Freude und Glück«.

Wenn wir uns immer wieder bewusst machen, wie viel Gutes und Schönes in unserem Leben ist, auch wenn wir manchmal schwierige Zeiten durchleben, wenn wir uns freuen können an kleinen Dingen – dem ersten Gänseblümchen nach dem Winter, einem plötzlichen Sonnenstrahl zwischen grauen Wolken –, wenn wir dankbar sind für die uns lieben Menschen und dieses Leben, das so viele wunderbare Facetten hat – kurz: Wenn wir zufrieden sind mit dem, was ist, dann erwächst daraus tiefe Freude und wahres Glück.

Das zu erreichen, ist ein lohnenswertes Ziel. Yoga kann dich auf deinem Weg begleiten und dich dabei unterstützen, die Dinge gelassener zu nehmen, dich abzugrenzen von Negativem, dich in dir, in deinem Körper, wohler – zuhause – zu fühlen, die Schönheit des Augenblicks zu genießen und viel Positives in dein Leben einzuladen.

Santosha ist Weg und Ziel zugleich.



Alexandra Ihmig

 info@santosha-yogaderfreude.de

 0151 44945060

Besuche gern auch meine Website:
www.santosha-yogaderfreude.de

Die Wanderung bei diesem Workshop wird von meinem Mann Markus Becker geführt.

Bei schlechten Wetter werden Teile des Workshops im Inneren abgehalten.

Design: Handverlesen - Alexandra Ihmig / Fotos: Freepik

Meditation

Durch die Leere in die Fülle

Workshop



Meditation

Durch die Leere in die Fülle

»Die wilde Horde von Affen« in unserem Kopf – den Monkey Mind –, zu »zähmen«, unserem unablässig von rastlosen Gedanken getriebenen Geist Ruhe zu gönnen, ist eines der größten Geschenke, das wir uns selbst machen können. In der inneren Stille, der Gedankenleere, finden wir zu unserem wahren Selbst und können mit der Zeit die Anbindung an etwas Höheres, Allumfassendes – die absolute Fülle – erfahren. Doch wie gelingt uns das? Die Wege der Meditation sind so vielfältig, wie wir es sind. Und daher gibt es nicht den »einen«, den Königsweg, sondern viele verschiedene Pfade, unterschiedliche Techniken, die zum selben Ziel führen. An diesem Wochenende wirst du daher unterschiedliche Meditationsarten kennenlernen und praktizieren, um so vielleicht für dich herauszufinden, mit welcher du am meisten in Resonanz gehst. Das Meditieren in der Gruppe erschafft eine besondere Atmosphäre, die es dir noch leichter macht, in die Versenkung zu gehen und ermöglicht ein tiefes Erlebnis.



*»Meditation macht aus uns niemand anderen,
sondern den, der wir immer gewesen sind.«
(C. F. v. Weissäcker)*

Ablauf des Workshops:

Samstag (9:30–12:30 • 14:00–17:00):

Anfangsentspannung und Einstimmung
Kleine Bewegungseinheit
Erläuterungen zu Meditation im Allgemeinen
sowie zu einzelnen Techniken
Meditationspraxis
Kleine Bewegungseinheit
Meditationspraxis

Mittagspause: Ayurvedisches Essen

Gehmeditation
Erläuterungen zu weiteren Techniken
Meditationspraxis
Kleine Bewegungseinheit
Meditationspraxis

Sonntag (9:30–12:30):

Anfangsentspannung und Einstimmung
Erläuterungen zu weiteren Techniken
Meditationspraxis
Kleine Bewegungseinheit
Meditationspraxis



Was erwartet dich
in diesem Workshop?

Stille und Fülle – eine
ganz besondere Auszeit.
Und dazu:

- Viele wertvolle Informationen über Meditation im Allgemeinen und Meditationspraxis im Besonderen
- Pranayama: Atemmeditationen
- Förderliche Yogasequenzen und -kriyas
- Mantras (Mantrameditationen)
- Meditationen in der Natur
- Empfehlungen aus dem Ayurveda für die Beruhigung des Geistes
- Ein ayurvedisches Essen mit Bio-, regionalen und Produkten aus der Natur
- Eine eigens für diesen Workshop ausgearbeitete Broschüre

