



Die Freiheit, sich selbst anzunehmen

- ein heilender Weg zur Selbstakzeptanz

Wir begegnen unseren Mustern des Vergleichens und Abwerten, und ziehen in Erwägung diese einmal grundlegend zu hinterfragen. Versuchen unsere Maßstäbe, zu betrachten, und fühlen hin, warum wir nie mit uns zufrieden sein können.

Was machen diese Verhaltensweisen mit uns, auf körperlicher und psychischer Ebene? Können wir Frieden schließen mit unserem inneren „Diktator“?

Wollen wir Raum in uns schaffen, für Verständnis und Freundlichkeit für uns selbst? Sehen wir überhaupt unsere liebenswerten Seiten?

Gemeinsam versuchen wir zu erkennen, wohin uns bestimmte Verhaltensweisen führen und wie wir davon frei werden können. Frei von den inneren Urteilen und Wertmaßstäben, der inneren Spannung, und erlauben uns damit, in Ruhe und Freude mit uns selbst und anderen zu leben.

- * Meditation im Sitzen und Gehen, mit Anleitung und in Stille
- * Angeleitete Kontemplation
- * Entspannungs-Sequenzen im Liegen
- * Meditative Körperübungen

Wann: Samstag, 10. März 2018 / 10.00 – 13.00 und 14.30 – 17.00

Wo: Yogastudio von Margit El Kholi in 8054 Graz, Kärntnerstr. 414

Leitung: Michaela Berger

Traditionelle Yogapraxis ab 1999 und seit 2003 Schülerin der buddhistischen Lehrerin Ursula Lyon. Von Ursula wurde Michaela 2009 zum Lehren der buddhistischen Lehre und Meditation autorisiert. Aktuell lehrt sie an der Theravada-Schule in Wien und bietet Praxistage und Schweigeseminare in ganz Österreich an. Zusätzlich: Yogalehrerin BYO/EYU

Kursgebühr: freiwilliges Geben (Dana*)

*) Dana – freies Geben: bei den Kursen von buddhistischen Lehrerinnen ist kein Honorar veranschlagt. Dies entspricht der buddhistischen Tradition, nach welcher der Wert einer Lehre nicht mit Geld bemessen werden kann. Die Kursleiterin ist jedoch auf freiwilliges Geben, DANA, angewiesen, um ihren Lebensunterhalt bestreiten und weiter lehren zu können. Geben und Großzügigkeit sind wesentliche und aktive Aspekte einer spirituellen Praxis. (Als Orientierungswert empfehlen wir bei Tagesseminaren 50-80€ für den Lehrer und 5-10€ Spende für den Raum).

Michaela stellt gerne eine Teilnahmebestätigung für den Yoga-Verband-BYO aus.

Organisation & Anmeldung:

Margit El Kholi, Tel. 0699 1193 2661, info@yogaundco.at
verbindlich, bitte bis spätestens 28.02.2018

Margit El Kholi Yogalehrerin BYO/EYU

Kärntnerstraße 414, 8054 Graz
Tel. 0699-1193 2661, info@YOGAundCO.at, www.YOGAundCO.at

