

Den Augenblick achtsam und friedvoll (er)leben

Achtsamkeit, im Sinne von reinem Beobachten dessen, was im Augenblick der jeweils gegenwärtigen Erfahrung wirklich vor sich geht. Wir werden versuchen gegenüber dem beobachteten Objekt keine wertende Stellung einzunehmen und auch nicht durch unser Handeln auf das Objekt einzuwirken. Es gilt wahrzunehmen „So ist es jetzt“ und sich dann einzulassen in den Augenblick und in die Stille, die entsteht, wenn der innere Kommentar sich löst.

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

Wann: Samstag, 8. April 2017 / 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. Anerkannte Yogalehrerin BYO/EYU und regelmäßige Weiterbildungen bei Michael und Nura Kissener, Bettina Bäumer, u. a.

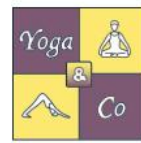
Kursgebühr: freiwilliges Geben (Dana*)

*) Dana – freies Geben: bei den Kursen von Michaela ist kein Lehrerinnen 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 31. März 2017





YOGA sanft
Bewegung Atmung Meditation

Margit El Kholi Yogalehrerin BYO/EYU

Kärntnerstraße 414, 8054 Graz

Tel. 0699-1193 2661, info@YOGAundCO.at, www.YOGAundCO.at