

Yoga und Meditation



Meditieren bedeutet nicht „nichts denken“!

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die die Praxis der Meditation erlernen möchten um darin Ruhe und gleichzeitig geistige Klarheit zu erfahren.

Dieser Kurs besteht daher darin, dem Menschen einen Zugang zur Meditation anzubieten indem wir lernen, dass Meditation nicht ein „Nichtdenken“ zum Ziel hat sondern viel mehr bieten kann. Durch die Konzentration auf ein Meditationsobjekt lernen wir, unseren Geist fokussiert auf eine Sache auszurichten und gleichzeitig heilsame Veränderungen herbeizuführen.

Dies geschieht, indem wir zunächst einmal die Dinge so annehmen und erfahren wie sie sind und dann die Möglichkeit haben, einen neuen, heilsameren Kurs einzuschlagen. Wir lernen, durch die Achtsamkeit eine Möglichkeit zu finden, inmitten von Bewegung unbewegt zu bleiben – und zwar körperlich und geistig. Die Meditation hilft uns dabei, geistesgegenwärtiger und lebendiger auf alles zu reagieren, was uns begegnet und um das zu entwickeln, was Alan Watts als „Lebenskunst“ bezeichnet hat: „Lebenskunst... ist weniger ein sorgloses Dahintreiben noch ein angstvolles Festklammern an der Vergangenheit.... Sie besteht darin, in jedem Augenblick ganz einfühlsam zu sein, ihn als völlig neu und einzigartig anzusehen und das Bewusstsein offen und ganz und gar empfänglich zu halten“.

Meditieren heißt, neue Möglichkeiten jenseits unserer Vorstellungen und Überzeugungen in Bezug auf uns selbst zu entdecken und die Fähigkeit zu entwickeln, die jeder von uns innehat, nämlich ein weiseres, liebevolleres und erfüllteres Leben zu führen.

Ausführlichere Informationen zum Vini Yoga finden Sie auf unserer Homepage www.gesundheitsteam-koblenz.de oder www.yogaschule-koblenz.de.

Die Liste zur Anmeldung finden Sie an der Rezeption des Gesundheitsteams.

Wir freuen uns auf Sie!