

YOGA - Februar 2022



Eine Einführung in Theorie und Praxis des Yoga: einer Reihe von einfachen Yoga-Stellungen der Rishikesh-Reihe, Atemübungen und Übungen zur Körperwahrnehmung.

Der Kurs findet jeweils **Mittwochs** statt:
02. + 09. + 23. Februar

Beginn: 19.30 Uhr – Bei Bedarf ist es auch möglich, dass dieser Einführungskurs „On-line“ stattfinden wird.

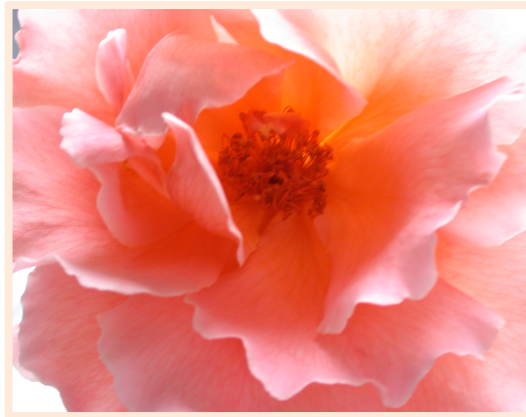
Dauer 1,5 Std.

Kursgebühr: 58 Euro

Anmeldung: Tel.: 02852 – 508 99 70 oder Email:
a.beumann@tm-independent.de

Yoga für Fortgeschrittene und Einzeltrainings nach Vereinbarung.

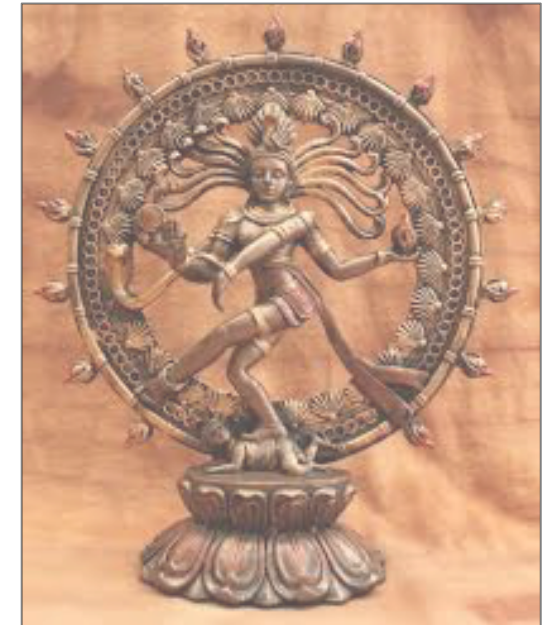
Die Teilnahmegebühren für das Erlernen der Meditation betragen: 390 € für Berufstätige, 290 € für alle anderen. Ratenzahlung ist möglich.



Die Liebe sagt: „*Ich bin Alles*“
Dann sehen wir das Göttliche in
Allem.

Die Weisheit sagt: „*Ich bin
Nichts*“

Das Leben bewegt sich zwischen
diesen beiden Polen.



TM

Transzendente Meditation

Anke Beumann, HP

Yoga-Lehrerin YV

Lehrerin für Transzendente Meditation

Bislicher Strasse 3, 46499 Hamminkeln

Tel. 02852 - 508 99 70

a.beumann@tm-independent.de

www.anke-beumann.de

www.tm-independent.de

TRANSZENDENTALE MEDITATION

Die TM ist ein müheloses und zugleich wirkungsvolles Verfahren, sich tief zu entspannen und in die Stille zu gehen. Angezeigt ist sie bei *Bluthochdruck*, bei *psychosomatischen Beschwerden*, bei *Konzentrationsstörungen*, *Nervosität*, *Schlaflosigkeit*, *Unruhe* und *Spannungszuständen*, bei *Angst und Panik* und bei *Depression*. Auch bei „burnout“ hat sie sich als wirkungsvolle Prävention erwiesen. Die AHA (American Heart Association) hat im April 2013 in einem statement die TM als die *einzigste* Meditationstechnik bezeichnet, die nach heutigem Wissen den Blutdruck wirksam senkt. Alle anderen Meditationstechniken (u.a. die Achtsamkeitsmeditation – werden von der AHA nicht empfohlen, da in der Blutdrucksenkung wirkungslos.

Weitere Information erhalten Sie auf unseren Webseiten. Die nächsten *Informationsabende* sind jeweils **Montag bzw. Mittwoch: 17. + 31. Januar, 14. Februar, 07. + 30. März, 11. April**, mit Beginn jeweils um 20 Uhr geplant. Bei Bedarf sind zusätzliche Termine möglich. Wir bitten freundlich um Voranmeldung. Die nächsten *Basisseminare zum Erlernen der Meditation* werden mit Ihnen abgesprochen und finden an vier Tagen hintereinander statt, meist Sonntag bis Mittwoch, jeweils nachmittags / abends, mit einem nachfolgenden Termin 14 Tage später, ab dann monatliche Teilnahme am Meditationsabend.

Bei Bedarf führen wir den Basiskurs auch für einzelne Interessenten durch.

Meditationsseminare für Meditierende

Wir empfehlen, an den Meditationsseminaren regelmäßig teilzunehmen; die Erfahrung zeigt, dass dies für die meisten Praktizierenden eine Unterstützung für eine dauerhaft effektive Meditation ist und die Wirkung Ihrer täglichen Meditation steigert.

Regelmäßige Meditationsseminare für Anfänger (bis ca. 1,5 Jahre Meditationspraxis) und Fortgeschrittene (mehr als 1,5 Jahre Meditationspraxis) widmen sich Fragen der Praxis und spirituellen und philosophischen Aspekten der Meditation.

Praxisbezug / Spirituelle und philosophische Vertiefung: Wir besprechen Fragen zur Meditationspraxis und zu spezifischen Problemen. - Wir gehen auf die Geschichte und Entstehung der Meditationstraditionen ein und auf ihre Bedeutung für die heutige Zeit.

Wir bitten um Anmeldung (Telefon, email) zu den Fortgeschrittenen-Abenden bis 2 Tage vorher, damit wir uns mit den Themen auf die Teilnehmer einstellen können.

An den Anfängerterminen bieten wir die Möglichkeit „online“ am Meditations-Abendseminar mit anschließendem Vortrag, dabei zu sein. Eine Einladung hierzu wird ca. 1 Woche vor dem Termin gesondert verschickt.

Termine Januar – Ostern 2022

Meditationsabendseminare:

- ➡ **Anfänger:** Mittwoch, 19.30 Uhr
19. Januar / 16. Februar /
16. März / 13. April
- ➡ **Fortgeschrittene:** jeweils 19.30 Uhr
Mittwoch: 12. Januar/ 02. März
06. April

Coherent Breathing

alle 4 Wochen, Freitag, 17.00 Uhr

Harmonisierung von Körper, Seele, Geist, und spirituellem Bewusstsein wird durch verschiedene Formen der *Atmung* (ca. 60 Min) – *Ruhe* (15 - 45 Min) – *Meditation* (ca. 30 Min.) ermöglicht. Dauer insgesamt ca. 4 - 5 Stunden inklusive Austausch und Besprechungen. Gebühr: 69 €. Maximal vier Teilnehmer. Teilnahme nur nach Voranmeldung.

14. Januar / 11. Februar /
11. März / 08. April
