

## YOGA – Juni/Juli 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: **29. Juni, 13. + 27. Juli**

**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](mailto:a.beumann@tm-independent.de)

**Yoga für Fortgeschrittene und Einzeltrainings nach Vereinbarung.**

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



**„Wahrnehmung  
und  
Bewusstsein“  
sind das Einzige,  
was sich fundamental  
ändern kann.**



## 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](mailto:a.beumann@tm-independent.de)**

**[www.anke-beumann.de](http://www.anke-beumann.de)**

**[www.tm-independent.de](http://www.tm-independent.de)**

**[www.i-p-p-m.de](http://www.i-p-p-m.de)**

## TRANSZENDENTALE MEDITATION

---

„Automatic-Self-Transcending“ ist die einfachste und wirkungsvollste Meditationstechnik. Sie erreicht innerhalb kurzer Zeit große Meditations-tiefe und hat erhebliche positive gesundheitliche Wirkung, z. B. bei *Bluthochdruck, psychosomatischen Beschwerden, Konzentrationsstörungen, Nervosität, Schlaflosigkeit, Unruhe- und Spannungszuständen, Angst, Panik* und *Depression*. Gerade bei „burnout“ hat sie sich als wirkungsvolle Prävention erwiesen.

Messungen zeigen, dass die individuelle Meditation sich auch im sozialen Feld positiv bemerkbar macht. Eine genügend große Anzahl Meditierender ist in der Lage, einen weltweit wirksamen Friedenseffekt zu erzeugen.

Weitere Information erhalten Sie auf unseren Webseiten. Zu den regelmäßigen *Informationsabende* sind sie eingeladen sich vor Ort zu informieren.  
**Montag: 02. + 16. + 30. Mai, 13. + 27. Juni, 11. + 25. Juli, 08. + 22. August**, mit Beginn jeweils um 20 Uhr geplant. Bei Bedarf sind zusätzliche Termine möglich. Wir bitten freundlich um Voranmeldung. Die Termine für die *Basisseminare zum Erlernen der Meditation* werden mit Ihnen abgesprochen und finden an vier aufeinanderfolgenden Tagen statt, meist Samstag bis Diensta, nachmittags / abends, mit einem nachfolgenden Termin 14 Tage später, dann monatliche Teilnahme am Meditationsabend.

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

---

## Meditationsseminare für Meditierende

---

Wir empfehlen die regelmäßige Teilnahme an den Meditationsseminaren; die Erfahrung zeigt, dass dies für die meisten Praktizierenden eine Unterstützung für eine dauerhaft wirkungsvolle Meditation ist und die Wirkung Ihrer täglichen Meditation stabilisiert.

**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 Anfängertermen 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 Ostern - August 2022

---

### Meditationsabendseminare:

- ➡ **Anfänger:** Mittwoch, 19.30 Uhr  
11. Mai / 08. Juni / 06. Juli  
03. August / 31. August
- ➡ **Fortgeschrittene:** jeweils 19.30 Uhr  
Mittwoch: 01. Juni/ 13. Juli  
24. August

### 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.

13. Mai / 10. Juni /  
08. Juli / 05. August

---