



# Mahakaruna Yoga 2026

7. März

Mahakaruna Yoga

## **Glück findest du nicht mit Wollen und Streben, doch im Entspannen und Loslassen scheint es augenblicklich auf**

Lama Öser

Was ist Glück wirklich? Wovon versprechen wir uns Glück und wo suchen wir es? Die meisten Menschen verwechseln Glück mit Vergnügen. Wir werden uns als erstes mit dieser Frage beschäftigen. Dann üben wir uns im Entspannen und Loslassen mithilfe einfacher Yogaübungen und Entspannungsmeditationen im Liegen. Wenn Körper, Psyche und Geist von einer Woge der Entspannung durchflutet werden, öffnen wir uns für eine neue Art zu sein und berühren Gefühle der Wärme, Stille und Zufriedenheit, die uns tief im Innern besänftigen und erfüllen.

WICHTIG!

Bitte leichte für Yoga geeignete Kleidung tragen. Ringe, Armbänder, Ohrschmuck müssen während der Zeit des Trainings abgelegt werden.

Der Tag ist in viermal 75 Minuten unterteilt. Zwischendrin gibt es jeweils eine Pause sowie eine Stunde Mittagspause.

Zeit: 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Kosten: 60 €

Anmeldefrist: spätestens 8 Tage vorher /

Anmeldung: [oeser.buenker@posteo.de](mailto:oeser.buenker@posteo.de)

30. Mai

Mahakaruna Yoga

## **Anspannung, Druck, Unruhe, Stress - ein Teufelskreis**

Lama Öser

Wir werden in diesem Workshop unsere Neigung, Körper und Geist anzutreiben, nach Dingen zu streben, Erwartungsdruck aufzubauen genau untersuchen und mit einfachen Yogaübungen und angeleiteten Entspannungsmeditationen im Liegen die Überspannung von Körper und

Geist lösen. Wir überlassen die Dinge dem tieferen Fluss des Lebens und finden so wieder zu uns selbst und zur Quelle inneren Glücks zurück.

WICHTIG!

Bitte leichte für Yoga geeignete Kleidung tragen. Ringe, Armbänder, Ohrschmuck müssen während der Zeit des Trainings abgelegt werden.

Der Tag ist in viermal 75 Minuten unterteilt. Zwischendrin gibt es jeweils eine Pause sowie eine Stunde Mittagspause.

Zeit: 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Kosten: 60 €

Anmeldefrist: spätestens 8 Tage vorher /

Anmeldung: [oeser.buenker@posteo.de](mailto:oeser.buenker@posteo.de)

14. November

Mahakaruna Yoga

## **Hab' ein gütiges Herz**

Lama Öser

Was macht ein gütiges Herz aus? Die aufrichtige und lautere Motivation, sein Herz ganz zu öffnen und das Wohlergehen der fühlenden Wesen in den Mittelpunkt zu stellen. Herzensgüte hilft dir Frieden und Harmonie in dein Herz zu bringen und alle inneren Konflikte und negativen Stimmungen zu besänftigen.

Wir werden in mehreren angeleiteten Meditationen unterschiedliche Aspekte von Herzensgüte berühren. Vor jeder Meditation praktizieren wir einfache Yogaübungen, wodurch die subtile Lebensenergie geweckt und zum Fließen gebracht wird. Nach der Meditation gibt es kurze Unterweisungen zum jeweiligen Thema.

WICHTIG!

Bitte leichte für Yoga geeignete Kleidung tragen. Ringe, Armbänder, Ohrschmuck müssen während der Zeit des Trainings abgelegt werden.

Der Tag ist in viermal 75 Minuten unterteilt. Zwischendrin gibt es jeweils eine Pause sowie eine Stunde Mittagspause.

Zeit: 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Kosten: 60 €

Anmeldefrist: spätestens 8 Tage vorher /

Anmeldung: [oeser.buenker@posteo.de](mailto:oeser.buenker@posteo.de)

28. November

Mahakaruna Yoga

## **Lerne, deinen Körper wahrhaftig zu lieben und tief zu verstehen**

Lama Öser

Alle haften an ihrem Körper, doch kaum jemand liebt ihn wirklich so wie er ist. Und wenn man ihn nicht liebt, kann man ihn auch nicht tief verstehen.

Wir werden mithilfe stiller Sammlung und aufmerksamer Betrachtung das Licht des Gewahrseins auf uns selbst lenken und unsere Beziehung zum Körper und seine Befindlichkeit untersuchen. Höchstwahrscheinlich werden wir Fehler in unsrem Verhalten sowie Verspannungen und Blockaden im Körper entdecken, Damit werden wir mit folgenden Mittel arbeiten: Einfache Yoga- und Atemübungen, Meditation auf Herzensgüte, Entspannungsmeditation im Liegen und kurze Unterweisungen

WICHTIG!

Bitte leichte für Yoga geeignete Kleidung tragen. Ringe, Armbänder, Ohrschmuck müssen während der Zeit des Trainings abgelegt werden.

Der Tag ist in viermal 75 Minuten unterteilt. Zwischendrin gibt es jeweils eine Pause sowie eine Stunde Mittagspause.

Zeit: 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Kosten: 60 €

Anmeldefrist: spätestens 8 Tage vorher /

Anmeldung: [oeser.buenker@posteo.de](mailto:oeser.buenker@posteo.de)