

MAHAKARUNA RAUM

Dharmagruppe Münster



Kurse September bis Dezember 2023

SEPTEMBER

24. September

Yoga der Herzengüte

Sich selbst aus ganzem Herzen lieben

Liebe dich selber von ganzem Herzen.

Herzengüte hilft dir Frieden und Harmonie in dein Herz zu bringen und alle inneren Konflikte und negativen Stimmungen zu besänftigen.

Durch Herzengüte wirst du dich von tief innen immer mehr wertschätzen, unabhängig vom Urteil der anderen.

Dein Wunsch, dich selbst von Herzen zu lieben, ist ein aufrichtiger und selbstloser Wunsch, der dich glücklicher und gesünder werden lässt und dir hilft, alle nicht-heilsamen Zustände in dir aufzulösen.

Übungsfolgen im Liegen, Meditation, Unterweisungen, Entspannung im Liegen wechseln einander ab.

Zeit: 9.30 Uhr bis 17.30 Uhr - zwischendrin Mittagspause

Kosten: 60 €

Anmeldefrist: 14. 9. / Anmeldung: oeser.buenker@posteo.de

OKTOBER

4. / 11. und 18. Oktober

Yogische Tiefen-Entspannung zur Heilung von Unruhe, Stress und Schlaflosigkeit

Verbinde dich mit dem Atem; spüre, wie er kommt und geht. Verweile gesammelt und still. Lade Wärme, Zufriedenheit und Erfüllung ein.

Fühle, wie sie jede Zelle durchfluten und dich tief besänftigen und entspannen. Wenn Entspannung zu fließen beginnt, schenkt sie dir eine völlig neue Art des Seins. Verkrustungen werden aufgelöst, Herz und Geist öffnen sich, du fühlst dich ausgeglichen und erfrischt. Habe kindliches Vertrauen, lasse dein willentliches Streben los, und alles wird leicht.

Yoga- und Atemübungen, Entspannungsmeditation im Liegen, Unterweisungen und gemeinsamer Austausch wechseln einander ab.

Zeit: 19.30 Uhr bis ca. 21.30 Uhr

Kosten: 60 € insgesamt

Anmeldefrist: 5. 10. / Anmeldung: oeser.buenker@posteo.de

15. Oktober

Yoga der Herzensgüte

Unermessliche Freude entwickeln

Spüre wie die Energie der Freude das Herz öffnet, deines und das der anderen, und eine verbindende Kraft lebendig wird.

Wenn du dich von Herzen freust und lachst, hast du Nicht-Geist, keine Gedanken, keine Probleme, kein Leiden.

Im Lachen fliegen die Probleme davon.

Für Probleme und Leiden brauchst du Gedanken.

Wenn du von Herzen lachst, ist es unmöglich Gedanken zu haben, sie fliegen einfach davon und mit ihnen alle Probleme und alles Leid.

Übungsfolgen im Stehen, Meditation, Unterweisungen, Entspannung im Liegen wechseln einander ab.

Zeit: 9.30 Uhr bis 17.30 Uhr - zwischendrin Mittagspause

Kosten: 60 €

Anmeldefrist: 5. 10. / Anmeldung: oeser.buenker@posteo.de

NOVEMBER

5. November

Yoga der Herzensgüte

Sich selbst aus ganzem Herzen lieben

Liebe dich selber von ganzem Herzen. Herzensgüte hilft dir Frieden und Harmonie in dein Herz zu bringen und alle inneren Konflikte und negativen Stimmungen zu besänftigen. Durch Herzensgüte wirst du dich von tief innen immer mehr wertschätzen, unabhängig vom Urteil der anderen. Dein Wunsch, dich selbst von Herzen zu lieben, ist ein aufrichtiger und selbstloser Wunsch, der dich glücklicher und gesünder werden lässt und dir hilft, alle nicht-heilsamen Zustände in dir aufzulösen.

Übungsfolgen im Liegen, Meditation, Unterweisungen, Entspannung im Liegen wechseln einander ab.

Zeit: 9.30 Uhr bis 17.30 Uhr - zwischendrin Mittagspause

Kosten: 60 €

Anmeldefrist: 26.10. / Anmeldung: oeser.buenker@posteo.de

Nichts ist wiederholbar - dennoch: Dieser Workshop gleicht thematisch dem vom 24. September.

26. November

Yoga der Herzensgüte

Unermessliche Freude entwickeln

Spüre wie die Energie der Freude das Herz öffnet, deines und das der anderen, und eine verbindende Kraft lebendig wird. Wenn du dich von Herzen freust und lachst, hast du Nicht-Geist, keine Gedanken, keine Probleme, kein Leiden. Im Lachen fliegen die Probleme davon. Für Probleme und Leiden brauchst du Gedanken. Wenn du von Herzen lachst, ist es unmöglich Gedanken zu haben, sie fliegen einfach davon und mit ihnen alle Probleme und alles Leid.

Übungsfolgen im Stehen, Meditation, Unterweisungen, Entspannung im Liegen wechseln einander ab.

Zeit: 9.30 Uhr bis 17.30 Uhr - zwischendrin Mittagspause

Kosten: 60 €

Anmeldefrist: 16. 11. / Anmeldung: oeser.buenker@posteo.de

Nichts ist wiederholbar - dennoch: Dieser Workshop gleicht thematisch dem vom 15. Oktober.

DEZEMBER

27. bis 30. Dezember 2023

Yoga der inneren Wärme

Wir werden in diesen vier Tagen die Übungsfolgen im Sitzen praktizieren, die auf die Zentrierung in der Energiemitte des Körpers und die Entwicklung innerer Wärme ausgerichtet sind. Jede Übung ist auch eine Praxis auf den Atem und ein Training darin, das Gewahrsein auf den ganzen Körper auszuweiten und in jedem Moment der Bewegung ganz gegenwärtig zu sein. Zwischen den einzelnen Übungen verweilen wir eine kurze Weile entspannt im offenen Gewahrsein.

Außerdem üben wir die Meditationen auf innere Wärme, wodurch die Sammlung in der Energiemitte des Körpers vertieft und ein inneres Feuer entfacht wird, das den ganzen Bauch erfüllt.

Praxis und Unterweisungen wechseln einander ab.

Wer teilnehmen möchte, braucht eine gewisse Beweglichkeit und muss imstande sein, mit verschränkten Beinen zu sitzen, wobei beide Knie am Boden liegen müssen. Siehe: <https://www.mahakarunayoga.de/WordPress/yogau-ebungen/2-uebungsfolgen-im-sitzen/>

Zeit: jeweils 9.30 Uhr bis 17.30 Uhr - zwischendrin Mittagspause

Kosten: 200 €

Anmeldefrist: 16. 12. / Anmeldung: oeser.buenker@posteo.de

