



Lama Öser

21. bis 30. August 2026

Mahamudra Yoga innerer Wärme

Wenn der Yoga innerer Wärme und die Mahamudra Meditation zusammen praktiziert werden, befruchten sie sich gegenseitig und bewirken eine tiefe Transformation von Körper, Psyche und Geist.

Ziel der Mahamudra-Meditation ist es, unmittelbar die Essenz der Verwirrung zu sehen. Dies geschieht, wenn der Geist mit seinem augenblicklichen Gewahrsein, seiner grundlegenden unfassbaren, lichtklaren Natur, verschmelzen kann.

Die Yogaübungen sind auf die Zentrierung in der Energiemitte des Körpers und die Entwicklung innerer Wärme ausgerichtet. Jede Übung ist auch eine Praxis auf den Atem und ein Training darin, das Gewahrsein auf den ganzen Körper auszudehnen und in jedem Moment der Bewegung ganz gegenwärtig zu sein. Tun wir dies so verweilen wir unmittelbar im Hier und Jetzt.

Die Yogaübungen lösen Blockaden, bringen Prana zum Fließen und schenken uns ein entspanntes Nervensystem sowie emotionale Ausgeglichenheit. Die Arbeit mit dem Atem vertieft und weitet die Bewegung unserer Atmung und reinigt tief sitzende Rückstände und Blockaden.

Das Training in Gewahrsein, das den ganzen Körper durchdringt, schenkt uns große Klarheit und Präsenz.

Nach jeder Übung halten wir inne und verweilen einige Augenblicke lang absichtslos und selbstvergessen in der natürlichen Offenheit und Weite unseres Geistes.

Außerdem praktizieren wir mit angeleiteten Meditationen.

Die Meditationen auf innere Wärme vertiefen die Sammlung in der Energiemitte des Körpers und entfachen ein inneres Feuer, das den ganzen Bauch erwärmt.

Die Meditationen auf Mahamudra öffnen und weiten den Geist und leiten ihn an, Augenblick für Augenblick in genau diesem Augenblick zu verweilen.

Der ‚Guru Yoga mit Dorje Chang Gebet‘ und ‚Den Lama aus der Ferne rufen‘ werden uns jeden Tag in der Praxis begleiten.

Die Yogaübungen werden gründlich trainiert. Außerdem gibt es täglich Unterweisungen zu den wesentlichen Punkten der Praxis. Jeden Abend beschließen wir den Tag mit Yogischer Tiefen-Entspannung im Liegen.

Teilnahmebedingungen

Wer teilnehmen möchte, braucht eine gewisse Beweglichkeit und muss imstande sein, mit verschränkten Beinen zu sitzen, wobei beide Knie am Boden liegen müssen.

Dieser Workshop ist besonders für jene gedacht, die schon in Zusammenarbeit mit mir oder anderen Lamas ein grundlegendes Verständnis des Buddhadharma gewonnen haben.

DATEN ZUM KURS

Zeitplan

Beginn:

Freitag, den 21. August, mit dem Abendessen (17.30 - 19.00 Uhr)

Ausklang:

Sonntag, den 30. August, mit dem Brunch (10.30 - 12.00 Uhr)

Anmeldefrist: 12. Juli 2026

Anmeldung bei: oeser.buenker@posteo.de

Kursgebühr: 350 €

VERANSTALTUNGsort

Seminarhaus Shanti - Campus Yoga Vidya e.V.

Yogaweg 1

32805 Horn-Bad Meinberg

Tel: 05234/87-2332

E-Mail: gastgruppen@yoga-vidya.de

www.yoga-vidya.de/seminarhaus-shanti

Preise für Übernachtung und Essen (vegane Vollpension)

Zeitraum	So - Fr pro Nacht / Fr - So pro Nacht		
Wohnwagen / Zelt	34,25 €	/	41,00 €
4-Bett-Zimmer	41,50 €	/	47,75 €
Doppelzimmer	53,00 €	/	59,50 €
Einzelzimmer	74,75 €	/	81,00 €

Ab 8:00 Uhr gibt es Obst, Tee und energetisches Wasser.

Brunch ist von 10.30 - 12.00 Uhr, Abendessen von 17.30 - 19.00 Uhr.