

Mahakaruna Yoga Workshop 2023

30. Juni bis 9. Juli - im Seminarhaus Shanti



Training & Unterweisung

Wir werden in diesem Workshop alle wichtigen Aspekte der Praxis intensiv gemeinsam üben.

Begleitet wird das Training von Unterweisungen, die den tieferen Sinn der Meditationen und Übungen erklären.

Es geht darum, Körper, Psyche und Geist zu bewegen und zu öffnen, sodaß Prana sich frei fließend entfalten kann.

Yogaübungen, tiefe Atmung, offenes Gewahrsein, allumfassende Herzensgüte und Entspannung werden geschickt miteinander verbunden. Sie entwickeln so eine befreiende Wirkung auf Körper, Psyche und Geist, die uns ganz natürlich immer mehr ein Gefühl heiteren Glücks und tiefer Erfüllung schenkt.

Der Yoga des großen Mitgefühls hat drei Hauptaspekte

Meditationen auf Liebe, Mitgefühl, Freude und Offenheit, die Herz und Geist öffnen, sowie Meditationen auf innere Wärme, die den Körper zentrieren.

Yoga Übungen im Stehen, Liegen und Sitzen, die bei regelmäßiger Übung Prana wecken und stärken, sodass Körper und Geist strahlend und glücklich werden.

Yogische Tiefen-Entspannung, die Unruhe, Stress und Schlaflosigkeit heilt und entschieden mehr als alles Wollen und Streben Gesundheit und Zufriedenheit schenkt.

Tagesstruktur

7.30 Uhr

Yoga des Großen Mitgefühls
Übungsfolgen im Stehen und Liegen
Meditationen auf Herzensgüte

10.30 Uhr - Brunch

14.00 Uhr

Yoga der inneren Wärme
Übungsfolgen im Sitzen
Meditationen auf innere Wärme

17.30 Uhr - Abendessen

20.00 Uhr

Yogische Tiefen-Entspannung
Entspannungsübungen
Entspannungsmeditationen im Liegen

Anmeldung

Bitte melde dich per Mail an:
oeser.buenker@posteo.de

Anmeldefrist - 24. Mai 2023

Beginn

Freitag, den 30. Juni
um 17.30 Uhr mit dem Abendessen

Ende

Sonntag, den 9. Juli nach dem Brunch

Kursgebühr: 350 €

Veranstaltungsort

Seminarhaus Shanti

Yogaweg 7

32805 Horn – Bad Meinberg

Tel.: 05234 - 872 332

E-Mail: gastgruppen@yoga-vidya.de

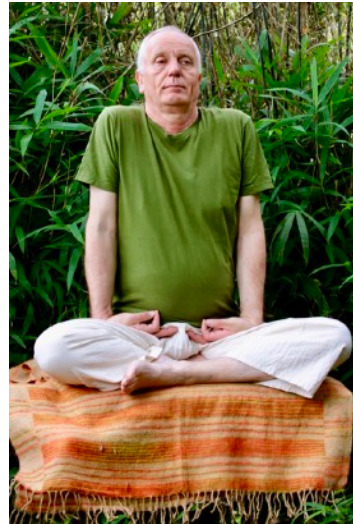
www.yoga-vidya.de/seminarhaus-
shanti/

Preise je Übernachtung inkl. Essen

- 27,75 € Wohnmobil/Zelt
- 33,50 € 4-Bett-Zimmer
- 42,75 € Doppelzimmer
- 60,00 € Einzelzimmer

Am Wochenende 5,25 € Aufschlag pro
Nacht (Fr / Sa und Sa / So)

Die Rechnung für Ü/VP wird vom Semi-
narhaus Shanti per Mail zugeschickt.



Lama Öser ist Schüler des tibetischen Meisters Gendün Rinpoche (1918 - 1997). Sein Unterricht hat drei Schwerpunkte: Buddhistische Unterweisungen und Praxis, sowie Workshops zu Mahakaruna Yoga und zum Thema Sterben, die beide so offen wie möglich angelegt und allen Interessierten unabhängig von einer religiösen Ausrichtung zugänglich sind.



www.mahakarunayoga.de

kostenloses online-Training

Teilnahme

Dieser Workshop ist für alle, die Mahakaruna Yoga gründlich studieren und praktizieren wollen.

Die Übungen sind relativ einfach, verlangen aber eine gewisse Beweglichkeit, insbesondere muss man im Sitzen beide Knie auf den Boden bringen können.

Strebe nach Glück,
und du wirst es nicht finden.

Es ist wie ein Regenbogen,
den du nie zu fassen kriegst.

Nicht greifbar,
doch immer gegenwärtig,
gehört es bereits dir –
Augenblick für Augenblick.

Gendün Rinpoche

Bitte mitbringen

Bettwäsche, Handtücher, Wecker,
Hausschuhe sowie biologisch abbaubare
Pflegeprodukte

Essen und Trinken

Das Seminarhaus kocht rein vegan.
Dabei werden zu hundert Prozent
Lebensmittel aus kontrolliert biologischer
Herkunft verwendet.