YOGA – Febr./März 2024

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 **Montags** statt:

26. Februar, 11. + 25. März

Beginn: 19.30 Uhr

Dauer 1,5 Std.

Kursgebühr: 68 Euro

Anmeldung: Tel.: 02852 – 508 99 70 oder Email: a.beumann@tm-independent.de

Yoga für Fortgeschrittene und Einzeltrainings nach Vereinbarung.

Die Gebühren für das Erlernen der Meditation betragen: 430 € für Berufstätige, 320 € für alle anderen. Ratenzahlung ist möglich

„Erleuchtung bedeutet nicht im Licht zu stehen, sondern in der Dunkelheit sehen zu lernen."

(Rumi)

TM

Transzendentale Meditation

Anke Beumann, HP

Yoga-Lehrerin YV
Lehrerin für Vedische Meditation
Bislicher Strasse 3, 46499 Hamminkeln
Tel. 02852 - 508 99 70
a.beumann@tm-independent.de
www.anke-beumann.de
www.tm-independent.de
www.i-p-p-m.de

Vedische Meditation (TM)

Meditation ermöglicht uns den Kontakt zum Ursprung, der Quelle unseres Seins. - „In der Stille liegt die Kraft“- Dort liegt unser Potential für mehr Ruhe, Frieden, Glück, Kreativität und Gesundheit. Meditation als Weg, wieder ganz bei sich anzukommen, dem inneren Wesenskern. Die Transzendentale Meditation ist durch ihre *Einfachheit* und *Leichtigkeit* bekannt und gibt uns auf allen Ebenen den Zugang zu unseren Selbstheilungkräften. Körper, Seele und Geist erfahren tiefe Regeneration und sind das ausgleichende und stärkende Gegengewicht zu den täglichen Herausforderungen des Lebens.

Weitere Informationen auf unseren Webseiten. An den *Informationsabenden* können Sie sich vor Ort informieren. ***Montag:* 8.+ 22. Januar, 05. + 19. Februar, 04. + 18. März.** Beginn jeweils 19.30 Uhr. Je nach Bedarf gibt es zusätzliche Termine. Wir bitten freundlich um Voranmeldung.

Die Termine für die *Basisseminare zum Erlernen der Meditation* werden mit Ihnen abgesprochen. Sie finden an vier aufeinanderfolgenden Tagen statt, meist von Samstag bis Dienstag, jeweils nachmittags/abends. Es folgt ein Termin 14 Tage später. Danach empfehlen wir die monatliche Teilnahme am Meditationstreffen (keine Kosten).

Auf Wunsch führen wir den Basiskurs auch für einzelne Interessenten durch. Auch eine Online-Seminar-Teilnahme ist möglich.

Meditationstreffen für Meditierende

An den regelmäßigen Meditationstreffen besteht Gelegenheit zu Austausch, Vertiefung und Unterstützung der täglichen Meditation. Die Erweiterung des Verständnisses der Meditation befruchtet und fördert die täglichen Erfahrungen. Das gilt auch umgekehrt.

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 Anfängerterminen bieten wir auch die Möglichkeit, „online“ über ZOOM am Meditations-Abendseminar mit anschließendem Vortrag dabei zu sein. Die Einladung schicken wir ca. 1 Woche vorher.

Termine Januar - Ostern 2024

Regelmäßige Treffen:

- **Anfänger:** Mittwoch, 19.30 Uhr
  17. Januar / 14. Februar
  13. März

- **Fortgeschrittene:** jeweils 19.30 Uhr
  Mittwoch: 24. Januar / 06. März

Coherent Breathing

*alle 4 Wochen, Freitag, **17.30 Uhr***

Dein Weg zur *Transformation*: *Spirituelle Atemtechniken* (ca. 60-90 Min) und *Meditation* (ca. 30 Min.) führen zu Kohärenz von Körper, Seele und Geist auf der Basis von Reinem inhaltsleerem Bewusstsein (Turiya). Dauer insgesamt ca. 4 - 5 Stunden inkl. Austausch.Gebühr: **85 €.**

Teilnahme nur nach Voranmeldung.

12. Januar / 09. Februar / 08. März