

Yoga 1: Anfängerkurs kompakt (5 Abende)



Eine Einführung in Theorie und Praxis des Yoga: des Sonnengrußes, einer Reihe von einfachen Yoga-Stellungen, von energetisierenden und harmonisierenden Atemübungen und von vorbereitenden Meditationsübungen (falls nicht bereits die Technik der Transzendentalen Meditation ausgeübt wird).

Jeweils Mittwoch: Der nächste Kurs wird im Zeitraum Februar /März in vierzehntägigem Abstand stattfinden. Voranmeldungen erwünscht ! Dann können wir evtl. einzelne Terminwünsche berücksichtigen.

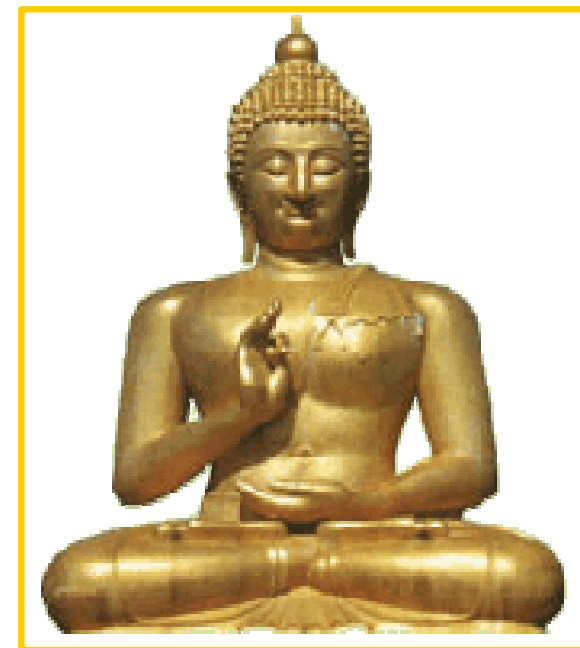
Beginn: 17.30 Uhr, Dauer ca. 1,5 Std.;

Kursgebühr: 49,- €

Anmeldung: Tel.: 0281-70741 oder Email: a.beumann@i-p-p-m.de



IPPM
Erftweg 6
46487 Wesel
Telefon 0281 / 97369
Fax 0281 / 97 22 186



Transzendente Meditation
– independent

Anke Beumann, HP, Yoga-Lehrerin
Dipl.-Psych. T. Fehr, HP, Meditationslehrer
Erftweg 6, 46487 Wesel
Tel. 0281-97369 / Fax 0281-97 22 186
kontakt@i-p-p-m.de
www.i-p-p-m.de www.tm-independent.de

TRANSZENDENTALE MEDITATION

Die Transzendente Meditation ist ein müheloses und zugleich wirkungsvolles spirituelles Verfahren, sich tief zu entspannen und das Bewusstsein zu erweitern. Angezeigt ist sie bei *psychosomatischen Beschwerden* (z.B. Magen, Darm, Herz, Migräne), bei *Konzentrationsstörungen*, *Nervosität*, *Schlaflosigkeit*, *Unruhe* und *Spannungszuständen*, bei *Angst und Panik* und bei *Depression*. Wir halten für Sie detailliertes Informationsmaterial bereit. Umfassende Information erhalten Sie auch auf unseren Webseiten. Richtiges Meditieren ist nur unter persönlicher Anleitung gewährleistet. Unsere nächsten **Informationsabende** zur Meditation sind am **20. Januar** und am **3. März (in der Praxis) – beide Male Mittwoch – um 20 Uhr**. Wir bitten freundlich um Voranmeldung. Die nächsten **Basisseminare zum Erlernen der Meditation** sind voraussichtlich vom **1. – 4. Februar und vom 15. – 18. März**, an vier Tagen hintereinander, jeweils nachmittags / spätnachmittags / abends, mit einem nachfolgenden Termin 14 Tage später, ab dann monatliche Teilnahme am Meditationsabend.

NEU: Bei Bedarf führen wir den Basiskurs auch für einzelne Interessenten durch.

Meditationsabende für Meditierende

Wir empfehlen, an den Treffen zur Meditation regelmäßig teilzunehmen; die Erfahrung zeigt, dass dies für die meisten eine Vorbedingung für dauerhaft effektive Meditation ist und die Wirkung Ihrer täglichen Meditation steigert.

Der Meditationsabend für Anfänger widmet sich vorwiegend Fragen der Praxis. Hier besprechen wir Fragen zur Meditationspraxis und zu spezifischen Problemen. Wir verdeutlichen Zusammenhänge mit der therapeutischen Arbeit. *Wir bitten freundlich um Anmeldung (Telefon, email) bis 2 Tage vorher, damit wir uns mit den Themen auf die Anwesenden einstellen können.*

Das Meditationstreffen für Fortgeschrittene findet ebenfalls etwa alle vier Wochen – *Dienstagabend, 19.30 Uhr* – statt. Wir machen ein ausführlicheres Programm aus Pranayama, Meditation und Sama-Veden. An diesem Abend behandeln wir spirituelle und philosophische Aspekte der Meditation. Fortgeschrittene verfügen über mindestens anderthalbjährige regelmäßige Meditationserfahrung oder haben an zwei Wochenendseminaren teilgenommen. Die Abende für Fortgeschrittene setzen Grundverständnis und Vertrautheit mit der Meditationsroutine voraus.

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt, wir bitten freundlich um Voranmeldung bis 2 Tage vor dem Termin (Telefon, email)

Termine Januar bis März 2010

Meditation:

- ➔ **Anfänger: Mittwoch, 19.30 Uhr**
13. Januar
10. Februar
10. März
- ➔ **Fortgeschritten: Dienstag, 19.30 Uhr**
19. Januar
16. Februar
16. März

Atemtherapie:

einmal monatlich., Freitag, 17.00 Uhr

Intensive Atemarbeit - Lösung tiefer emotionaler Blockaden und Erfahrung von Samadhi. Dauer der Atemsitzung ca. 60 - 90 Minuten plus ca. 30-60 Minuten Ruhe. Dauer insgesamt ca. 4 - 5 Stunden. Begrenzte Teilnehmerzahl. Teilnahme nur nach Voranmeldung.

- 22. Januar**
 - 19. Februar**
 - 19. März**
-