

## YOGA Januar / Februar 2012



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

Die Termine werden in ca. 14-tägigem Abstand stattfinden am: **Montag, 23.01./06.02. und Mittwoch 22.02.12**

**Beginn: 20.00 Uhr; Dauer ca. 2 Std.;**

**Kursgebühr: 49,- €**

**Anmeldung:** Tel.: 02852 – 508 99 60 oder  
Email: [a.beumann@i-p-p-m.de](mailto:a.beumann@i-p-p-m.de)

**Yoga für Fortgeschrittene und Einzeltrainings nach Vereinbarung.**

Die Teilnahmegebühren für das Erlernen der Meditation betragen: € 480, wenn wir den Kurs für Sie alleine durchführen, € 390 für Berufstätige, € 290 für alle anderen. Ratenzahlung ist möglich.

Die auf diesem Flyer verzeichneten Leistungen sind für unsere Patienten **IGel** - Individuelle Gesundheitsleistungen. Sie sind als außervertragliche Leistungen der Kassen kein Bestandteil der Richtlinienverfahren bzw. der genehmigten Therapiesitzungen. Sie werden von der Kasse nicht bezahlt und auch nicht als präventive Maßnahmen bezuschusst.



**IPPM**

Institut für Persönlichkeitspsychologie  
und Meditation  
Bislicher Strasse 3  
46499 Hamminkeln  
Telefon 02852 - 508 99 60



**Transzendente Meditation  
– independent**

Anke Beumann, HP, Yoga-Lehrerin  
Dipl.-Psych. T. Fehr, HP, Meditationslehrer  
Bislicher Strasse 3, 46499 Hamminkeln  
Tel. 02852 - 508 99 60  
[kontakt@i-p-p-m.de](mailto:kontakt@i-p-p-m.de)  
[www.i-p-p-m.de](http://www.i-p-p-m.de) [www.tm-independent.de](http://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), bei *Konzentrationsstörungen, Nervosität, Schlaflosigkeit, Unruhe- und Spannungszuständen, bei Angst und Panik* und bei *Depression*. Auch bei „burnout“ hat sie sich als wirkungsvollste Präventionsmethode erwiesen. Umfassende Information erhalten Sie auf unseren Webseiten. Richtiges Meditieren ist nur durch persönliche Anleitung gewährleistet. Die nächsten **Informationsabende** zur Meditation sind am **Mittwoch, dem 18. Januar** und am **Montag, den 5. März, jeweils um 20 Uhr**. Wir bitten freundlich um Voranmeldung. Die nächsten **Basisseminare zum Erlernen der Meditation** sind voraussichtlich vom **30. Januar bis 02. Februar** und vom **12. bis 15. März** an vier Tagen hintereinander, jeweils nachmittags / spätnachmittags / abends, mit einem nachfolgenden Termin 14 Tage später, ab dann monatliche Teilnahme am Meditationsabend.

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

---

## Meditationsseminare für Meditierende

---

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

*Das monatliche Meditationsseminar* widmet sich Fragen der Praxis und spirituellen und philosophischen Aspekten der Meditation in einem multimedialen Ansatz.

*Praxisbezug:* Wir besprechen Fragen zur Meditationspraxis und zu spezifischen Problemen. Wir verdeutlichen Zusammenhänge mit der therapeutischen Arbeit.

*Spirituelle und philosophische Vertiefung:* Wir gehen auf die Geschichte und Entstehung der Meditationstraditionen ein und auf ihre Bedeutung für die heutige Zeit.

Wir bitten um **Anmeldung (Telefon, email) bis 2 Tage vorher (spätestens Montagabend)**, damit wir uns mit den Themen auf die Teilnehmer einstellen können.

---

## Termine Januar – März 2012

---

### Meditation:

- ➡ **Mittwoch, 19.30 Uhr**
- 11. Januar**
- 08. Februar**
- 07. März**
- 04. April**

### Samadhi - Atmung

**einmal monatlich., Freitag, 17.00 Uhr**

tcbb transcendental consciousness based breathing - Ausschalten des Denkens und Erfahrung von Samadhi. Dauer der Intensivatmung ca. 60 - 75 Minuten plus ca. 45 Minuten Ruhe. Dauer insgesamt ca. 4 Stunden. Selbstzahler 59 €. Begrenzte Teilnehmerzahl. Teilnahme nur nach Voranmeldung.

- 20. Januar**
  - 24. Februar**
  - 23. März**
-