

Yoga 1: Anfängerkurs kompakt (3 Abende)



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).

**Jeweils Mittwoch:**

Die Termine werden in wöchentlichem Abstand stattfinden.

Voranmeldungen erwünscht ! Dann können wir evtl. einzelne Terminwünsche berücksichtigen.

**Beginn** nach Vereinbarung; **Dauer ca. 2 Std.;**

**Kursgebühr: 49,- €**

**Anmeldung:** Tel.: 02852 - 5089960 oder Email: [a.beumann@i-p-p-m.de](mailto:a.beumann@i-p-p-m.de)



**IPPM**  
Bislicherstr. 3  
46499 Hamminkeln  
Telefon 02852 - 5 08 99 60  
Fax 02852 - 5 08 99 80



**Transzendente Meditation  
– independent**

Anke Beumann, HP, Yoga-Lehrerin  
Dipl.-Psych. T. Fehr, HP, Meditationslehrer  
Bislicherstr. 3, 46499 Hamminkeln  
Tel. 02852 - 508 99 60 / Fax 02852 - 508 99 80  
[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 mühe-loses 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 **11. August** und am **29. Sept. (in der Praxis) – beide Male Mittwoch – um 20 Uhr**. Wir bitten freundlich um Voranmeldung. Die nächsten **Basisseminare zum Erlernen der Meditation** sind voraussichtlich vom **23. - 26. August** und vom **11. bis 14. Oktober**, 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 Juli - September 2010

---

### Meditation:

- ➔ **Anfänger: Mittwoch, 19.30 Uhr**  
21. Juli  
18. August  
22. September
- ➔ **Fortgeschritten: Dienstag, 19.30 Uhr**  
27. Juli  
24. August  
28. September

### Atmung

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

tccb transcendental consciousness based breathing - Lösung 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. Privatzahler 75 €. Begrenzte Teilnehmerzahl. Teilnahme nur nach Voranmeldung.

- 16. Juli
  - 13. August
  - 24. September
-