

YOGA Januar / Februar 2021



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 oder der Achtsamkeitsmeditation ausgeübt wird.

Die Termine werden in 14-tägigem Abstand stattfinden, jeweils **Montags, 25.01./08.02. und 22.02.2021**

Beginn: 19.30 Uhr; Dauer ca. 2 Std.;

Kursgebühr: 58 €

Anmeldung: Tel.: 02852 – 508 99 70 oder Email: a.beumann@i-p-p-m.de

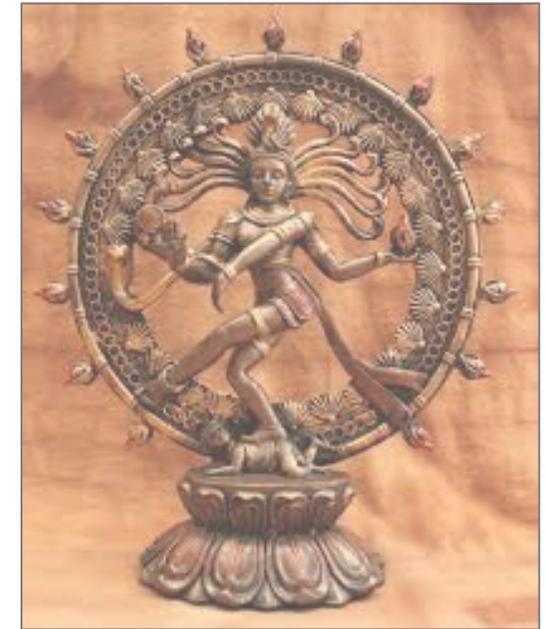
Yoga für Fortgeschrittene und Einzeltrainings nach Vereinbarung.

Die Teilnahmegebühren für das Erlernen der Meditation betragen: 390 € für Berufstätige, 290 € für alle anderen. Ratenzahlung ist möglich.



„Wenn der Geist still ist,
dann legt sich das ganze
Universum zu unseren
Füssen“

„Alte Weisheit“



TM

Transzendente Meditation

Anke Beumann, HP

Yoga-Lehrerin YV

**Lehrerin für Transzendente Meditation
Bislicher Strasse 3, 46499 Hamminkeln**

Tel. 02852 - 508 99 70

a.beumann@i-p-p-m.de

www.i-p-p-m.de

www.tm-independent.de

TRANSZENDENTALE MEDITATION

Die TM ist ein müheloses und zugleich wirkungsvolles Verfahren, sich tief zu entspannen und in die Stille zu gehen. Angezeigt ist sie bei *Bluthochdruck*, bei *psychosomatischen Beschwerden*, bei *Konzentrationsstörungen*, *Nervosität*, *Schlaflosigkeit*, *Unruhe* und *Spannungszuständen*, bei *Angst und Panik* und bei *Depression*. Auch bei „burnout“ hat sie sich als wirkungsvolle Prävention erwiesen. Die AHA (American Heart Association) hat im April 2013 in einem Statement die TM als die *einzigste* Meditationstechnik bezeichnet, die nach heutigem Wissen den Blutdruck wirksam senkt. Alle anderen Meditationstechniken – auch nicht die Achtsamkeitsmeditation – werden von der AHA nicht empfohlen, da in der Blutdrucksenkung wirkungslos.

Weitere Informationen erhalten Sie auf unseren Webseiten. Die nächsten *Informationsabende* sind jeweils **Montag: 18. Jan., 01. Feb., 08. + 22. März**, und **Mittwoch: 17. Feb.** mit Beginn jeweils um 20 Uhr geplant. Bei Bedarf sind zusätzliche Termine möglich. Wir bitten freundlich um Voranmeldung. Die nächsten *Basisseminare zum Erlernen der Meditation* werden mit Ihnen abgesprochen und finden an vier Tagen hintereinander statt, meist Sonntag bis Mittwoch, jeweils nachmittags / 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 Meditationsseminaren 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.

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) bis 2 Tage vorher (spätestens Montagabend), damit wir uns mit den Themen auf die Teilnehmer einstellen können.

Aktuell bieten wir an den Anfängertermen die Möglichkeit „online“, zur gemeinsamen Meditation mit anschließendem Vortrag, dabei zu sein. Eine Einladung wird ca. 1 Woche vor dem Termin gesondert verschickt.

Termine Januar – Ostern 2021

Meditationsabendseminare:

- ➡ **Anfänger:** Mittwoch, 19.30 Uhr
13. Januar / 10. Februar
10. März
- ➡ **Fortgeschrittene:** 19.30 Uhr
Dienstag: 02. Februar
Donnerstag: 18. März

Coherent Breathing

alle 4 Wochen, Freitag, 17.00 Uhr

Harmonisierung von Körper, Seele, Geist, und spirituellem Bewusstsein wird durch verschiedene Formen der *Atmung* (ca. 60 Min) – *Ruhe* (15 - 45 Min) – *Meditation* (ca. 30 Min.) ermöglicht. Dauer insgesamt ca. 4 - 5 Stunden inklusive Austausch und Besprechungen. Gebühr: 69 €. Maximal sechs Teilnehmer. Teilnahme nur nach Voranmeldung.

22. Januar / 19. Februar
19. März
