

Meditation, Konzentration und Entspannung

- Wo** : kleine Turnhalle des Gymnasiums Cochem
- Wann** : Donnerstags, 18.10. bis 13.12.2018
von 19.45 bis 20.30 Uhr, 8 x 3/4 Stunde
- Leitung** : Yogalehrerin Nicole Janker
- Kosten** : Vereinsmitglieder 16 Euro / Nichtmitglieder 40 Euro

Info/Anmeldung : **bis spätestens** Sonntag, 14.10.2018
bei Silke Schmitz, Tel. 02671/910849, SilkeSchmitz71@gmail.com
oder Andrea Pulger, Tel. 02672/2052, andy.pulger@pulgermuehle.de

Der Kurs findet jedoch nur ab einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen statt.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Decke, Turnmatte

In Entspannung, Konzentration und Meditation ist es das Ziel, die Gedanken im Geiste zur Ruhe zu bringen. Praktisch bedeutet das, Du erlangst mehr und mehr Gelassenheit im Alltag, mehr Klarheit in der Unterscheidung von Wesentlichem und Unwesentlichem, und eine tiefe Entspannung, die nicht so leicht zu erschüttern ist. Das geht jedoch - wie wir alle wissen - nicht mit Zwang oder Druck, sondern mithilfe von Technik(en). Diese Techniken erlernen wir in diesem Kurs.

Auf längere Sicht und mit Übung wirken die erlernten Techniken sich so aus, dass grundloser Frieden erfahrbar wird, das Aushaltvermögen wie auch die Schaffenskraft wächst, und Du besser mit Negativität innerhalb und außerhalb von Dir zurecht kommst. Umso besser Du Dich selbst verstehst, umso mehr kannst Du aus Deinen Potentialen schöpfen. Du kannst mentale Stärke erlangen, um allen Herausforderungen im Leben zu begegnen, ob Leid oder Trauer, Du wirst nicht mehr so leicht zu erschüttern sein.

Zum Ablauf: jede Stunde wird sowohl einen theoretischen als auch einen praktischen Teil haben.