

SEMINARE

Kontemplation und Yoga – Jahresseminare für alle Interessierten

Kontemplation ist still werden für das, was aus der eigenen Tiefe wirken möchte. Es ist Leben im Augenblick. Das ist eine gute Voraussetzung für Gesundheit auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene. Still werden fällt uns oft schwer. Gerade in der Ruhe beginnt das innere „Heimkino“. Die Übungen des Yoga führen uns in eine Haltung des inneren Schweigens, der Gegenwärtigkeit und des Horchens.

Elemente: Sitzen in der Stille, einfache Yoga – Übungen, Atem-, Reinigungs- und Klangübungen, Große Leibgebärde.
Mit Hildegard M. Seng und Dr. Hansjörg Seng

→ 20.05., 17 h bis 22.05.2022, 14 h Haftelhof

→ 14.10., 17 h bis 16.10.2022, 14 h Haftelhof

Die Seminare finden überwiegend im Schweigen statt. Sie haben immer die gleiche Struktur, sind aber jedes Mal inhaltlich neu gestaltet. Bei Interesse bitte den Tagesplan erfragen

Werkstatt für verborgene Talente

Haftelhof 1:
76889 Schweighofen
www.haftelhof.org

Anmeldung:
Stefan Weiß

Auch diese genannten Termine stehen angesichts der Corona - Pandemie unter Vorbehalt.

„Wenn Körper und Geist sich im Jetzt treffen, erfahren wir unsere Seele.
Das ist Heimkommen zu uns selbst. Wir finden Frieden und Akzeptanz.
Der innere Kampf und die unendliche Anstrengung,
anders sein zu müssen, besser sein zu sollen, darf aufhören.
Angst verwandelt sich in Selbstliebe. Und sie ist der Ursprung aller Liebe.“

(Verfasser unbekannt)