

"Es gibt nur zwei Wege, sein Leben zu leben.
Der Eine ist, nicht an Wunder zu glauben,
und der Andere ist, alles als ein Wunder anzusehen."
Albert Einstein

KURSE & SEMINARE 2024

MITT – WOCH – GRUPPE – Für alle, die in Kontinuität intensiv Yoga in einer Gruppe üben wollen
Mit Hildegard M. Seng und Dr. Hansjörg Seng

→ Mittwoch 20.00 — 22.00 h fortlaufend, Schulferien ausgenommen

Jeden 1. Mittwoch (Schulferien ausgenommen) im Monat ist die MITT-WOCH-GRUPPE offen für alle, die die Kontemplation / Meditation einüben und vertiefen wollen (mit einfachen Yogaübungen, der Großen Leibgebärde, Sitzen in der Stille und meditativem Gehen).

Bitte anmelden: s.u.

Adresse:
Im Eichbäumle 99, 76139 Karlsruhe,

Anmeldung:
T. 0721 – 689 437
Hildegard.seng@web.de

Meditation einüben

Mit Hildegard M. Seng

→ Samstag 8.00 — 11.00 h jeweils am 03.02., 16.03., 20.04., 15.06., 28.09., 09.11. (Woche der Stille) und 07.12.2024

Einübung in die Praxis der Meditation und Kontemplation (mit einleitendem Impuls, einfachen Übungen aus dem Yoga, der Großen Leibgebärde, Sitzen in der Stille im Wechsel mit schnellem oder langsamen Gehen, kleine Teezeremonie) Auch für Anfänger eine Möglichkeit zum Einstieg.

Adresse:
SSC e.V., Am Sportpark 1a, 76131 Karlsruhe,
www.ssc-karlsruhe.de

Anmeldung:
T. 0721 – 9 67 22 – 0
team@ssc-karlsruhe.de

Kontemplation und Yoga – Jahresseminare für alle Interessierten

Mit Hildegard M. Seng und Dr. Hansjörg Seng

→ 21.06.2024, 17h bis 23.06.2024, 14h
→ 18.10.2024, 17h bis 20.10.2024, 14h

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

Die Seminare finden im Schweigen statt. Sie haben immer die gleiche Struktur, sind aber jedes Mal inhaltlich neu gestaltet. Elemente: Sitzen in der Stille, Yoga – Übungen, Atem-, Reinigungs- und Klangübungen, Große Leibgebärde als Bewegungsmeditation.

Adresse: Werkstatt für verborgene Talente
Haftelhof 1, 76889 Schweighofen

Anmeldung: Stefan Weiß
Stefan.R.Weiss@web.de