

Zoom-Online WS: Meditation - Vertiefung

Mit Martine Burgy

Sonntag, 5. Dezember 2021 - 10.00 - 12.00 Uhr

Dreh-und Angelpunkt für einen gesunden Menschen ist ein ruhiger Geist. - Ja, Meditation bringt den Geist zur Ruhe. Wieso schaffen es viele Leute trotz Übung dennoch nicht, den Geist in die Ruhe zu bringen? - Die Antwort darauf ist einerseits individuell verschieden zu beantworten und andererseits lassen sich jedoch auch grundsätzliche Aspekte herauschälen.

In diesem Meditations- und Yoga Workshop fokussieren wir auf die folgenden Aspekte basierend auf die Yoga-Sutras nach Sri Patañjali:

- ॐ Dharana, Dhyana, Samadhi - Konzentration, Meditation, Absorption: Was wird darunter verstanden?
- ॐ Voraussetzungen für Dharana, Dhyana, Samadhi - Welche grundsätzlichen Voraussetzungen sollten weitgehendst gegeben sein?
- ॐ Hindernisse - Welche Hindernisse können im Weg stehen und sollten daher angegangen werden bevor oder parallel zur Meditationspraxis?

Selbstverständlich soll die Praxis ebenfalls nicht zu kurz kommen.

Weitere Informationen auf www.clearview.ch

Kurskosten

CHF 50.--

Anmeldung bitte bei Martine Burgy: inbox@clearview.ch oder whatsapp 079 226 46 41