



Petra &
Pascal

laden ein zu

YOGA &
MEDITATION

Der Weg in die Stille

Wann?

27. - 29. Januar 2023

Wo?

Findhof Lindlar
an der Sülz 61, Brochhagen

Samtosa Yogaschule

Petra Krüger

meditationscoach.de

Pascal Herth

Yoga & Meditation

yogás citta-vṛtti-nirodhah „Yoga ist jener innere Zustand, indem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen“ (Yoga-Sutra Patanjali I,2)

An diesem Wochenende üben wir Yoga (Meditation in Bewegung) und Meditation - Wie erfahre ich „Tun und Machen“ (Asana), wie erlebe ich „Spüren und Beobachten“ (Meditation)?

Der Prozess der inneren Achtsamkeit ermöglicht eine Zentrierung und ein deutlicheres Erleben der inneren Welt. Wir erfahren die Nähe zu uns selbst. Dadurch kommen wir zu einer feineren und differenzierteren Wahrnehmung unserer Bedürfnisse, unserer Gefühlswelt und unserer Gedankentätigkeit und können diese in Relation zur äußeren Umständen setzen .

Die von uns angeleiteten Übungen stärken den Prozess der inneren Vergegenwärtigung, fördern unsere Selbstannahme und lassen uns unsere Ganzheit erleben. Durch alle Übungen im Yoga sollen Körper und Geist so in Harmonie gebracht werden, dass längere Phasen der ungestörten Meditation möglich werden.

Mit Hilfe von Pranayama (der Atempraxis im Yoga) haben wir außerdem ein Mittel an der Hand, das es uns ermöglicht den Alltagsgeist zu beruhigen und uns in einen Zustand der Wachheit, Präsenz und geistigen Ruhe zu führen.



Petra

Ich unterrichte seit über 10 Jahren Yoga in der Tradition Sri T. Krishnamacharya / Desikachar

In dieser Tradition (Vini-Yoga) werden Atmung und Bewegung miteinander verbunden. So entstehen fließende Bewegungen, die uns ermöglichen den eigenen Körper mit seinen individuellen Gegebenheiten voller Gelassenheit neu zu spüren.

Zudem habe ich viele Jahre bei Dr. Shrikrishna Bhushan Tengshe an Seminaren und Weiterbildungen teilgenommen und in diesem Sommer eine dreijährige Intensiv-Ausbildung in Prāṇāyāma und Meditation abgeschlossen. Ich fühle mich bereit und voller Vorfreude, das Erlernte und Verstandene weiterzugeben.



Pascal

Ich bin Meditationstrainer, Klangexperte und Produzent von Podcasts über Meditation. Aktuell befinde ich mich im systematischen Studium des Buddhismus im Tibetischen Zentrum in Hamburg, welches unter der Schirmherrschaft des Dalai Lama steht.

In meiner langjährigen personalverantwortlichen Tätigkeit innerhalb eines der größten deutschen Medienunternehmen konnte ich zunächst meine besonderen emphatischen Qualitäten in der Begegnung mit Menschen verfeinern.

Ich beziehe meine Trainererfahrung aus einer 1,5-jährigen Meditationsausbildung bei Karsten Spaderna in Düsseldorf, meinen eigenen Meditationskursen und intensiven Selbststudien (Stille- und Dunkel-retreats, Körperbewusstseins-Seminare und 1000km pilgern auf dem Jakobsweg).

Meine Motivation ist es Menschen zur Schulung ihres Geistes zu ermutigen und in ihrer Erkenntnis zu unterstützen, dass in ihnen selbst der beste Lehrer steckt.

Der Findhof

Mit dem Findhof im Naturpark Bergisches Land haben wir einen Ort gefunden von dem wir glauben, dass jede(r) hier zur inneren Ruhe finden kann.

Nähere Infos unter: www.findhof.de



Unterkünfte inkl. Verpflegung



Zimmer mit Bad

kann einzeln oder zu zweit genutzt werden.

als EZ 190 €

als DZ 160 €



Zimmer mit Gemeinschaftsbad

als EZ 130 €

Gemeinschaftsbad
mit Sauna

