

A man with a beard, wearing a white head covering and a brown robe, is sitting in a meditative posture on a white cloth on a beach. He is looking out towards the ocean. The background shows waves and a hazy sky.

Meditation

Grundlagen und wichtige
Aspekte zur Vertiefung
der Meditationspraxis

29. - 31. März
Yogazentrum
Erlangen

Meditation ist in allen Traditionen eine der bekanntesten Methoden der spirituellen Praxis und kann jedem helfen den Verstand zu beruhigen, in der Gegenwart zu leben, die Innenschau zu verbessern und den Weg der Selbsterkenntnis zu beschreiten. Das Bewusstsein wird durch eine regelmäßige Praxis erweitert, zugleich kommt man der Mitte des Wesens immer näher und fühlt sich zentriert in allen Handlungen.

Im Rahmen dieses Workshops werden sowohl Grundlagen als auch wichtige Aspekte zur Vertiefung der Meditationspraxis vorgestellt. Indem man diese in die eigene regelmäßige Praxis übernimmt, kann man ihre Effizienz steigern und erfüllende Zustände erleben. Die Konzentration wird dabei verbessert, ein gelassener und entspannter Zustand setzt dauerhaft ein.

Anfänger und Fortgeschrittene sind alle gleichermaßen willkommen!

Freitag, 29. März: 18-21

Samstag, 30. März: 9-13 und 16-20

Sonntag, 31. März: 8-12

Veranstaltungsort: Yogazentrum Erlangen, Drausnickstr. 8,
91052 Erlangen

Kosten: 70 Euro / 50 Euro für Vereinsmitglieder

Anmeldung: 09131 / 93 09 99 oder
erlangen@traditionelles-yoga.de