

# Yoga Meditation

**"Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber du kannst lernen, auf ihnen zu reiten"**

## Was ist Meditation?



Meditation ist keine geheimnisvolle, seltsame Aktivität. Zu meditieren bedeutet nicht, dass wir zu einem Exoten, Traumtänzer, Kultanhänger, Guru-Verehrer oder östlichem Philosophen werden müssen. In der Meditation geht es einfach darum, man selbst zu sein und sich allmählich darüber klar zu werden, „wer das ist“, Vertrauen zu entwickeln in die eigene, innere Weisheit. Meditation, die Übung der Achtsamkeit, bewirkt, dass uns äußere Einflüsse nicht mehr irritieren. Ein Zustand tiefer Gelassenheit und Ruhe stellt sich ein. Mit dieser Gelassenheit lässt sich der Alltag besser bewältigen, wir können zufriedener und gesünder leben.

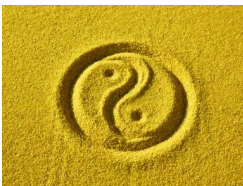
## Warum Yogameditation?

Ich biete Yogameditation an, weil sie die älteste und somit ursprünglichste bekannte Meditationsform ist. Sie wird bereits in den alten indischen Schriften der Upanisaden ab ca. 700 v. u. Z. beschrieben. So stellt sie die, zumindest schriftlich festgehaltene, älteste Praxis dar. Wir schöpfen also gewissermaßen aus der Quelle, wenn wir üben. Alle anderen Formen der Meditation wie z. B. Zen oder Vipassana entwickelten sich aus der Yogameditation. Der Einstieg in die „Technik“ der Yogameditation ist leicht. Er führt über sanfte Körperhaltungen, Atemübungen und geführte Meditationen zum Sitzen in der Stille.



**„Was hinter uns liegt und was vor uns liegt,  
sind winzige Dinge, verglichen mit dem, was in uns liegt.“  
(Oliver Wendell Holmes)**

## Zum Stundenablauf



Wir beginnen mit einer kurzen theoretischen Einführung, dann bereiten wir den Körper mit einfachen Übungen auf das Sitzen vor. Es folgen Atemübungen und verschiedene Methoden, die der Yoga entwickelt hat und die zur Meditation führen: Z. B. visualisierende Meditationen, reflektierende Meditationen, Mantra-Meditationen, Lichtmeditationen, um nur einige zu nennen. Auch geführte Meditationen werden Teil unserer Stunden sein.

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Zeit!

Jeden Freitag, 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr  
10er-Karte, 6 Monate gültig, 100,00 €  
Kursleiterin: Dagmar Pinzenöller

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Jacke mitbringen.  
Matten und Kissen in verschiedensten Ausführungen sind vorhanden.