



DHYANA – MEDITATIONSWochenende

Aus – und Weiterbildung

Barbara Burkhardt & Petra Conrad

Sa. & So 23. – 24. März 2024

DHYANA - DEN SCHLEIER LÜFTEN

Die Meditation gilt als Königsweg des Yoga.

Gemäss den alten Schriften des Yoga sind wir weit mehr als unser sichtbarer, grobstofflicher Körper. Wir bestehen aus 5 Körpern, die als Verhüllungen des Selbst beschrieben werden. Während unser grobstofflicher Körper klar sichtbare Materie ist, wird es mit jeder weiteren Schicht, die wir erkunden, subtiler und feiner.

Dieses Meditationswochenende wird eine Reise zu dir selbst.

Unterwegs benutzen wir verschiedene Yogatechniken wie Meditation, Visualisierungen, Körper - und Atemübungen um uns auszurichten, zu bündeln und den Geist immer entspannter und harmonischer werden zu lassen.

Unsere Sinne richten sich mehr und mehr nach innen. Angekommen im jetzigen Moment mit unserem Körper und Atem entsteht allmählich eine tiefe Stille und Gelassenheit, welche die Tore zu unseren Innerräumen öffnet. Durch diese bewusste Verbindung nach Innen entsteht auch das Erkennen, selbst ein Teil des grossen Ganzen zu sein. Be – greifen wir, dass unsere Seele und das Universum Ausdruck der gleichen Urkraft sind. Lasst uns gemeinsam liebevoll Stück für Stück des Schleiers lüften.

Dieses Wochenende ist ein wunderbarer Einstieg in die Praxis der Meditation oder eine gute Gelegenheit, deine Praxis lebendig zu halten und zu vertiefen.

Samstag 23. März 2024

09.30 – 10.30 Hatha Yoga & Pranayama (Petra)

10.30 – 13.00 Meditation & Praxis und Theorie (Barbara)

13.00 – 14.00 Mittagspause

14.00 – 17.30 Meditation & Yin Yoga Praxis (Barbara)

Sonntag 24. März 2024

08.30 – 09.30 Hatha Yoga & Pranayama (Petra)

09.30 – 12.00 Meditation & Praxis und Theorie (Barbara)

12.00 – 13.00 Uhr Mittagspause

13.00 – 16.30 Meditation & Yin Yoga Praxis (Barbara)

Weitere Informationen zur Meditationswochenende

Kursort: Ziiitlos Dein Raum, im Tobel 7 in 8706 Feldmeilen (ZH)

Kursumfang: 14 Lektionen Stunden Yogapraxis & Theorie

Kurskosten: CHF 420.00 inkl. Weiterbildungsbestätigung

Anmeldung: www.ziitlosdeinraum.ch – Anmeldung Event

Annulationsvereinbarung

Bei Rücktritt bis 2 Monate vor dem Anlass werden 30% der Kursgebühr zurückerstattet bzw. erhoben.

Bei Rücktritt weniger als 2 Monate vor dem Anlass 50 % der Kursgebühr.

Bei Rücktritt weniger als 1 Monat erfolgt keine Rückerstattung.

Wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung.

Falls es zu einer Stornierung kommen sollte, hast Du weiter die Möglichkeit uns eine motivierte und passende Teilnehmerin für Deinen Platz zu organisieren, damit würden für Dich exkl. einer Bearbeitungsgebühr von CHF 30.00 keine weiteren Kosten anfallen.

Kursleitung



Petra Conrad
079 279 86 12

anfrage@ziitlosdeinraum.ch
www.ziitlosdeinraum.ch

Barbara Burkhardt
079 746 06 58

barbaraburkhardt@bluewin.ch
www.barbaraburkhardt.ch

Herzlich Willkommen...

