



Wir stellen uns vor



Liebe Yogainteressierte,

in diesem Newsletter stellen sich unsere Dozenten Michaela Kleber und Markus Satler mit ihrem aktuellen Kursangebot vor.

Besonders in Krisenzeiten stehen wir Yogalehrenden vor der Aufgabe, in unseren Kursen und Einzelstunden Menschen einfache Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen sie ihr seelisches Gleichgewicht bewahren oder wiederfinden können, um handlungsfähig zu bleiben und aus einem ruhigen, klaren Geist heraus für sich und andere da zu sein. Gleichzeitig können wir durch unser eigenes Sein ein Beispiel setzen dafür, wie wir das Gefühl der Freundlichkeit, Verbundenheit und inneren Weite immer wieder neu erleben und als Wegweiser nutzen können und wie dann die soziale Ansteckung eine positive Kraft entfalten kann.

In unserer Yogatherapie-Ausbildung sind es vor allem die Module 5 und 6 (Yogapsychologie für Wohlbefinden), die diese Werkzeuge des Yoga beleuchten und erlebbar machen. Für Schnellentschlossene gibt es im **Modul 5 vom 25.-29. April 2022 online oder live in Düsseldorf** noch freie Plätze mit Markus und Michaela und als Gast Ganesh Mohan, den sie aus dem Englischen übersetzen.

INFO & ANMELDUNG

Vom 6. - 8. Mai veranstalten Michaela und Markus einen Online- Workshop zum Thema:

Von Dhāraṇa-zu Dhyāna – Beginn und Vertiefung der Meditation.

Die innere Weite in jedem Moment als Wegweiser zu betrachten, setzt praktische Übung in der Meditation als Technik voraus. Mit zunehmender Übung in der Meditation können wir immer deutlicher sehen, dass Lust und Schmerz, alle angenehmen und unangenehmen Gefühle, kommen und gehen. Nichts ist beständig, nichts bleibt, weder das Schöne noch das Schreckliche. Jeder Versuch, an dem einen zu klammern und das andere abzuwehren,

führt zu unnötiger Verkrampfung. Was dagegen immer bleibt, ist die Bewusstheit, mit der wir dieses Auf und Ab wahrnehmen können, der innere Beobachter, der all dies erlebt. Je mehr wir lernen, dieser Beobachter zu sein mit den Qualitäten ruhig, klar, freundlich, desto mehr lockert sich unser Verhältnis zu den Turbulenzen unseres Lebens. Ohne zu bewerten können wir leichter die Bühne wahrnehmen, auf der unser Leben spielt, den Raum, die Stille mit dem ihr eigenen Geschmack von Freude und Liebe. Das Auf und Ab des Lebens ist dann immer noch da. Es gibt immer noch Krankheit und körperlichen Schmerz, Tod, Verlust und Trauer, Ärger und Konflikt, Erfolg und Misserfolg, Ablenkung, Vergnügen und sinnlichen Genuss. Aber unsere Wahrnehmung davon wird sehr einfach, klar und unverstellt. Wir tun, was zu tun ist, und wir fühlen, was gefühlt werden möchte, aber wir steigern uns nicht hinein, wir fügen nichts dazu, wir machen kein Drama daraus.

Weitere Ausführungen zur Meditation von Michaela sind hier nachzulesen: www.yogabeikleber.de

Zur Workshop-Anmeldung geht es hier:

INFO & ANMELDUNG

Wir freuen uns auf euch – Katharina, Günter und Team

Dr. med. Günter Niessen

Goßlerstr. 5
14195 Berlin

Sie erhalten diese E-Mail, weil Sie sich auf unserer
Webseite angemeldet haben.

[Abmelden](#)

