



Yoga & Meditation

Meditation ist der Kern des Yoga, sein wichtigstes Werkzeug und sein höchstes Ziel. Gleich zu Beginn der Yoga-Sūtra schreibt Patañjali: Yoga Citta Vritti Nirodhah *“Yoga ist das zur Ruhe kommen des Geistes“*. Nur wenn unser Geist ruhig wird, können wir die wahren Früchte unserer Yoga Praxis ernten und von Gleichmut, Liebe, Mitgefühl und Lebensfreude profitieren. Diese Qualitäten sollten die Basis jeder Yogastunde sein und die Präsenz des Momentes erfüllen.

In dieser Yogalektion werden wir uns neben den ausgleichenden Atem- und Körperübungen genügend Zeit nehmen, um nach Yoga Nidra, der Tiefenentspannung, in die Stille der Meditation einzutauchen. Du brauchst dazu keine Vorkenntnisse und musst auch nicht mit gekreuzten Beinen sitzen. Damit der Energiefluss gewährleistet ist, muss vor allem die Wirbelsäule aufgerichtete sein. Um möglichst bequem zu sitzen kannst du ein passendes Meditationskissen, - Bänkli oder auch einen Stuhl zu Hilfe nehmen. Alle Hilfsmittel sind im Mangalam vorhanden und stehen dir zur Verfügung.

- Daten:** Do. 1. März, 12. April, 17. Mai und 14. Juni 2018 von 19:30 bis 21:00 h
- Anmeldung:** Bis eine Woche vor dem Anlass. Ab 5 Teilnehmern findet es statt.
- Leitung:** Thomas Hari Würmli, erfahrener Yogalehrer mit langjähriger Meditationserfahrung
- Beitrag:** Mit Yoga Abo oder als Einzelstunde à CHF 35.-

Mangalam Yoga & Ayurveda

Thomas, Sabine & Anita Würmli
Obstgartenstr. 5
8910 Affoltern am Albis

fon 044 760 36 88
info@mangalam.ch
www.mangalam.ch