



27. bis 30. Dezember 2023

Yoga der inneren Wärme

mit Lama Öser

Wir werden in diesen vier Tagen die Übungsfolgen im Sitzen praktizieren, die auf die Zentrierung in der Energiemitte des Körpers und die Entwicklung innerer Wärme ausgerichtet sind. Jede Übung ist auch eine Praxis auf den Atem und ein Training darin, das Gewahrsein auf den ganzen Körper auszudehnen und in jedem Moment der Bewegung ganz gegenwärtig zu sein. Zwischen den einzelnen Übungen verweilen wir eine kurze Weile entspannt im offenen Gewahrsein.

Außerdem üben wir die Meditationen auf innere Wärme, wodurch die Sammlung in der Energiemitte des Körpers vertieft und ein inneres Feuer entfacht wird, das den ganzen Bauch erfüllt.

Praxis und Unterweisungen wechseln einander ab.

Wer teilnehmen möchte, braucht eine gewisse Beweglichkeit und muss in der Lage sein, mit verschränkten Beinen zu sitzen, wobei beide Knie am Boden liegen müssen. Siehe: <https://www.mahakarunayoga.de/WordPress/yogauebungen/2-uebungsfolgen-im-sitzen/>

Zeit: jeweils 9.30 Uhr bis 17.30 Uhr - zwischendrin Mittagspause

Kosten: 200 €

Anmeldefrist: 16. 12. / Anmeldung: oeser.buenker@posteo.de