

MAHAKARUNA RAUM

Dharmagruppe Münster

Kurse 2024



Überblick

- 13. April und 6. Juli - Sich selbst aus ganzem Herzen lieben
- 4. Mai und 26. Oktober - Yoga der inneren Wärme
- 8. Juni und 31. August - Yogische Tiefen-Entspannung
- 30. November - Liebe, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit
- 27. bis 30. Dezember - Yoga der inneren Wärme

13. April und 6. Juli

Yoga der Herzengüte

Sich selbst aus ganzem Herzen lieben

Herzengüte hilft dir Frieden und Harmonie in dein Herz zu bringen und alle inneren Konflikte und negativen Stimmungen zu besänftigen.

Durch Herzengüte wirst du dich von tief innen immer mehr wertschätzen, unabhängig vom Urteil der anderen.

Meditation - Liebe dich selber von ganzem Herzen.

Dein Wunsch, dich selbst von Herzen zu lieben, ist ein aufrichtiger und selbstloser Wunsch, der dich glücklicher und gesünder werden lässt.

Meditation - Sich selbst ganz annehmen

Möge ich in meinem Leben unvergängliches Glück und Erfüllung finden.

Meditation - Die lichtvolle Kraft deiner wahren Natur

Wenn du den Nektar von Mitgefühl und Weisheit trinkst, lösen sich deine Leiden, deine Unzufriedenheit, deine Ängste allesamt einfach auf.

Meditation - Eine heitere lichtvolle Freude

Stelle dir vor, du bist ein strahlendes, freudvolles Licht.

Vor jeder angeleiteten Meditation praktizieren wir Yoga- und Atemübungen, wodurch Prana - die subtile Lebensenergie - geweckt und zum Fließen gebracht wird.

Nach der Meditation gibt es Unterweisungen zum jeweiligen Thema sowie Frage und Antwort.

WICHTIG!

Bitte leichte für Yoga geeignete Kleidung tragen. Ringe, Armbänder, Ohrschmuck müssen während der Zeit des Trainings abgelegt werden.

Der Tag ist in viermal 75 Minuten unterteilt. Zwischendrin gibt es jeweils eine Pause sowie eine Stunde Mittagspause. Am besten ist es, nur etwas leichtes zu essen. In unserer Küche kann man Tee und Kaffee zubereiten und natürlich auch das Essen verzehren.

Zeit: 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Kosten: 60 €

Anmeldefrist: spätestens 8 Tage vorher

Anmeldung: oeser.buenker@posteo.de

4. Mai und 26. Oktober

Yoga der inneren Wärme

Wir werden die zwei 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.

Yogaübungen, Meditation und Unterweisungen wechseln einander ab.

WICHTIG!

Wer teilnehmen möchte, braucht eine gewisse Beweglichkeit und muss imstande sein, mit verschränkten Beinen zu sitzen, wobei beide Knie am Boden liegen müssen.

Bitte leichte für Yoga geeignete Kleidung tragen. Ringe, Armbänder, Ohrschmuck müssen während der Zeit des Trainings abgelegt werden.

Der Tag ist in viermal 75 Minuten unterteilt. Zwischendrin gibt es jeweils eine Pause sowie eine Stunde Mittagspause. Am besten ist es, nur etwas leichtes zu essen. In unserer Küche kann man Tee und Kaffee zubereiten und natürlich auch das Essen verzehren.

Zeit: 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Kosten: 60 €

Anmeldefrist: spätestens 8 Tage vorher

Anmeldung: oeser.buenker@posteo.de

8. Juni und 31. August

Yogische Tiefen-Entspannung zur Heilung von Unruhe, Stress und Schlaflosigkeit

Verbinde dich mit dem Atem; spüre, wie er kommt und geht. Verweile gesammelt und still. Lade Wärme, Zufriedenheit und Erfüllung ein. Fühle, wie sie jede Zelle durchfluten und dich tief besänftigen und entspannen. Wenn Entspannung zu fließen beginnt, schenkt sie dir eine völlig neue Art des Seins. Verkrustungen werden aufgelöst, Herz und Geist öffnen sich, du fühlst dich ausgeglichen und erfrischt. Habe kindliches Vertrauen, lasse dein willentliches Streben los, und alles wird leicht.

Entspannung - Himmel, Meer und Strand

Ruhe, Wärme und Entspannung lösen alles Festhalten und Greifen deines Geistes auf.

Entspannung - Lebenselixier

Spüre, wie geerdet und warm dein Körper ist, wie lichtvoll und rein deine Psyche ist, wie offen und frei dein Geist ist.

Entspannung - Ganz bei dir, ganz aufgerichtet und ganz gesund

Reines, lebenserhaltendes Prana durchfließt alle Zellen bis in die Zehen-, Finger- und Haarspitzen hinein.

Entspannung - Geborgen in einer Aura aus goldenem Licht

Spüre wie du in einer Aura aus goldenem Licht liegst, das dich wärmt, beschützt und tief entspannt.

Vor jeder angeleiteten Entspannung machen wir eine Kopfmassage ‚Den Kopf von seiner Last befreien‘ und praktizieren Yoga im Liegen ‚Beweglicher Rücken, lockerer Nacken und freier Kopf‘.

Nach der Entspannung gibt es Unterweisungen zum jeweiligen Thema sowie Frage und Antwort.

WICHTIG!

Bitte leichte für Yoga geeignete Kleidung tragen. Ringe, Armbänder, Ohrschmuck müssen während der Zeit des Trainings abgelegt werden.

Der Tag ist in viermal 75 Minuten unterteilt. Zwischendrin gibt es jeweils eine Pause sowie eine Stunde Mittagspause. Am besten ist es, nur etwas leichtes zu

essen. In unserer Küche kann man Tee und Kaffee zubereiten und natürlich auch das Essen verzehren.

Zeit: 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Kosten: 60 €

Anmeldefrist: spätestens 8 Tage vorher

Anmeldung: oeser.buenker@posteo.de

30. November

Liebe, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit

Diese Vier werden auch die Vier Unermesslichen genannt, weil sie keine Grenzen setzen, sondern alle fühlenden Wesen umfassen und nicht ein einziges ausschließen. Sie heilen alle Wunden - in deinem Herzen sowie in den Herzen der anderen - und schenken Frieden und Glück. Die Früchte aus ihrer Übung übersteigen alles Maß. Sie machen dich und die Wesen unermesslich glücklich.

Unermessliche Liebe

Meditation - Das Licht von Liebe, Mitgefühl und Weisheit

Stelle dir vor, daß sich das nektargleiche Licht von Liebe, Mitgefühl und Weisheit mit jedem Atemzug weiter ausbreitet und den ganzen Körper durchstrahlt.

Unermessliches Mitgefühl

Meditation - Andere ganz annehmen

Richte dein Gewahrsein vor dir in den Raum und denke, daß dort die fühlenden Wesen des ganzen Universums in ihrer unermesslichen Zahl versammelt sind.

Unermessliche Freude

Meditation - Anteilnehmende Freude

Freue dich über das Lächeln des Kindes, die Wärme der Sonne, das Prasseln des Regens, den Gesang der Vögel, das Brausen des Windes.

Unermessliche Gelassenheit

Meditation - Gleichmut

Dieser Mensch ist wie ich. Genau wie ich will er glücklich sein.

Vor jeder angeleiteten Meditation praktizieren wir Yoga- und Atemübungen, wodurch Prana - die subtile Lebensenergie - geweckt und zum Fließen gebracht wird.

Nach der Meditation gibt es Unterweisungen zum jeweiligen Thema sowie Frage und Antwort.

WICHTIG!

Bitte leichte für Yoga geeignete Kleidung tragen. Ringe, Armbänder, Ohrschmuck müssen während der Zeit des Trainings abgelegt werden.

Der Tag ist in viermal 75 Minuten unterteilt. Zwischendrin gibt es jeweils eine Pause sowie eine Stunde Mittagspause. Am besten ist es, nur etwas leichtes zu essen. In unserer Küche kann man Tee und Kaffee zubereiten und natürlich auch das Essen verzehren.

Zeit: 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Kosten: 60 €

Anmeldefrist: 22. November

Anmeldung: oeser.buenker@posteo.de

27. bis 30. Dezember

Yoga der inneren Wärme

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.

WICHTIG!

Wer teilnehmen möchte, braucht eine gewisse Beweglichkeit und muss imstande sein, mit verschränkten Beinen zu sitzen, wobei beide Knie am Boden liegen müssen.

Bitte leichte für Yoga geeignete Kleidung tragen. Ringe, Armbänder, Ohrschmuck müssen während der Zeit des Trainings abgelegt werden.

Zeit: jeweils 9.30 Uhr bis 17.30 Uhr - zwischendrin Mittagspause

Kosten: 200 €

Anmeldefrist: 16. 12.

Anmeldung: oeser.buenker@posteo.de