

Kurma Meditation

Entdecke die stille
Kraft der Schildkröte



raimund.tirol

☎ +43 (0)660 6577658

✉ hallo@raimund.tirol

Ein Exklusivereignis der Dir die Möglichkeit bietet den natürlichen Selbstschutz für ein möglichst langes Leben zu entdecken.

Nicht nur in der Yogamythologie nimmt die Schildkröte als Inkarnationsform von Vishnu einen besonderen Platz ein. Auch in vielen anderen Kulturen, wie der Unseren, gilt sie als Symbol für Weisheit, Ausgeglichenheit, Geduld und vieles mehr.

Der erfahrene Yogalehrer Raimund Fehèr bietet ein kurzweiliges Programm für alle Interessierten an bewusster Meditation.

Inhalte:

Vortrag zur Einleitung:

Die mythologische Geschichte zur Bedeutung der Kurma-Schildkröte aus dem Yogaversum.

Entspannte Vorbereitung:

Einfache Übungen und leichte Konzentrationstechniken.

Geistige Ruhe:

Spezielle Atemtechnik zur Neutralisierung der Gedanken.

Elementen Lehre:

Für das bessere Verständnis der eigenen Natur werden alle 5 elementaren Bestandteile des Seins näher beleuchtet.

Wirksame Ausgeglichenheit:

Durch das Ausbalancieren der männlichen und weiblichen Seite in meditativer Form.

Altbewährtes Wissen:

Entdecke und verstehe leichter die einzelnen Energiezentren (Chakren) am Körper.

Selbsterfahrung:

Eine meditative Entdeckungsreise über das Ich-Bewusstsein hinaus.

Durch die schrittweise und leicht verständliche Anleitung, abgestimmt auf die europäische Mentalität der Logik, ist dieser Workshop für Beginner geeignet. Auch für Kenner bietet dieser Workshop durch seine Exklusivität eine besondere Gelegenheit.

