

YOGA Febr. / März 2018



Eine Einführung in Theorie und Praxis des Yoga: des Sonnengrußes, einer Reihe von einfachen Yoga-Stellungen, harmonisierender Atemübung und von vorbereitenden Meditationsübungen (falls nicht bereits die Technik der Transzendentalen oder der Achtsamkeits-Meditation ausgeübt wird).

Die Termine werden in ca. 14-tägigem Abstand stattfinden, jeweils: **Montag, 19.02./05.03. und 19.03.2018**

Beginn: 20.00 Uhr; Dauer ca. 2 Std.;

Kursgebühr: 49 €

Anmeldung: Tel.: 02852 – 508 99 60 oder
Email: a.beumann@i-p-p-m.de

Yoga für Fortgeschrittene und Einzeltrainings nach Vereinbarung.

Die Teilnahmegebühren für das Erlernen der Meditation betragen: € 390 für Berufstätige, € 290 für alle anderen. Ratenzahlung ist möglich.



Gottfried Vollmer hat schon als Jugendlicher das Meditieren erlernt. Jetzt ist er Schauspieler und selbst Lehrer für Transzendente Meditation.

“Es ist eine ganz konkrete Erfahrung, man sitzt ruhig auf dem Stuhl schließt die Augen, und erfährt, wie der Geist systematisch zur Ruhe kommt ... und dann erreiche ich einen Zustand wo ich innerlich bei geschlossenen Augen hellwach bin aber ohne Gedanken.”



TM2.0

Transzendente Meditation2.0

Anke Beumann, HP, GBPT, SET

Yoga-Lehrerin

**Lehrerin für Transzendente Meditation
Bislicher Strasse 3, 46499 Hamminkeln**

Tel. 02852 - 508 99 60

kontakt@i-p-p-m.de

www.i-p-p-m.de

www.tm-independent.de

TRANSZENDENTALE MEDITATION

Die TM ist ein müheloses und zugleich wirkungsvolles spirituelles Verfahren, sich tief zu entspannen und in die Stille zu gehen. Angezeigt ist sie bei *Bluthochdruck*, bei *psychosomatischen Beschwerden*, bei *Konzentrationsstörungen*, *Nervosität*, *Schlaflosigkeit*, *Unruhe- und Spannungszuständen*, bei *Angst und Panik* und bei *Depression*. Auch bei „burnout“ hat sie sich als wirkungsvolle Präventionsmethode erwiesen. Die AHA [American Heart Association](#) hat im April 2013 in einem statement die TM als die *einzigste* Meditationstechnik bezeichnet, die nach heutigem Wissen den Blutdruck wirksam senkt. Alle anderen Meditationstechniken – auch nicht die achtsamkeitsbasierte MBSR – werden von der AHA nicht empfohlen, da in der Blutdrucksenkung wirkungslos.

Weitere Information erhalten Sie auf unseren Webseiten. Die nächsten *Informationsabende* sind jeweils Montag, 15.01., 26.02., 26.03., 16.04., und Mittwoch, 31.01., 14.02., 14.03., mit Beginn um 20 Uhr geplant. Bei Bedarf sind zusätzliche Termine möglich. Wir bitten freundlich um Voranmeldung. Die nächsten *Basisseminare zum Erlernen der Meditation* werden mit Ihnen abgesprochen und finden an vier Tagen hintereinander statt, meist Sonntag bis Mittwoch, jeweils nachmittags / abends, mit einem nachfolgenden Termin 14 Tage später, ab dann monatliche Teilnahme am Meditationsabend. Bei Bedarf führen wir den Basiskurs auch für einzelne Interessenten durch.

Meditationsseminare für Meditierende

Wir empfehlen, an den Meditationsseminaren regelmäßig teilzunehmen; die Erfahrung zeigt, dass dies für die meisten Praktizierenden eine Unterstützung für eine dauerhaft effektive Meditation ist und die Wirkung Ihrer täglichen Meditation steigert.

Regelmäßige Meditationsseminare für Anfänger (bis ca. 1,5 Jahre Meditationspraxis) und Fortgeschrittene (mehr als 1,5 Jahre Meditationspraxis) widmen sich Fragen der Praxis und spirituellen und philosophischen Aspekten der Meditation in einem multimedialen Ansatz.

Praxisbezug: Wir besprechen Fragen zur Meditationspraxis und zu spezifischen Problemen. Wir verdeutlichen Zusammenhänge mit der therapeutischen Arbeit.

Spirituelle und philosophische Vertiefung: Wir gehen auf die Geschichte und Entstehung der Meditationstraditionen ein und auf ihre Bedeutung für die heutige Zeit.

Wir bitten um Anmeldung (Telefon, email) bis 2 Tage vorher (spätestens Montagabend), damit wir uns mit den Themen auf die Teilnehmer einstellen können.

Termine Januar – April 2018

Meditationsabendseminar:

- ➔ **Anfänger:** Mittwoch, 19.30 Uhr
10. Januar / 07. Februar / 07. März
28. März / 25. April
- ➔ **Fortgeschrittene:** 19.30 Uhr
jeweils Mittwoch: 17. Januar
28. Februar / 11. April

Coherent Breathing

ca. alle 3 Wochen, Freitag, 17.00 Uhr

Harmonisierung von Körper, Seele, Geist, und spirituellem Bewusstsein wird durch verschiedene Formen der *Atmung* (ca. 60 Min) – *Ruhe* (15-45 Min) – *Meditation* (ca. 30 Min.) ermöglicht. Dauer insgesamt ca. 4 - 5 Stunden inklusive Austausch und Besprechungen. Gebühr: 59 €. Maximal sechs Teilnehmer. Teilnahme nur nach Voranmeldung.

- 19. Januar / 09. Februar
 - 02. + 23. März
 - 13. + 27. April
-