

**YOGA Juli / August 2019**



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 14-tägigem Abstand stattfinden, jeweils **Montag, 08.07./22.07. und 05.08.2019**

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

**Kursgebühr: 58 €**

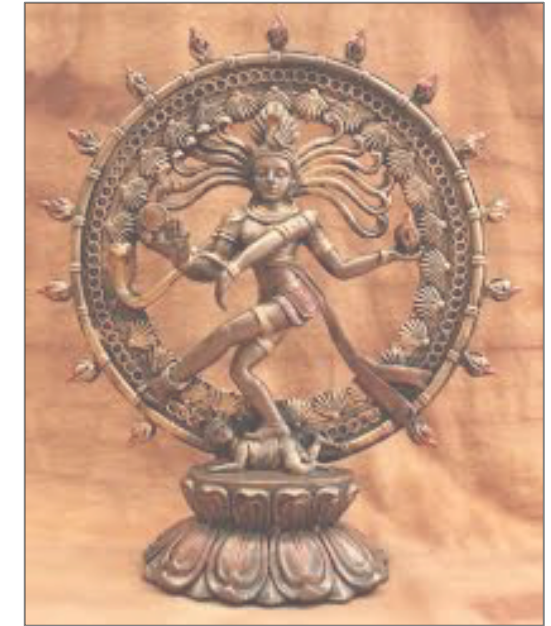
**Anmeldung:** Tel.: 02852 – 508 99 60 oder  
Email: [a.beumann@i-p-p-m.de](mailto:a.beumann@i-p-p-m.de)

**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.



»Meditation hat mein Leben verändert. Nichts hat mir so sehr die Augen geöffnet wie die Transzendente Meditation. Sie macht mich ruhig und glücklich und, nun ja, sie gibt mir Ruhe und Frieden in meinem ziemlich chaotischen Leben! Die Aktivitäten als Ehemann, als Vater – das sind auch Rollen, die man spielt, aber auf einer tieferen Ebene darunter liegt das spirituelle Zentrum, das uns alle verbindet und das ist es, was so wichtig ist. Während der Meditation kann ich alles loslassen. Ich bin nicht Hugh Jackman. Ich bin kein Vater. Ich bin kein Ehemann. Ich tauche einfach nur in diese kraftvolle Quelle, aus der alles entsteht. Ich nehme dort ein kleines Bad.« (Hugh Jackman)



**TM**

**Transzendente Meditation**

**Anke Beumann, HP**

**Yoga-Lehrerin**

**Lehrerin für Transzendente Meditation**

**Bislicher Strasse 3, 46499 Hamminkeln**

**Tel. 02852 - 508 99 60**

**[kontakt@i-p-p-m.de](mailto:kontakt@i-p-p-m.de)**

**[www.i-p-p-m.de](http://www.i-p-p-m.de)**

**[www.tm-independent.de](http://www.tm-independent.de)**

## TRANSZENDENTALE MEDITATION

---

Die TM ist ein müheloses und zugleich wirkungsvolles 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 Prävention 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 Achtsamkeitsmeditation – werden von der AHA nicht empfohlen, da in der Blutdrucksenkung wirkungslos.

Weitere Information erhalten Sie auf unseren Webseiten. Die nächsten *Informationsabende* sind jeweils Montag: 06. + 20. Mai, 03. + 17. Juni, 01. + 15. + 31. Juli 12. + 26. August., mit Beginn jeweils 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.

**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 Mai – August 2019

---

### Meditationsabendseminar:

- ➡ **Anfänger:** Mittwoch, 19.30 Uhr  
08. Mai / 05. Juni /  
03. Juli / 31. Juli / 28. August
- ➡ **Fortgeschrittene:** 19.30 Uhr  
**jeweils Mittwoch:**  
29. Mai / 10. Juli / 21. August

### 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: 69 €. Maximal sechs Teilnehmer. Teilnahme nur nach Voranmeldung.

- 17. Mai / 07. Juni / 28. Juni
  - 19. Juli / 09. August / 30. August
-