

YOGA – November 2022



Eine Einführung in Theorie und Praxis des Yoga: einer Reihe von einfachen Yoga-Stellungen der Rishikesh-Reihe, Atemübungen und Übungen zur Körperwahrnehmung.

Der Kurs findet jeweils **Montags** statt:

07. + 14. + 28. November

Beginn: 19.30 Uhr **Dauer: 1,5 Std.**

Kursgebühr: 58 Euro

Anmeldung: Tel.: 02852 – 508 99 70 oder Email: a.beumann@tm-independent.de

Yoga für Fortgeschrittene und Einzeltrainings nach Vereinbarung.

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



**„In Fülle zu leben
bedeutet,
in die Fülle zu gehen,
die jetzt schon hier ist.“**



TM

Transzendente Meditation

Anke Beumann, HP

Yoga-Lehrerin YV
Lehrerin für Transzendente Meditation
Bislicher Strasse 3, 46499 Hamminkeln

Tel. 02852 - 508 99 70

a.beumann@tm-independent.de

www.anke-beumann.de

www.tm-independent.de

www.i-p-p-m.de

Transzendente Meditation (TM)

Diese Meditationstechnik fällt grade weltweit durch ihre *Einfachheit – simplicity auf* (siehe *academia.edu*). Sie erreicht in anderthalb Jahren dieselbe Meditationstiefe, zu der andere Meditationsformen ein vielfaches an Zeit brauchen. Genaue Daten dazu finden Sie in unserem neuen Buch „*Achtsamkeitsmeditation und Transzendente Meditation im Vergleich*“, das gerade erschienen ist. Vedische Meditation (TM) ist besonders wirksam bei *Bluthochdruck, psychosomatischen Beschwerden, Konzentrationsstörungen, Nervosität, Schlaflosigkeit, Unruhe- und Spannungszuständen, Ängsten, Depression* und „*burn-out*“. - Eine genügende Zahl Meditierender kann sogar einen regional wirksamen Friedenseffekt erzeugen.

Weitere Informationen auf unseren Webseiten. An den *Informationsabenden* können Sie sich vor Ort informieren. **Montag: 22. August, 26. Sept., 17. Okt., 21. Nov., 12. Dez. und Mittwoch: 21. Sept., 09. + 30. Nov.**, Beginn 20 Uhr. Je nach Bedarf gibt es zusätzliche Termine. Wir bitten freundlich um Voranmeldung. - Die Termine für die *Basisseminare zum Erlernen der Meditation* werden mit Ihnen abgesprochen. Sie finden an vier aufeinanderfolgenden Tagen statt, meist von Samstag bis Dienstag, jeweils nachmittags/abends. Es folgt ein Termin 14 Tage später. Danach empfehlen wir die monatliche Teilnahme am Meditationstreffen (keine Kosten).

Auf Wunsch führen wir den Basiskurs auch für einzelne Interessenten durch. Auch ein Online-Seminar-Teilnahme ist teilweise möglich.

Meditationstreffen für Meditierende

Wir empfehlen die regelmäßige Teilnahme an den Meditationsseminaren; die Erfahrung zeigt, dass dies für die meisten Praktizierenden eine Unterstützung für eine dauerhaft wirkungsvolle Meditation ist und die Wirkung Ihrer täglichen Meditation stabilisiert.

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 / Spirituelle und philosophische Vertiefung: Wir besprechen Fragen zur Meditationspraxis und zu spezifischen Problemen. - Wir gehen auf die Geschichte und Entstehung der Meditationstraditionen ein und auf ihre Bedeutung für die heutige Zeit.

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

An den Anfängertreffen bieten wir auch die Möglichkeit, „online“ am Meditations-Abendseminar mit anschließendem Vortrag, dabei zu sein. Eine Einladung hierzu schicken wir ca. 1 Woche vorher

Termine September - Dezember 2022

Regelmäßige Treffen:

- ➡ **Anfänger:** Mittwoch, 19.30 Uhr
31. August / 28. September
Montag: 24. Oktober
23. November / 21. Dezember
- ➡ **Fortgeschrittene:** jeweils 19.30 Uhr
Mittwoch: 24. August
05. Oktober / 24. November

Coherent Breathing

alle 4 Wochen, Freitag, 17.30 Uhr

Harmonisierung von Körper, Seele, Geist, und spirituellem Bewusstsein wird durch verschiedene Formen der *Atmung* (ca. 60-90 Min) – *Meditation* (ca. 30 Min.) ermöglicht. Dauer insgesamt ca. 4 - 5 Stunden inklusive Austausch und Besprechungen. Gebühr: 69 €. Maximal fünf Teilnehmer. Teilnahme nur nach Voranmeldung.

- 02. + 30. September / 28. Oktober
25. November / 23. Dezember
-