



## KONTAKT & ANMELDUNG

### Anke Beumann, HP

Lehrerin für Vedische Meditation ·  
Yoga-Lehrerin YV

#### Vedische Meditation

Bislicher Straße 3 · 46499 Hamminkeln  
Telefon 02852 – 508 99 60  
a.beumann@tm-independent.de

#### WEBSEITEN

[www.anke-beumann.de](http://www.anke-beumann.de)  
[www.tm-independent.de](http://www.tm-independent.de)  
[www.i-p-p-m.de](http://www.i-p-p-m.de)

Alle Angebote finden in persönlicher, ruhiger Atmosphäre statt. Bitte melden Sie sich zu Informationsabenden, Kursen und Treffen vorab an. Gern beraten wir Sie auch persönlich zu den für Sie passenden Angeboten.

#### KURSGEBÜHR MEDITATION

**430 € für Berufstätige · 320 € für alle anderen**  
*Ratenzahlung ist möglich. Persönliche Beratung.*

## VEDISCHE MEDITATION

### Meditation · Yoga · Atem

Termine August – Dezember 2026



*„Wie eine Lampe an einem windstillen Ort nicht  
flackert, so wird der Geist in der Meditation still.“*

Bhagavad Gita 6.19 ·



## YOGA · NOVEMBER / DEZEMBER

### Ankommen im Körper

Eine verständliche Einführung in die Theorie und Praxis des Yoga – achtsam, undogmatisch und alltagstauglich. Der Kurs vermittelt Grundlagen, die sanft in eine regelmäßige Praxis hineinführen.

- einfache Stellungen aus der Rishikesh-Reihe
- Atemübungen und Körperwahrnehmung
- Zeit für Fragen und persönliche Hinweise

#### TERMINE

**Montag, 09. + 23. November und 07.  
Dezember**

Vormittags 10.30 Uhr und/oder abends 19.00 Uhr – je nach Nachfrage.

#### Kursdaten

Dauer: jeweils 1,5 Stunden  
Gebühr: 54 € für alle drei Termine  
Der Kurs ist nur komplett buchbar.

### Sonnengruß

#### TERMINE

**Dienstag, 13. Oktober, 10. November, 8.  
Dezember**

#### Kursdaten

Dauer: jeweils 1,5 Stunden  
Gebühr: 22 € pro Abend – Anmeldung spätestens 1 Woche vorher

**Yoga für Fortgeschrittene sowie  
Einzelbegleitung nach Vereinbarung.**



## VEDISCHE MEDITATION

### Stille, die trägt

Meditation führt uns zurück zur Quelle unseres Seins. In der inneren Stille liegen Ruhe, Klarheit, Kreativität und die Kraft zur Regeneration.

Die Vedische Meditation ist für ihre Einfachheit und Leichtigkeit bekannt. Sie lässt sich mühelos in den Alltag integrieren und unterstützt Körper, Seele und Geist dabei, ein ausgeglichenes Gegengewicht zu den täglichen Herausforderungen zu entwickeln. Sie fördert innere Sammlung, Gelassenheit und neue Kraft im Leben.

**INFORMATION SABENDE · MONTAG 19 UHR**  
**31. August · 28. September · 12. + 26.**  
**Oktober · 16. + 30. November · 14.**  
**Dezember**

*Weitere Termine sind nach Bedarf möglich. Wir bitten freundlich um Voranmeldung.*

### BASISSEMINAR

Der Basiskurs findet an vier aufeinanderfolgenden Tagen statt, meist Samstag bis Dienstag am Nachmittag oder Abend. Ein weiterer Termin folgt etwa 14 Tage später. Nach dem Kurs begleiten wir Sie gern bei den ersten Schritten in der täglichen Praxis.

**Termine werden individuell abgestimmt.**  
**Einzelunterricht und Online-Teilnahme**  
**sind möglich.**



## MEDITATIONSTREFFEN

### Austausch & Vertiefung

Die regelmäßigen Treffen bieten Raum für Fragen zur Praxis, persönliche Erfahrungen sowie spirituelle und philosophische Vertiefung.

Anfängerinnen und Anfänger können zusätzlich über ZOOM teilnehmen. Den Zugangslink versenden wir nach Anmeldung etwa einen Tag vorher. In einer ruhigen Gemeinschaft fällt es oft leichter, die eigene Praxis zu stabilisieren und offene Fragen zu klären.

#### Anfänger · Mittwoch 19.30 Uhr

19. August · 23. September  
21. Oktober · 18. November · 16. Dezember

#### Fortgeschrittene · 19.30 Uhr

Mittwoch: 26. August · 07. Oktober  
Donnerstag: 19. November

*Wir bitten sich zu den Abenden spätestens zwei Tage vorher anmelden, damit die Inhalte auf die Teilnehmenden abgestimmt werden können.*

### FÜR WEN?

Anfänger: bis etwa 1,5 Jahre Meditationspraxis ·  
Fortgeschrittene: mehr als 1,5 Jahre Praxis. Zeit für Austausch.



## COHERENT BREATHING

### Atem · Kohärenz · Transformation

Spirituelle Atemtechniken und Meditation führen zu einer tieferen Abstimmung von Körper, Seele und Geist – auf der Basis reinen, inhaltsleeren Bewusstseins (Turiya). Sie unterstützen Regeneration, Präsenz und eine spürbar ruhigere innere Ausrichtung.

#### Alle vier Wochen · Freitag 17.30 Uhr

28. August · 25. September · 23. Oktober  
20. November · 18. Dezember

### ABLAUF

- ca. 60–90 Minuten Atemtechniken
- ca. 30 Minuten Meditation
- Austausch und Integration

**Gesamtdauer: ca. 3,5 Stunden**

**Teilnahmebeitrag: 85 €**

*Menschen mit geringem Einkommen können einen ermäßigten Beitrag anfragen.*