

YOGA

I N K I L C H B E R G

Über **YOGA** gelangst du zur introspektiven, in sich hineinblickenden

MEDITATION

In diesem 3 stündigen Workshop lernst du deine tiefer liegenden Gedanken und Gefühle beobachten. Die Werkzeuge dazu sind so simpel wie genial, alle kennen sie und nur die wenigsten verstehen sie zu gebrauchen. Die **SITZSTELLUNG**, der **ATEM** und das **WISSEN**, wie Buddha es beschrieben und gelehrt hat.



Grundkurs
12. November 2011
10:00 – 13:00
Kosten Fr. 70.00

&

Vertiefung
26. November 2011
10:00 – 13:00
Kosten Fr. 70.00

Leitung: Béla Pete

Yoga Citta vritti nirodha (Patanjali – Yoga Sutras)

Ist der menschliche Geist vollständig ruhig geworden, dann ist er kristallklar, wie die Oberfläche eines stillen Bergsees, in dem sich nichts als die Wirklichkeit allein spiegelt.

Durch diese klare glatte Oberfläche kannst du bis auf den Grund des Sees schauen.