

„Wenn du deinen Geist verstehen willst, setze dich hin und beobachte ihn.“

A. Munindra

Meditation - Yoga

Jede Hochkultur entwickelte eine spirituelle Praxis, welche die Menschen im weitesten Sinn zu den Grundfragen ihrer Existenz führt.

Das Satipatthana Sutta – eine Lehrrede des Buddha und Grundlage für unser Seminar – beschreibt vier Wege zur Entwicklung und Verankerung von Achtsamkeit. Damit ist ein innerer Prozess der Wandlung und Reifung gemeint: Verantwortung übernehmen für sich selbst und die Gemeinschaft.

Stille ist eine Voraussetzung, um die innere Stimme zu hören, die uns unseren Weg weisen kann.

In diesem Seminar werden die Grundlagen einer fundierten Achtsamkeitspraxis vermittelt und erfahrbar gemacht.

Voraussetzung dafür ist die Bereitschaft der Teilnehmenden, sich auf einen Prozess der Öffnung und Hingabe einzulassen. Wir verbringen auch längere Zeiten im Schweigen.

Eine sorgfältig abgestimmte Yogapraxis unterstützt die Meditationen.

Inhalte

- Yogaübungen
- Vorbereitung der und Einstimmung auf die Meditation
- Sitzmeditation
- Gehmeditation
- Schweigen
- Reflexion / Austausch
- Kurze Vorträge

Die Teilnahme an den Laudes ist möglich.

Zu meiner Person

Eine fundierte, traditionelle Ausbildung zum Yogalehrer bildet die Grundlage für meine Yogakurse, in denen der übende Mensch im Mittelpunkt steht.

Seminare und Workshops sowie langjährige Erfahrungen in Meditationsformen des Yoga und der buddhistischen Überlieferung ergänzen meinen persönlichen Hintergrund.

Meine Qualifikationen

Diplom-Physiker, Dr. rer. nat.,
Lehrer an einem beruflichen
Gymnasium

Yogalehrer GGF/BDY/EYU

Yogatherapeut (Ayur-
Yogatherapie
bei R. Rittner).



Unterkunft und Kosten

Zimmerkategorien und Preise:

DZ Komfort:	Du- sche/WC	313 €
DZ Stan- dard:	Etagendu- sche/WC	288 €
EZ Stan- dard:	Etagendu- sche/WC	309 €

In den Kosten sind Übernachtung, Verpflegung und Kursgebühr enthalten (p.P.)

Anreise ab 14 Uhr möglich.

Der Kurs beginnt um 18 Uhr mit dem Abendessen.

Bitte Yogamatte und Sitzkissen mitbringen.

Informationen

Start- www.kloster-heiligkreuztal.de

Es gelten die Stornierungsbedingungen und Coronaregeln des Klosters Heiligkreuztal.

Anfragen, Zimmerreservierung und Anmeldung

Dr. Thomas Kapr
Eduard-Spranger-Str. 52/1
72076 Tübingen
Telefon mobil: +49 160 96201192
mail@yoga-kapr.de
www.yoga-kapr.de

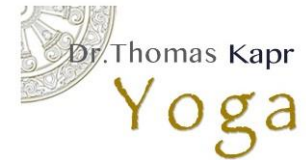
Bezahlung

Mit der Überweisung des Betrags wird die Anmeldung verbindlich.

Anmeldefrist: 30. November 2021

Bankverbindung:

Thomas Kapr
IBAN: DE65 6009 0800 0003 86 18 83
BIC: GENODEF 1S02



WEGE IN DIE STILLE



Achtsamkeitspraxis und Yoga

Wochenende

4. bis 6. Februar 2022

im Kloster Heiligkreuztal

88499 Altheim-Heiligkreuztal