

META|ATEM

Yogatag mit Roland Kühne



ॐ Wenn Liebe tiefe Verbundenheit ist, dann ist der Atem ein Ausdruck davon. Er verbindet uns durch jedes Aus- und Einatmen, er verbindet uns mit dem großen „Rest der Welt“, mit allem und allen anderen, er verbindet uns mit uns SELBST. META – heißt in seiner modernen Bedeutung unter anderem „übergeordnet, wesentlich oder auch jenseitig“. Die Frage, wer wir wirklich sind, löst sich letztlich in der Erfahrung des Einsseins, des verbunden seins und tiefer Ruhe auf – diese Erfahrung wartet auf uns, Geduld spielt für sie keine Rolle, weil Zeit „dort“ keine Rolle spielt. Es braucht nur unsere Bereitschaft und somit ein sich öffnen, sich hingeben. Und selbst wenn es um ein überhaupt erstmal zur Ruhe kommen geht, um Auftanken, Klarheit oder die Gesundheit stärken, auch das alles braucht diese Bereitschaft und einen Weg.

Der Atem bietet sich für all das an. In jeder Atemwahrnehmung, in passenden Atemübungen können wir seine verbindende Kraft und Schönheit erleben, als Ausdruck unseres SELBST in dieser Welt. In einer alten Schrift heißt es: „den Atem zähmen wie einen Löwen, Elefanten oder Tiger“. Hier bei uns kommen Pferde mit ihrer Anmut & Kraft dem nahe. Nähern wir uns dem Atem mit Respekt und Vertrauen, möglichst ruhig und gelassen. Dann trägt er uns in lichte Gefilde des Seins, die wir auch in den Alltag mitnehmen. ॐ

Āsanapraxis

Atemübungen

Meditation

In der Tiefe des SEINS finden wir höchste Erfüllung



Roland Kühne, Yogalehrer BDY/EYU, war über 10 Jahre Leiter der Yogaschule Dresden, ist Physiotherapeut und absolvierte Ausbildungen zum MBSR, Integralen Coaching und in Systemischer Aufstellungsarbeit.

Samstag 22.06.2024, 10.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Dresden – konkreter Raum wird noch bekanntgegeben

Ausgleichsidee: 60,00 €

(bei Überweisung - Verwendungszweck: Yogatag Juni 24)

Anmeldung: info@sahita.de