



## *„Zeit für Stille - Zeit für Dich“*

### **Wöchentlicher Yoga-Meditationskurse mit Wiebke Zint**

**Regelmäßige Meditation bereichert nicht nur die Yoga Praxis. Sie gibt uns auch die Möglichkeit, im Alltag vollständig abzuschalten, uns neu auszurichten und die mitunter im Leben auftretenden inneren Stürme oder Krisen zu glätten. Meditation im Sinne des Yoga kann gerade in Zeiten des Stresses, der Unruhe oder der Angst helfen, zur Ruhe und zur inneren Balance zu finden.**

Durch einfache Meditationspraktiken, die nur zu Ruhe und Entspannung führen, erfährt unser Denken und Handeln oftmals keine Veränderung. Yoga-Meditation hingegen ist als ein ganzheitlicher und integrativer Prozess anzusehen, der weder die Förderung der Gesundheit von Körper und Geist, als auch die Veränderung, bzw. die Reduzierung von destruktiver, krankmachenden Verhaltensweisen nicht außer Acht lässt. Als wichtigster und bedeutendster Text gilt das Yoga-Sutra von Patañjali. Er bildet die unabdingbare Grundlage für Yoga-Meditation und für ein tieferes Verstehen der Funktionsweisen unseres Geistes. Wie alle Grundlagentexte des Yoga zielt das Yoga-Sutra darauf ab, unser Handeln, Denken und Fühlen in der Auseinandersetzung mit ihm bewusster wahrzunehmen. In diesem Sinne will Yoga nicht nur unsere Lebens- und Arbeitsqualität verbessern, sondern uns zu einem völlig neuen und erfüllten Standpunkt führen. Indem sie den Fokus auf das Wesentliche im Leben lenkt, verhilft Yoga-Meditation dem Übenden sich über antreibende Motive und Wertvorstellungen klar zu werden und sich wieder mit eigenen Potentialen der Ruhe und Gelassenheit zu verbinden. Dies wird in den sieben Prinzipien der Meditation deutlich:

1. Das Prinzip der Problemlösung
2. Das Prinzip der achtsamen Bewusstheit
3. Das Prinzip der zielgerichteten Fokussierung
4. Das Prinzip der Anstrengungslosigkeit
5. Das Prinzip des wertschätzenden Zulassens
6. Das Prinzip des vertrauensvollen Loslassens
7. Das Prinzip der immerwährenden Verwandlung

In kleinen Vortragseinheiten werden die philosophischen Inhalte des Textes lebensnah vermittelt. Praxisbeispiele, Meditation und der Dialog in der Gruppe werden das Gehörte abrunden und vertiefen.

**Zur Person:** Wiebke Zint ist Kontemplationslehrerin WSDK und Yogalehrerin BDY/EYU mit zahlreichen Aus- und Weiterbildungen in den Bereichen Yoga, Meditation und Transpersonale Prozessarbeit. 40 Jahre eigene Meditationserfahrung und die Erfahrungen aus 25 Jahren in der Begleitung von Menschen auf der Suche nach ganzheitlicher Gesundheit und tieferen Sinn im Leben, fließen in ihre Arbeit ein.

### **ORGANISATORISCHES**

**Termin:** ab 25. Januar 2018 (jeweils Donnerstag von 20:00 bis 21:30 Uhr)

**Kosten:** 130,- Euro / inklusive Kursunterlagen

(Das Kursangebot ist nach § 20 SGB V. zertifiziert und durch die Krankenkassen bezuschusst werden.)

**Anmeldung:** Mobil: 0151-59452954 oder E-Mail: [ayas-office@email.de](mailto:ayas-office@email.de)

**Ort:** Yoga-Akademie AYAS | Am Auwald 17 | 87541 Bad Hindelang

