

# die yogaschule

## Weiterbildung Meditation 2012

Im Rahmen der Reihe

### Lebendigkeit & Stille

bieten wir eine 1 ½ jährige Weiterbildung in Meditation an

### 7 Seminare mit Uwe Bräutigam

#### Das Einführungs-Seminar: 28.-30. September 2012

**Nächster Termin: 14.-16.12.2012** (weitere Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben)

Die Weiterbildung richtet sich an Yoga LehrerInnen oder Yoga Interessierte, die schon über einige Erfahrung mit Meditation verfügen und sich gerne mit diesem Aspekt des Yoga Weges intensiver auseinander setzen möchten.

Ausgehend von den Prinzipien der Meditation, wie sie im Yoga Sutra definiert sind, werden wir uns den verschiedenen Meditations-Methoden und Übungen zuwenden, sie praktizieren und unsere Erfahrungen austauschen.

#### Folgende Aspekte werden thematisiert:

1. Meditation zur Stärkung der Person/Persönlichkeit: Kraftquellen, Freude, Zuflucht, Motivation, Vertrauen, Ich-Stärke
2. Mit Meditation das Gute in sich entfalten: die Arbeit mit positiven Gefühlen
3. In der Meditation dem Schatten begegnen: die Arbeit mit negativen Gefühlen, Reinigung des Geistes
4. Durch Meditation vom „Ich zum Wir“: Verbundenheit, Offenheit, Kommunikation, soziale Interaktion
5. In der Meditation die verschiedenen Facetten des Selbst wahrnehmen: Identifikationen lockern, Gedanken und Konzepte erkennen
6. Neue Perspektiven des Seins in der Meditation erfahren: Transzendenz und Alltag
7. Offenes Gewähr Sein: die formlose Meditation – Achtsamkeit auf den gegenwärtigen Moment

Das erste Seminar dient als Prüfstein für die Entscheidung, ob man sich auf diese Weiterbildung einlassen möchte. Es kann unabhängig von den weiteren 6 Seminaren besucht werden. Gleichzeitig ist es das erste Seminar der gesamten Weiterbildung.

**Kosten:** 1.Seminar 180,- € plus 18 Raten a 60 € pro Monat (1080 €)

**Ort:** Landgut Breibach, Breibacher Weg 56, 51515 Kürten

**Seminarzeiten:** Beginn Fr 18 Uhr, Ende So 12 Uhr (mit Morgen- u. Abendpraxis)

Die Weiterbildung findet in Zusammenarbeit mit Brigitte Feige statt. Brigitte bietet terminlich leicht versetzt dieselbe Weiterbildung in der Nähe von Brandenburg an. Verpasste Seminare können mit Absprache dort ohne zusätzliche Seminarkosten nachgeholt werden. Im Anschluss an die beiden Weiterbildungen bieten wir für alle TeilnehmerInnen eine gemeinsame Retreat-Woche im Schweigen an (Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben).

#### Information und Anmeldung:

Uwe Bräutigam Tel: 0211 - 714956 Mail: [monikauwe@hotmail.com](mailto:monikauwe@hotmail.com)

Michaela Kehrle Tel: 0228 – 3506859 Mail: [m.kehrle@web.de](mailto:m.kehrle@web.de)