

# Yoga-Seminare & Workshops

---

## Yoga und Meditationen der Achtsamkeit

Yoga-Workshop mit **Doris Iding**

**23. bis 25. September 2022**

im **Raum für Yoga** in Nördlingen

Freudvoller Geist und entspannter Körper

Yoga und Meditationen der Achtsamkeit für mehr Gelassenheit:  
auf dem Meditationskissen und dem Alltag.

**Termin:** Freitag, 23.09.2022, 18 bis 20 Uhr Einstimmen und Ankommen  
Samstag, 24.09.2022,, 9:30 Uhr bis 13 Uhr und 15 Uhr bis 18:30 Uhr  
Sonntag, 25.09. 2022, 09 Uhr bis 13 Uhr

**Gebühr:** 180 Euro

**Anmeldung:** Edith Schweda [e.schweda@yogaundbewegung.de](mailto:e.schweda@yogaundbewegung.de)  
Eine feste Anmeldung ist nur in Verbindung mit einer 50% igen  
Anzahlung gültig.

**Haftungsausschluss:**

Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung. Für evtl. auftretende Schäden wird keine Haftung übernommen.

### Seminarinhalte

#### Freitag Abend

##### Den unruhigen Geist beruhigen und stabilisieren

Während dieser zwei/drei Tage wirst du lernen, wie du deinen Geist auf achtsame und wohlwollende Weise beruhigen kannst. Du bekommst wirksame Übungen an die Hand, wie du lernst, dich weniger von deinem Geist abzulenken und wie es dir gelingt, deinen Geist mehr und mehr zu stabilisieren. Du lernst, wie du innerlich mehr zur Ruhe kommen kannst.

##### Meditation: Was es ist – und was nicht

Vor den einzelnen Meditationseinheiten wirst du die Grundlagen der Meditation kennenlernen. Du wirst unterschiedliche Hindernisse kennenlernen und Werkzeuge an die Hand bekommen, wie du mit ihnen gut umgehen kannst.

Raum für oga

# Yoga-Seminare & Workshops

---

## Yoga und Meditationen der Achtsamkeit Yoga-Workshop mit Doris Iding

### Samstag

#### **Atmung: Zentrales Objekt und guter Freund bei der Meditation**

Wir werden unterschiedliche Atemtechniken ausprobieren, die dich entweder aktivieren oder beruhigen können. Es sind Techniken, die unterschiedliche Bewusstseinsräume öffnen und dich so tiefer mit deinem wahren Selbst in Kontakt bringen werden.

#### **Der eigene Geist: Dein Freund oder Feind?!**

Während der Meditation begegnen wir unserem Geist und erkennen schnell, dass er uns die Meditation zur Hölle machen kann. Das muss nicht sein. Du lernst, wie du deinen Geist lenken und beruhigen kannst. Du wirst Werkzeuge an die Hand bekommen, die dir nicht nur während der Meditation helfen, sondern dich auch darin unterstützen, deinen Alltag besser und gelassener zu bewältigen.

Die Weite des eigenen Geistes erlernen

Wenn der Geist uns nicht mehr mit seinen Geschichten auf der Nase herumtanzt und wir lernen, ihn zu lenken und zu beruhigen, können wir tiefer in die Meditation eintauchen. Dann lösen wir uns aus der Atembetrachtung und der Zählung des Geistes. Wir beginnen, tiefe innere Stille zu erfahren und sind in der Lage zu erkennen, dass unser Geist weit und offen ist. Wir praktizieren Meditationen, die uns darin unterstützen, im offenen Gewahrsein zu verweilen.

### Sonntag

#### **Höhen und Tiefen berühren**

Wenn wir uns auf die Meditation einlassen und in längeren Einheiten sitzen, werden wir lernen, uns nicht mehr von schwierigen Gefühlen überfluten zu lassen. Gelassenheit und innere Ruhe machen sich breit. Wir sitzen da wie ein Fels in der Brandung und können alles da sein lassen, was sich zeigen will. Ein solches Da-sein-lassen wird uns auch darin unterstützen, mit den Herausforderungen im Alltag spielerischer umzugehen.

#### **Tiefe Sammlung erfahren**

Anfänglich ist die Meditation wie das Erlernen eines Instruments oder einer Sportart. Mit etwas Übung kann Meditation helfen, und dich auch darin unterstützen, deinen Alltag besser und gelassener zu bewältigen.

#### **Die eigene Quelle berühren**

Durch längere Meditationen lernen wir unseren Geist in der Tiefe kennen. Alte Geschichten können auftauchen. Aber auch neue, wunderbare Facetten unseres Seins können sich zeigen. Unsere Quelle, ein unendlicher Fundus an Kreativität, Schönheit, Stille und Weite darf sich zeigen.

#### **Alles was ist, darf sein**

Durch kürzere und längere Meditationen vertiefen wir unsere Praxis. Wir lernen, ruhig und wach in uns selbst zu ruhen. Dadurch erleben wir die offene Weite und tiefe Klarheit unseres eigenen Geistes. Wir können Erfahrungen machen, die uns zeigen, dass alles ist, wie es ist. Und das alles sein darf, wie es ist. Wir tauchen in die nicht-wertende Qualität unseres Seins, jenem Ort, der jenseits des denkenden und wertenden Geistes liegt. Wir entspannen in das Wissen, dass die Dinge sind, wie sie sind. Diese Qualitäten von Zulassen, Annehmen und Hingabe schenken unserer Praxis eine neue Leichtigkeit.

Raum für  oga