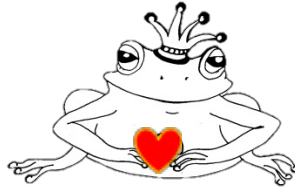


Yoga wie im Märchen



Der Froschkönig oder Der eiserne Heinrich

„Erkenne den Spiegel im Spiegel ... im eigenen Innern“

Aus gutem Grund ist der „Froschkönig“ das erste Märchen in der Sammlung der Gebrüder Grimm. Es vermittelt eine Art Anleitung, wie der Leser sich der tiefgründigen und frohen Weisheit der Märchen annähern kann und zeigt, dass wir nach innen gehen und eigenes Glück finden können. Es hält uns den Spiegel vors Gesicht und sagt uns, dass wir im eigenen Innern jene Weisheit und Freiheit finden, die schon immer in uns existiert und auf uns gewartet hat. Wir brauchen dazu keinen Lehrer, aber den Mut, die eigenen (ungeliebten) Gefühle anzunehmen und als Teil des Ganzen zu integrieren. Der Froschkönig lehrt uns etwas über emotionalen Stress, wenn wir mit unserer eigenen inneren Wirklichkeit streiten. Der eiserne Heinrich zeigt uns wie es ist, wenn dieser Streit verschwunden ist: das emotionale Leiden und der damit verbundene Druck sind weg und es bleibt nichts als Liebe – Liebe zu sich selbst, zu anderen Menschen und zu allem, was das Leben bringt.

Wir werden uns mit einfachen körperlichen Yogaübungen und mit dem Atem und der Meditation ganz besonders unserem Herzen widmen. Die Atemräume werden sanft geöffnet und entspannt. Wir schaffen so einen inneren Raum der Ruhe, des Wohlbefindens und des inneren Friedens.

Schenken Sie sich einen märchenhaften Yogatag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Decke als Unterlage

Kurstag: Samstag, 30. Nov. 2013 Zeit: 10.00 Uhr – ca. 17.00 Uhr

Kursort: Kloster Jakobsberg, Ockenheim b. Ingelheim

Kursgebühr: 50,-- € (wer möchte: Mittagessen, Kaffee und Kuchen 15,50 €)

Verbindliche Anmeldung und Informationen:

Ursula Friederikje Rücker
Yogalehrerin (BDY/EYU), Psychotherapeutin (HPG), Buchautorin

www.ursula-ruecker.de („Termine“ anklicken)

yoga@ursula-ruecker.de

Tel: 06131 – 1430927

