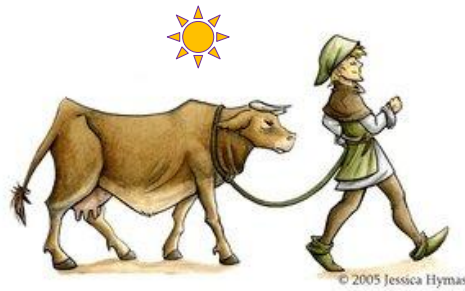


Yoga wie im Märchen



Hans im Glück

„Vom Annehmen und Loslassen, vom eigenen Weg und vom Lieben was ist.“

Dieses Märchen zählt zu den bekanntesten aus der Sammlung der Gebrüder Grimm. Es ist eine Art Antimärchen und kann widersprüchlich gedeutet werden: Einerseits erscheint Hans als Dummkopf, andererseits als weiser und spiritueller Mensch.

Hans befindet sich auf dem Weg. Und wie so viele wandernde und pilgernde Menschen erfährt er, wie „sich der Weg unter seine Füße schiebt“. Gleichzeitig erscheint im Außen das, was er im tiefsten Innern sucht. Die Dinge entfalten sich, Schritt für Schritt und Atemzug für Atemzug.

Annehmen was kommt? Alles? Auch die persönlichen Katastrophen? Und dann kommt das Glück? Was würde Hans sagen? Vielleicht: „Nimm an, was Dir Dein Weg beschert, Du kannst es eh nicht ändern! Und wenn Dir das gelingt, wird Du etwas Wesentliches erfahren: Du bist eins mit dem Leben!“

Wir werden uns mit einfachen Yogahaltungen, atmend, übend und meditierend mit Hans im Glück, diesem „Weg als Ziel“ und unserer eigenen inneren Kraftquellen verbinden.

Freuen Sie sich auf einen entspannten und märchenhaften Yogatag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Decke (Yogamatte) als Unterlage

Kurstag: Sonntag, 21. Sept. 2014 **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 (Mitglied BDY/EYU), Heilpraktikerin (psych.), Buchautorin



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

yoga@ursula-ruecker.de

Tel: 06131 – 1430927

