

Yoga wie im Märchen



Der Wolf und die sieben jungen Geisslein

„Sei furchtlos und lebe Dein Leben“

In diesem beliebten Märchen geht es um Veränderung. Jede Veränderung, die uns dazu veranlasst, alte Denk- und Lebensgewohnheiten loszulassen, ist wie ein kleiner Tod und macht zunächst Angst. Im Märchen übernimmt der Wolf die Rolle der „dunklen Kraft“, die uns mit Urängsten konfrontiert. Die Antwort finden wir bei jenem jungen Geisslein, welches sich in der Uhr versteckt und als stiller Zeuge das dramatische Geschehen erlebt, ohne selbst Schaden zu nehmen. Von ihm lernen wir, dass wir immer dann am mächtigsten sind, wenn wir uns statt mit der Angst mit der Liebe in unserem Herzen verbinden. Es ist fast, als wollte es sagen: Komm vom Tun zum Sein, komm zu Dir und lausche in Dich hinein, höre Dir selbst zu und sobald Du Deinen Blick auf die Welt veränderst, verändert sich die Welt für Dich.

In diesem Sinne werden wir uns mit einfachen Yogahaltungen, übend, atmend und meditierend mit 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: Samstag, 30. Mai 2015 oder: Sonntag, 28. Juni 2015

Zeit: jeweils 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

