

# YOGA UND MEDITATION

in Maria Kirchentäl, einem Ort des Lichts und der Kraft in den Loferer Steinbergen

STILLE, NATUR  
& WANDERN



In der Abgeschiedenheit der Berge verblasen die Alltagsorgen –  
Unwichtiges bleibt im Tal zurück.

Yoga und Meditation haben zum Ziel uns zu unserem „Selbst“, zu unserem tiefsten inneren Wesenskern zu führen. Dabei unterstützen uns die Yogakörperübungen in Verbindung mit dem Atemrhythmus, Sitz- und Gehmeditation, das Tönen von Mantras und Phasen des Schweigens. Der Tagesablauf lässt Raum fürs „Einfach nur Sein“, für Naturbetrachtung, Spaziergänge oder Wanderungen, um die wundervolle Umgebung zu genießen.

## 28.04. - 01.05.2023 INTEGRALE YOGAMEDITATION

**Beginn: Freitag 18 Uhr, Ende: Montag 13 Uhr**

Die Integrale Yogameditation strebt eine Einheit von Körper, Atem und Geist an. Als philosophische Grundlage dient der achtgliedrige Pfad aus Patanjalis Yogasutra. Er führt uns über Asana, Pranayama und Rezitation schrittweise in die Stille. Der dadurch beruhigte Alltagsgeist erfährt Sammlung und Klarheit. Die Stille der Meditation kann uns helfen zu erkennen wer wir wirklich sind.

„Wer sich auf die Stille einlassen kann, mit dem geschieht etwas.  
Die Stille verändert uns, eint und heilt“ (Willigis Jäger)

**Zwei Schweigetage!**

**Übernachtung mit Vollpension im Haus der Besinnung 150€**

## INFO UND ANMELDUNG

GABRIELE BRÜCKNER

TEL 08141 4587 | MOB 0160 914 310 80

[www.brueckner-yoga.de](http://www.brueckner-yoga.de) | [gabriele@brueckner-yoga.de](mailto:gabriele@brueckner-yoga.de)

DANA (Spende)  
für die  
KURSLEITERIN

