Die Stille ist eine unfassbare Präsenz.
Wir gleichen einer Schale,
die diese Stille empfängt,
bis auch die Schale vergeht
und nur die Stille bleibt.
Sie war schon immer da.

Willigis Jäger



19.–23.09.2027

Stille erfahren



in den historischen Gemäuern des geistlichen Zentrums Embach und seiner malerischen Natur



Samyama – Integrale Yogameditation

„Dem schon beruhigten Geist eine Ausrichtung geben“ Sri T.K.V. Desikachar

Samyama
Integrale Yogameditation

Samyama, die integrale Yogameditation, ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der Körper, Atem und Geist zur Einheit führt.
Das stille Sitzen wird durch Yoga-Bewegungsabläufe und Atemübungen vorbereitet und ausgeglichen. Zwischen den einzelnen Sitzsequenzen üben wir achtsames Gehen. Verschiedene Meditationsobjekte aus der Yogaphilosophie werden uns dabei begleiten und uns zur Weisheit und Intuition des Herzens führen.
Die ursprüngliche Natur rund um das Geistliche Zentrum Embach lädt uns zu Wanderungen ein oder lässt uns ganz einfach zur Ruhe kommen.

Drei Schweigetage!
Einzelgespräche möglich.



Termin und Preis:

19. – 23.09.2027

DANA (Spende für die Kursleiterin)
zuzüglich Übernachtung und Vollpension 67 €
pro Person/Tag im Einzelzimmer.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Anmeldung:
Gabriele Brückner
gabriele@brueckner-yoga.de
Mobil 0160 914 310 80
www.brueckner-yoga.de