

Isabel Viramo von Roon

Gestalttherapeutin [TIB]

HP für Psychotherapie

Gruppen- und Einzeltherapie • Meditationspraxis seit 1980 • 10 Jahre Meditationsanleiterin bei Lotos Vihara e.V. • Theravada-Studium bei Ajahn Piyadhammo seit 2011 • Begleitung sterbender Menschen im Hospiz des Nachbarschaftsheim Schöneberg seit 2000 • noch bis August 2013 in Ausbildung zur Traumatherapeutin [Somatic Experiencing/Peter Levine] • Lehrerin im ReSource-Projekt des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften Leipzig

Irene Uhlig

Physiotherapeutin

Middendorf Atemtherapeutin

Qigong und Taijiquan Lehrerin [DQGG] [WCTAG]

Yoga in Indien 1967 • Taijiquan und Qigong seit 1984 • Unterricht in fortlaufenden Gruppen und mehrtägigen Seminaren • Referentin für Atemtherapie in der Fort- und Weiterbildung für Gesundheits- und Sozialberufe • körpertherapeutische Einzelbehandlungen • Meditationserfahrung seit 2003 im Lotos Vihara Zentrum • regelmäßige Teilnahme an Retreats mit Ehrw. Dhammadipa und Dr. Sylvia Kolk

STIMME DES HERZENS

Buddhistische Meditation

&

Kum Nye

Körperübungen

Unser Körper ist kostbar.
Er ist unser Medium für das Erwachen.
Behandle ihn sorgsam!

aus: Jack Kornfield
Buddhas kleines Weisungsbuch

Seminar

1./2. November 2014

mit

Isabel Viramo von Roon

Irene Uhlig

Meditation

Herzöffnungsübungen

Die buddhistischen Meditationsübungen bringen uns über den Atem in einen bewussten Kontakt mit unserem Körper und den Gefühlen.

Wir üben in der Meditation, unsere Perspektive auf uns selbst und unser Leben zu verändern und unseren Gedanken und Emotionen freundlich und wohlwollend zu begegnen. Wir eröffnen uns so einen inneren, stillen Raum, in dem wir der Stimme des Herzens lauschen und lernen, liebevoller mit uns selbst umzugehen. Nach und nach können wir so unser Erleben verwandeln in Richtung auf mehr Akzeptanz und heitere Gelassenheit.

In diesem Kurs werden wir auf unterschiedliche Art den Geist zur Ruhe bringen. Der Wechsel zwischen stiller Meditation und Bewegung erleichtert es uns, mit unserem Herzen in Einklang zu kommen und führt uns in die Tiefe.

Wir möchten das Seminar überwiegend im Schweigen verbringen, um ganz bei uns bleiben zu können. Die Anleitungen eignen sich für Anfänger ebenso wie für erfahrene Meditierer.

Kum Nye

Atem- und Bewegungsübungen

Wir lernen buddhistische Übungen des tibetischen Heilyoga kennen, die in der Bergwelt des Himalaya ihren Ursprung haben. Sie fördern die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke und werden im Stehen, Sitzen sowie im Liegen ausgeführt.

In offener Geisteshaltung werden wir uns in zeitlupeartige Bewegungen einfühlen und deren Empfindung nachfolgen. Anspannung im Körper wird sich lösen und der Atemraum erweitert sich. Das Herz öffnet sich indem der Atem bis in den Bauch strömt. Im gesamten Körper wird der Energiestrom angeregt, natürlich und zugleich kraftvoll zu fließen. Die Wahrnehmung des inneren Raumes intensiviert sich, lässt die in uns vorhandene feinstoffliche Energie durchscheinen; wir erleben einen Zustand tiefer Entspannung und entdecken die heilende Wirkung.

„Sobald wir gelernt haben, mit der Energie des Atems in Berührung zu treten, wird das Atmen zu einer unerschöpflichen Quelle belebender Energie“

Tarthang Tulku

Seminarzeiten:

Samstag 10.00-18.00 [Mittagspause]

Sonntag 10.00-14.00

Kursort:

Atem-Yoga-Raum

Großgörschenstraße 40

Berlin-Schöneberg [U7 Kleistpark]

Kosten: € 120,- ermäßigt € 90,-

Mitzubringen ist eine Decke, bequeme Kleidung, Wollsocken, ggf. eigenes Meditationskissen/-bänkchen

Infos und Anmeldung:

Isabel 030.787 09 270

info@freies-herz.de

www.freies-herz.de

Irene 030.782 33 74

irene.uhlig@gmx.de

www.qigong-atem.de