

mit Yoga, Qigong & Energiearbeit

Donnerstag, den 27. bis Sonntag 30. März 2025



Plagegeist vor dem Tempel der STILLE / Bild iStock

Liebe Interessent*innen und Weggefährt*innen,

ein unruhiger Geist und körperliche Verspannungen machen es uns schwer, in die Stille zu kommen. Die Gelenke schmerzen, ein Streit lässt uns nicht in Ruhe, der Nacken ist verspannt, Arbeitsaufgaben verfolgen uns, in der Beziehung kriselt es... Die Quellen solcher „Plagegeister“ sind vielfältig. Wie sollen wir da unsere Gedanken beruhigen?

In diesem Kurs stimmen wir Körper und Geist mit vorbereitenden Übungen und sanften Übergängen auf die stillen Meditationen ein. Hierzu gibt es Sequenzen mit Yoga zur körperlichen Zentrierung, Achtsamkeitsübungen, die unsere Aufmerksamkeit in diesen Moment lenken, einem Body Scan zur körperlichen Entspannung sowie Chakren-Arbeit für einen besseren Energiefluss und die emotionale Heilung. Die Kombination dieser Übungswege hat sich in der Meditationspraxis bewährt, wie frühere Teilnehmer*innen berichten.

Kursleitung: Paul Düren / ZEN

<https://www.raum-spirituelle-wege.de/pd.html>

Assistenz: Eric Czotscher / Yoga
Oliver Hug / MBSR

<https://fazbuch.de/autor/eric-czotscher/>

<https://heartfullleadership.institute/oliver-hug/>

Zeiten

Donnerstag - Sonntag: 09:00 bis 17:00 Uhr



Kursgebühr

Mitglieder = 115 € / Andere = 155 €

Die Kursgebühr bitte vor Ort passend bezahlen. Eine Ermäßigung ist bei Bedarf möglich

Versorgung

Essen = Selbstversorgung

Sitzkissen = Bereitstellung / Yogamatten = wenn möglich, eigene Matte mitbringen

Anmeldung

An: paul.dueren@t-online.de oder schriftlich an Paul Düren, Bautzenerstr.10, 10829 Berlin

Voraussetzung: Erfahrung im stillen Sitzen (Zen-Einführung)

Der Kurs wird namens und im Auftrag des Vereins für Spirituelle Wege e.V., Würzburg, durchgeführt.
www.raum-spirituelle-wege.de / Gemeindehaus "Zum Guten Hirten" im 2.OG, Goßlerstr.30, 12161 Berlin-Steglitz
Friedrich-Wilhelmplatz: U9, Bus186, 246, N9 (1 Min Fußweg) und Bundesplatz: S41; S42, S45, S46 (10 Min Fußweg)
Spendenkonto: Verwendungszweck **Zendo Berlin** / SEPA-Daten: IBAN: DE5179050000043582584 • BIC: BYLADEM1SWU