



„Zeit für dich SELBST“
im BuddhaHaus Meditationszentrum München



Yoga- Intensiv Workshop

mit Monika Grett

Samstag, 09. Februar 2019
von 9:30 – 12:30 Uhr

Asana – Karana – Pranayama – Mantra- Mudra- Yoga-Nidra - Meditation

„Sich dem Strom des Lebens öffnen“

„Öffnen – Loslassen – Tatkraft“



Die **Energie des Elementes Holz** öffnet sich durch die Kraft des Frühlings, wenn die Natur langsam aus der Starre des Winters erwacht, die Tage sich verlängern. Das aufsteigende Yang breitet sich in kleinen Schritten aus Wachstum/Expansion: verspielt, offen, tolerant, tatkräftig, entschlossen, experimentierfreudig - Raum schaffen für Neues.

Die Praxis zielt sich von altem zu befreien: **Reinigung, Entschlackung, Entgiftung, umso die Energie freizusetzen, wieder mehr auf das „Leben“ zuzugehen.** Die Praxis wird unterstützt durch Karanas (Bewegungsabläufe) zum harmonischen Fluss der Energie; reinigende Atemübungen (Pranayama); Asanas (entwickelt in uns stille gegenwärtige Bewusstheit. Konzentration und Weisheit, Leichtigkeit und Weichheit sind die Qualitäten, in die eine Asana führt, wenn die Verbindung mit unserem fließenden, ruhigen Atem aufrechterhalten wird.) die vor allem unser **Leber- und Gallenblasenmeridian** stärken sowie unser **Manipura Chakra** unsere „innere Sonne“, die uns versorgt mit Energie und Wärme, Mut und Selbstvertrauen.

„OM Mani Peme Hung“ – „Ich verbinde mich mit dem Juwel des Lotos in dem alles enthalten ist“

Monika Grett, praktiziert seit 23 Jahren Yoga sowie buddhistische Meditation. Sie ist geprüfte Yogalehrerin (Hatha-Yoga, Sivananda-Tradition sowie YIN Yoga).

Kursgebühr:

30,00 € (inclusive Orgagebühr 5,00 €)

Freiwillige Spende:

Dana für das Stadtzentrum und Lehrer

Anmeldung:

Eintrag in Anmelde-Liste im Buddha-Haus Klarastr. 4, 80636 München oder unter info@monika-yoga.de

Rückfragen Monika:

Handy-Nr.: 0176/12228064

www.monika-yoga.de

