

# Zoom-Online WS: Meditation - Vertiefung

Mit Martine Burgy

**Sonntag, 5. Dezember 2021 - 10.00 - 12.00 Uhr**

Dreh-und Angelpunkt für einen gesunden Menschen ist ein ruhiger Geist. - Ja, Meditation bringt den Geist zur Ruhe. Wieso schaffen es viele Leute trotz Übung dennoch nicht, den Geist in die Ruhe zu bringen? - Die Antwort darauf ist einerseits individuell verschieden zu beantworten und andererseits lassen sich jedoch auch grundsätzliche Aspekte herauschälen.

In diesem Meditations- und Yoga Workshop fokussieren wir auf die folgenden Aspekte basierend auf die Yoga-Sutras nach Sri Patañjali:

- ॐ Dharana, Dhyana, Samadhi - Konzentration, Meditation, Absorption: Was wird darunter verstanden?
- ॐ Voraussetzungen für Dharana, Dhyana, Samadhi - Welche grundsätzlichen Voraussetzungen sollten weitgehendst gegeben sein?
- ॐ Hindernisse - Welche Hindernisse können im Weg stehen und sollten daher angegangen werden bevor oder parallel zur Meditationspraxis?

Selbstverständlich soll die Praxis ebenfalls nicht zu kurz kommen.

Weitere Informationen auf [www.clearview.ch](http://www.clearview.ch)

## Kurskosten

CHF 50.--

Anmeldung bitte bei Martine Burgy: [inbox@clearview.ch](mailto:inbox@clearview.ch) oder whatsapp 079 226 46 41