

YOGA UND MEHR

Die Kunst des Atmens

„Wenn du ruhig und in deiner Mitte bist,
dann ist Lärm melodisch, Wolken sind zauberhaft
und Regen ist flüssiger Sonnenschein.“

Sri Sri Ravi Shankar



THE ART OF LIVING

Die Kunst des Lebens Deutschland e.V. arbeitet im Verbund mit der International Art of Living Foundation (IAOLF). 1982 von Sri Sri Ravi Shankar gegründet, unterhält sie heute als eine der größten Hilfsorganisationen weltweit soziale Projekte in über 140 Ländern. Die IAOLF ist eine humanitäre Nicht-regierungsorganisation (NGO) mit speziellem Konsultativ-Status bei ECOSOC der Vereinten Nationen (UN). Mit den Einnahmen der Yogakurse finanziert die Organisation ihre Zentren und ihren humanitären Einsatz weltweit.



SRI SRI RAVI SHANKAR

Seine Botschaft lautet Liebe, Mitgefühl und Gewaltlosigkeit: Der spirituelle Meister und Friedensstifter Sri Sri Ravi Shankar wurde in Indien geboren und setzt sich seit vielen Jahrzehnten für ein harmonisches Zusammenleben zwischen Menschen weltweit ein. Er ermutigt Individuen dazu, ihren eigenen spirituellen Weg zu gehen und den anderer zu achten und zu respektieren. Er ist Vorbild für universelle menschliche Werte und Vor-denker zugleich.

Europäisches Zentrum Die Kunst des Lebens Bad Antogast
77728 Oppenau | Telefon: 07804 97 390 | info@artofliving.de

Berlin	T. 030 257 980 88	berlin@artofliving.de
Dresden	T. 0351 810 44 10	dresden@artofliving.de
Frankfurt/Main	T. 069 789 883 88	frankfurt@artofliving.de
Hamburg	T. 040 853 376 80	hamburg@artofliving.de

Den Streß wegpusten. Ein Workshop für mehr Lebensqualität.



www.artofliving.de



EXISTENZ IST EINE TATSACHE - ZU LEBEN EINE KUNST

Familie, Beruf, Gesellschaft - das Leben verlangt viel. Manchmal zu viel. Sorgen, Ängste und Stress sind die Folge. Wir geraten aus unserer inneren Balance, sind kraft- und energielos. Wir funktionieren nur noch, statt zu leben, bis wir nicht mehr funktionieren, weil wir krank werden. Dabei gibt es ganz ureigene menschliche Ressourcen, die helfen, mit Stress und Anspannung umzugehen und gesünder zu leben. Mit unseren Ressourcen, Gedanken und Gefühlen umzugehen ist eine Kunst: Die Kunst des Lebens.

DIE KUNST DES ATMENS

Atem ist Leben. Der Atem begleitet uns von der Geburt bis zum Ende des Lebens. Das Pendeln des Geistes zwischen Vergangenheit und Zukunft ist eine Hauptursache für Anspannung und Stress. Der Atem bringt den Geist in die Gegenwart, ins Hier und Jetzt. Er verbindet die äußere Welt der Aktivität mit der inneren Welt der Stille.

Die im Kurs praktizierten Atemtechniken reduzieren Stress und geben Kraft für die Bewältigung der täglichen Herausforderungen. Entdecken Sie das Geheimnis des Atmens!



Die vier Säulen des Kurses: Atemtechniken, Yogisches Wissen, Meditation und Yoga.



PRANAYAMA: DIE KRAFT DES ATEMS

Der Atem ist die vitalste Energiequelle. Die meisten Menschen nutzen nur ca. 30% ihrer Lungenkapazität. Das Wissen um Pranayama, die Kraft des Atems und die richtige Nutzung des Atems, ist Jahrtausende alt und immer noch aktuell. Lernen Sie den Atem als reinigende und stärkende Kraft zu nutzen, um körperliches und emotionales Wohlbefinden zu fördern.

Stress ausatmen – Lebensfreude einatmen!

Sudarshan Kriya ist eine tiefgreifende Atemtechnik, die Stress beseitigt und die verschiedenen Körpersysteme unterstützt. Wissenschaftliche Studien konnten unabhängig voneinander die positiven Auswirkungen auf Körper und Geist belegen.

- Immunsystem wird gestärkt
- Stresslevel wird gesenkt
- Reduzierung von Nervosität und Depressionen
- mehr auf www.artoflivingresearch.org



YOGISCHES WISSEN: DIE WEISHEIT ERFAHREN

Die alten Schriften der fernöstlichen Traditionen offenbaren noch heute ihre Gültigkeit für das menschliche Miteinander und das Selbstmanagement. Es kommt nur darauf an, es für die Menschen von heute nutzbar zu machen. Sri Sri Ravi Shankar gelingt es, uns mit diesen Botschaften in leicht verständlicher Art zu erreichen.

Erforschen Sie es selbst!



MEDITATION: IN SICH SELBST RUHEN

Meditation ist eine Technik, die es ermöglicht, den Geist frei von Gedanken im Hier und Jetzt ruhen zu lassen. Wir lernen loszulassen von gewohnten Denkmustern, von Bewertungen, von der subjektiven Bedeutung der Vergangenheit und der Zukunft. Kaum etwas ist in der hektischen, leistungsbetonten Zeit so kostbar wie bewusstes Loslassen.



YOGA: DEN KÖRPER SPÜREN

Yoga verbindet geistige und körperliche Übungen, um einen Zustand der Sammlung und Konzentration zu erreichen. Die in diesem Kurs praktizierten Yoga-, Dehn- und Entspannungsübungen lassen uns unseren Körper neu erfahren und die Energie wieder fließen. Blockaden werden aufgelöst und Stress abgebaut.

Loslassen statt Anspannen!

Wirkungen:

- Mehr Lebensfreude und Klarheit
- Bessere zwischenmenschliche Beziehungen
- Gesundheit und Konzentration
- Schönheit und Ausstrahlung

Workshop:

Erfahrene Kursleiter führen durch den 16-stündigen Workshop. Interaktive Übungen wechseln sich ab mit Yoga, Wissensvermittlung sowie Atemtechniken. Anschliessend können die Übungen im Alltag selbstständig angewandt werden.

