

Vom Denken

Zu Sein

Der Gesunde Umgang
mit Emotionen

Sat Nam Rasayan Wochenende mit Sven Butz 09.Juni-11.Juni 2017

Wenn wir über Emotionen sprechen ist es zunächst wichtig zu verstehen, dass wir Meditation nicht dazu benutzen unsere Emotionen zu unterdrücken oder Emotions frei zu werden . Emotionen sind ein essentieller Bestandteil unsere menschlichen Natur .

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit unsere Kapazität unsere Emotionen zu beobachten und geschehen zu lassen , ohne uns zu verstricken oder an den Emotionen festzuhalten . im Yoga bezeichnen wir diese Kunst als Partahar, die Kapazität in der Stille bewegungslos zu werden , dh was auch immer in uns auftaucht zu erlauben ohne einzugreifen.

Auf diese Weise erkennen wir als stille Beobachter unsere Emotionen als Besucher die kommen und gehen. In dieser Praxis erlangen wir tiefen inneren Frieden und die Kapazität selbst tiefe emotionale Wunden sanft und achtsam aufzulösen.

Kursort: Hauptschule Seitenstetten, Amstettnerstr.29, 3353

Kurszeiten:

Freitag: 09.Jun i2017 von **18:30 - 21.30**

Samstag und Sonntag 10. - 11.Juni 2017 von **10.00 - 18.00**

Ausgleich:

Freitag: 30€

1 Tag: 90€

Wochenende: 180€

Anmeldung: Anneliese Varga, Mail: varga.anneliese@gmail.com

Tel: 0650/7822743