

Lebensraum Köln - Rundbrief 2006-02

Liebe Schülerinnen und Schüler,
liebe Freundinnen und Freunde des Yoga,

heute erhaltet Ihr den zweiten Rundbrief vom Lebensraum Köln.

0. Aktuelles

0.1 Danke!

Zuerst möchte ich allen meinen Schülerinnen und Schülern ganz herzlich danken, die mich in den letzten Monaten unterstützt haben. Auch einem Yogalehrer geht die tödliche Erkrankung der eigenen Mutter ziemlich an die Substanz. Mittlerweile geht es meiner Mutter wieder besser. Sie ist aus dem Krankenhaus entlassen und hat sich in ihrer neuen Wohnung in Köln gut eingelebt.

0.2 Der Lebensraum wächst

Einige von Euch haben es bereits mitbekommen. Ich plane, den Raum neben dem bisherigen Yogaraum dazuzumieten. Der zusätzliche Raum wird als Umkleide, Raum zum Ankommen und Tee trinken, Materialraum und für kleinere Veranstaltungen dienen. Wer bei der Herrichtung des neuen Raumes helfen will, ist herzlich willkommen. Der neue Raum wird voraussichtlich ab September fertiggestellt sein.

0.2 Veränderungen bei den regelmäßigen Kursen

Es hat sich in den vergangenen Monaten gezeigt, daß das relativ offene Kursangebot für Anfänger/innen im Yoga nicht geeignet ist. Das offene Angebot Montag (18:15-19:45) und Mittwoch (17:15-18:45) gibt es ab sofort nicht mehr.

Dafür beginnt ab 11. Juni wieder Anfängerkurs mit bis zu 12 Teilnehmern/innen. Der Kurs läuft erstmal 8 Abende lang bis zum Sommer. Danach geht es Anfang September mit neuen Anfängerkursen weiter. Die Barmer Ersatzkasse, Techniker Krankenkasse und die DAK zahlen einmal im Jahr einen Zuschuß zu Yogakursen.

Yoga für Anfänger

12. Juni - 31. Juli
montags 18:15 - 19:45
8 Abende, 88,- €
Mindestteilnehmerzahl: 6

Yoga für Anfänger

4. September - 30. Oktober
montags 18:15 - 19:45
8 Abende, 88,- €
Mindestteilnehmerzahl: 6

Yoga für Anfänger

6. November - 18. Dezember
montags 18:15-19:45
7 Abende, 77,- €

Mindestteilnehmerzahl: 6

0.3 Veränderungen bei den Kursen für Geübte

Auch bei den **Kursen für Geübte** hat sich gezeigt, daß sich die meisten auf den Dienstagstermin konzentrieren und donnerstags kaum Schüler kommen. Daher habe ich den Donnerstagstermin vorerst aus dem Angebot genommen. Wenn wieder Bedarf besteht, werde ich den Donnerstagstermin wieder anbieten.

0.4 Geänderte Anfangszeiten Basiskurs: Yoga für Rücken Schulter und Nacken

Der **Kurs Yoga für Rücken Schulter und Nacken** findet nach der Sommerpause von 18:15 - 19:45 Uhr statt

1. Übungstage

Ganz herzlich möchte ich zu folgenden Übungstagen einladen:

Samstag, 10. Juni 2006

Yoga Nidra und Meditation

Mit Achtsamkeitsübungen des Vipassana und ungegenständlicher Meditation bereiten wir uns auf den Zustand von Yoga Nidra, den yogischen Schlaf vor.
mit Herbert Engel

Ort: LebensRaum Köln, Mathildenstr. 65-67, 50679 Köln

9:30 - 12:30 und 14:00 - 17:00 Uhr: 8 Unterrichtseinheiten á 45min

Mittagessen (5-Elemente-Küche) inklusive

Kosten 60,- Euro

(mit Abo YN oder M: 54,- €; mit Abo Y: 48,- €; mit Abo L: 42,- €)

Mindestteilnehmerzahl: 6

Samstag, 17. Juni 2006

Herzens Qi Gong und Bewußtseinsübungen für den Alltag

Körper- und Bewußtseins-Übungen zum Öffnen deines HerzRaumes.

Wesentliche Schritte, um dein Leben mit Leichtigkeit zu meistern.

Fragen an dein kosmisches Engel-Team.

mit Christina Hofmann

Ort: LebensRaum Köln, Mathildenstr. 65-67, 50679 Köln

Kosten 120,- Euro

Anmeldung: Christina Hofmann • Im Schindwasen 8 • D – 79379 Britzingen

Tel: 07631 – 74 84 45 Fax: - 74 84 46. Webseite: www.seelen-wege.de

Dieses Seminar ist leider bereits ausgebucht.

Details und Nemeldefomulare zu den Seminaren findet ihr unter www.lebensraum-koeln.de unter dem Menüpunkt Übungstage.

2. Der Lebensraum macht Ferien

Auch Yogalehrer brauchen eine Zeit der Stille und der eigenen Versenkung. Deswegen bleibt der Lebensraum vom 1.-31. August geschlossen.

3. Aus Meister Hakuins leerer Schale

Aus den Yoga-Sutren des Patanjali

Teil 1 - Über die Versenkung

A Die Disziplin des Yoga

- 1 *atha yoga-anusasanam.*
Nun die Disziplin des Yoga.
- 2 *yogas citta-vrtti-nirodha.*
Yoga ist jener innere Zustand, in welchem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen.
- 3 *tada drastuh svarupe'vasthanam.*
Dann ruht der Sehende in seiner Wesensidentität.
- 4 *vrtti-sarupyam itaratra.*
Alle anderen inneren Zustände sind bestimmt durch die Identifizierung mit den seelisch-geistigen Vorgängen.

Vgl: Patanjali. Die Wurzeln des Yoga. Übersetzt und herausgegeben von Bettina Bäumer. O.W. Barth-Verlag 1976. S.21ff

Die vier Zeilen benennen den Kern des Yoga:

Das Ziel:

Das Zur-Ruhe-Kommen der seelisch-geistigen Vorgänge.
Das ist es, was viele Menschen suchen. Sie erleben sich ruhelos als Spielball ihrer Wünsche, Gedanken, Befürchtungen, Gefühle, Impulse und Reaktionsmuster.

Die Beschreibung des Ziels:

Das Ruhen in der wahren Natur, der Wesensidentität.
Dies ist nichts anderes als die bewußte Wahrnehmung des gegenwärtigen Augenblicks.
So einfach, so schwer aber jederzeit möglich.

Der Weg zum Ziel:

Nichtidentifikation mit den seelisch-geistigen Vorgängen.
Höre auf, dich mit deinen Gedanken, Impulsen, Wünschen, Befürchtungen und Gefühlen zu identifizieren. Immer wieder, nicht nur, wenn du Yoga übst, sondern Tag und Nacht.

4. Übungen für den Alltag

Komm sooft wie möglich in die Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments! Eine gute Möglichkeit ist, dich auf deinen Atem zu konzentrieren und die Haltung des Beobachters einzunehmen.

Wenn du bei Aldi an der Kasse in der Schlange stehst und dir tausend Dinge durch den Kopf gehen, nimm wahr, wie du atmest. Wenn du mit dem Auto zu einem wichtigen Termin fährst, spät dran bist und ständig daran denkst, nicht zu spät zu kommen, halte inne und beobachte deinen Atem. Wenn du angestrengt arbeitest, nimm wahr, wie dein Atem fließt. Tu dies mehrmals am Tag und frage dich jedesmal: Atme ich langsam? Atme ich regelmäßig, tief und fein? Gebe ich meinen Atem Raum, sich auszudehnen oder enge ich

ihn ein? - Und dann nimm wahr, wie dein Atemfluß sich verändert, wenn du ihm freien Lauf läßt. Nimm die Konzentration auf deinen Atem zu Hilfe, um wieder in die Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments einzutauchen.

5. Schlußstein

Denken ist nur ein kleiner Aspekt des Bewußtseins. Gedanken können ohne Bewußtsein nicht existieren, aber Bewußtsein benötigt keine Gedanken.

Mit guten Wünschen für die kommenden Monate
gassho
Herbert Engel