

Lebensraum Köln - Rundbrief 2006-03

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

da der letzte Yogasonntag so gut angenommen wurde, möchte ich vor Weihnachten noch ein zweites Yogaangebot an einem Sonntag machen:

Yoga für alle Stufen

Sonntag, den 17. Dezember 2006

Zeit: 09:00 - 12:00 Uhr

bitte wärmende Kleidung und eine Decke mitbringen

Kosten:

für Schülerinnen und Schüler keine Kosten

für Nicht-Schüler/innen: 25,- €

Im nächsten Jahr werde ich diese Sonntage für alle Stufen ca. 4x im Jahr anbieten. So können alle von Euch, die den einen oder anderen Kursabend versäumt haben, ein paar Termine nachholen. Die Sonntage sind auch geeignet für Yogaübende, die längere Zeit Pause gemacht haben und gerne wieder einsteigen möchten.

Gerne weise ich Euch noch einmal auf den Übungstag am Samstag, den 16. Dezember hin:

ungegenständliche Meditation (Zazen)

Sitzen in der Stille im Stil des Zen und Achtsamkeitsübungen des Vipassana.

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

Mittagessen (5-Elemente-Küche)

Kosten: 60,- Euro

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

plus Mittagessen 15,- €

Wer sich noch nicht angemeldet hat, möge das bitte baldmöglichst tun. Die Mindestteilnehmerzahl ist 6.

Auch Yogalehrer brauchen Ferien.

Am 18. Dezember findet der letzte Kursabend in diesem Jahr statt.

Der Lebensraum öffnet seine Pforten dann wieder am 8. Januar 2007.

Hier schon mal eine kleine Vorschau auf das Angebot an Übungstagen im nächsten Jahr, die in der Planung sind:

Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten:-)

Sonntag, 28. Januar 2007

9:00 - 12:30 Uhr • ungegenständliche Meditation (Zazen)

Sitzen in der Stille im Stil des Zen und Achtsamkeitsübungen des Vipassana.

mit Herbert Engel

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

Kosten: 25,- Euro

(mit Abo YN oder M: 22,50 €; mit Abo Y: 20,- €; mit Abo L: 17,50 €)

Sonntag, 25. Februar 07

9:00 - 12:00 Uhr • Yoga für alle Stufen

Kosten: für Nicht-Schüler Kursgebühr: 25,- €

kostenfrei für Schüler/innen mit Abo Yoga

Samstag, 03. März 07

09:30 - 17:00 Uhr • Asana und Bandha

Thema des Workshops sind die drei klassischen Bandhas, mula bandha, jalandhara bandha und uddiyana bandha sowie nabhi bandha und jivah bandha. Die Bandhas werden in Verbindung mit Asanas erklärt und geübt. Das Sitzen in der Stille im Stil des Zen unterstützt die Praxis der Bandhas und führt tiefer in die Erfahrung der Energie. Der Übungstag ist geeignet für Yogaübende mit mindestens zwei Jahren Yogapraxis.

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)

Kosten: 60,- Euro

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

plus Mittagessen 15,- €

Sonntag, 18. März 07

9:00 - 12:00 Uhr • Yoga für alle Stufen

Kosten: für Nicht-Schüler Kursgebühr: 25,- €

kostenfrei für Schüler/innen mit Abo Yoga

Sonntag, 22. April 07

07:00 - 13:00 Uhr • Yoga Nidra

Bewußte Entspannung im tiefen Schlaf. Die Übungen zu Yoga Nidra werden begleitet von Übungen zur Schulung der Achtsamkeit und ungegenständlicher Meditation. Der Übungstag ist geeignet für Anfänger und Geübte.

mit Herbert Engel

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

8 Unterrichtseinheiten á 45min

Kosten: 60,- Euro

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

Sonntag, 12. Mai 07

9:00 - 13:00 Uhr • Massageworkshop

mit N.N. und Herbert Engel

Samstag, 23. Juni 07

09:30 - 17:00 Uhr • Pranayama 1

Pranayama, oder auch die Arbeit mit dem Atem ist das Zentrum des Hatha-Yoga. Warum üben wir Pranayama? Welche Stufen des Pranayama gibt es? Was muß der Übende

beim Üben eines Pranayamas beachten, welche Voraussetzungen muß er mitbringen?
Am Beispiel von Anuloma ujjayi werden die grundlegenden Voraussetzungen für das
Üben von Pranayama vermittelt. Der Übungstag ist geeignet für Yogaübende mit
mindestens 3 Jahren Yogaerfahrung. Die drei Hauptbandhas sollten beherrscht werden.
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

Kosten: 60,- Euro

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

plus Mittagessen 15,- €

Sonntag, 15. Juli 07

9:00 - 12:00 Uhr • Yoga für alle Stufen

kostenfrei für Schüler/innen mit Abo Yoga

für Nicht-Schüler Kursgebühr: 25,- €

Ich wünsche Euch allen eine gute Weihnachtszeit

gassho

Herbert