

Lebensraum Köln - Rundbrief 2006-04

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

zum Jahreswechsel schicke ich Euch den vierten Rundbrief vom Lebensraum Köln in diesem Jahr.

0. Aktuelles

0.1 Danke!

Ein Jahr geht zuende. Nicht nur für mich, sondern auch für einige von Euch war es ein Jahr, in dem ihr von einem lieben Menschen endgültig Abschied nehmen mußtet. In Gedanken bin ich bei Euch und Eurer Trauer.

0.2 Der Lebensraum wächst

Die Anmietung zusätzlicher Räume für den Lebensraum habe ich nicht nur wegen der Sterbebegleitung meiner Mutter, sondern auch wegen der letztlich doch unannehmbaren Konditionen vorerst zurückgestellt. Einen zusätzlichen Raum als Umkleide, zum Ankommen und Tee trinken wird es daher leider erst einmal nicht geben. Mal sehen, was das Jahr 2007 bringen wird.

0.3 Preise 2007

Die schlechte Nachricht: Alles wird teurer. Die gute Nachricht: Die Preise für die Yoga-Abos und die Yogakurse im Lebensraum bleiben 2007 stabil.

0.4 Kursbeginn 8. Januar 2007

Die neuen Kurse beginnen 2007 ab dem 8. Januar. Wer ein Abo hat, braucht sich nicht eigens anzumelden. Alle anderen, die entweder neu einen Kurs neu belegen oder wiedereinsteigen möchten, bitte ich um möglichst frühzeitige schriftliche Anmeldung.

Hier die Termine:

Yoga Nidra

montags 17:00-18:00 Uhr

die yogische Tiefenentspannung

8. Jan. - 26. März, 11 Abende: 82,50,- €

16. April. - 11. Juni, 8 Abende: 60,- €

Yoga Basiskurs

montags 18:15-19:45 Uhr

geeignet für Anfänger ohne Vorkenntnisse

8. Jan. - 26. März, 11 Abende: 121,- €

16. April. - 11. Juni, 8 Abende: 88,- €

Einführung in Meditation

dienstags 20:00-18:00 Uhr

ungegenständliche Meditation / Zazen

16. Jan. - 27. März, 10 Abende: 110,- €

17. April. - 26. Juni, 10 Abende: 110,- €

Yoga für Rücken, Schulter und Nacken

donnerstags, 18:15-19:45 Uhr

geeignet für Anfänger ohne Vorkenntnisse

11. Jan. - 29. März, 10 Abende: 110,- €

19. April. - 26. Juli, 12 Abende: 132,- €

Yoga für Geübte

dienstags, 18:15-19:45 Uhr

mittwochs, 19:00-20:30 Uhr

fortlaufende Yogagruppe; Einstieg jederzeit möglich

Die Barmer Ersatzkasse, Techniker Krankenkasse und die DAK zahlen einmal im Jahr einen Zuschuß zu meinen Yogakursen.

Für alle, die noch keinen Kursplan Zuhause haben. Hier ist er:

Montag

17:00 - 18:00

Yoga Nidra

18:15 - 19:45

Yoga Basiskurs (Anfänger)

Dienstag

18:15 - 19:45

Yoga (Geübte)

20:00 - 21:30

Einführung in Meditation (Zazen)

Mittwoch

19:00 - 20:30

Yoga Geübte

Donnerstag

18:15 - 19:45

Yoga Basiskurs (Anfänger) Schwerpunkt: Rücken, Schulter und Nacken

0.5 Ganz neue Kurse?

Immer schon wollte ich gerne mal ein paar andere Kurse anbieten, so z.B.

- ein Traumseminar
- Trauergruppe
- Meditation der Himmelsrichtungen
- taoistische Visualisationen

Da ich aber nicht weiß, ob sich jemand von Euch dafür interessieren würde, frage ich hiermit an, ob Interesse an solchen Kursen besteht. Wenn Ihr selbst Vorschläge für Kursthemen habt, die im Bereich Yoga, Meditation, Traumarbeit, Psychotherapie, Theologie liegen, würde ich mich über Vorschläge für Kursangebote freuen.

1. Yoga für alle Stufen

Aufgrund der großen Resonanz in diesem Jahr biete ich auch 2007 wieder Yoga für alle Stufen am Sonntagvormittag an. Die Termine im ersten Halbjahr 2007 sind:

Sonntag, 25. Februar 2007

Yoga für alle Stufen

Zeit: 9-12:00 Uhr

mit Abo Yoga und Abo Lebensraum: kostenlos

für alle anderen:

Kosten: 25,- Euro

Sonntag, 18. März 2007

Yoga für alle Stufen

Zeit: 9-12:00 Uhr

mit Abo Yoga und Abo Lebensraum: kostenlos

für alle anderen:

Kosten: 25,- Euro

Sonntag, 15. Juli 07

Yoga für alle Stufen

Zeit: 9-12:00 Uhr

mit Abo Yoga und Abo Lebensraum: kostenlos

für alle anderen:

Kosten: 25,- Euro

2. Übersicht Übungstage Januar bis Juli 2007

Yoga braucht Kontinuität und Vertiefung. Deswegen biete ich seit Herbst 2006 zu den thematischen Übungstagen regelmäßig einen Sonntagvormittag Yoga für alle Stufen an. Für die Übungstage bitte ich um möglichst frühzeitige Anmeldung!

Sonntag, 11. Februar 2007

ungegenständliche Meditation (Zazen)

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

Zeit: 9-12:30 Uhr

Kosten: 25,- Euro

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

Samstag, 03. März 2007

Yoga: Asana und Bandha

Thema des Workshops sind die drei klassischen Bandhas des Hatha-Yoga, mula bandha, jalandhara bandha und uddiyana bandha sowie zwei weniger bekannte Bandhas: 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.

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

Kosten: 60,- Euro

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

plus Mittagessen 15,- €

Sonntag, 22. April 07

Yoga Nidra

07:00 - 13:00 Uhr

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, 06. Mai 07

Massageworkshop (In Planung)

9:00 - 13:00 Uhr

mit N.N. und Herbert Engel

Samstag, 23. Juni 07

Pranayama 1

09:30 - 17:00 Uhr

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,- €

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

3. Der Lebensraum macht Ferien bis zum 7. Januar 2007

Auch Yogalehrer brauchen eine Zeit der Stille und der eigenen Versenkung.

4. Aus Meister Hakuins leerer Schale

Der Weise hat keine Ziele,
die Unwissenden lassen sich fesseln,
denn obwohl es einen Unterschied zwischen
den Dingen nicht gibt,
bleiben sie an manchem hängen.
Ist das nicht ein gewaltiger Fehler?
Ruhe und Unruhe kommen aus der Illusion,
Erleuchtung kennt weder Vorliebe noch Abneigung.
Alle dualisitischen Ansichten
kommen aus falschen Schlüssen.
Sie sind Träume, Phantasien und Flecken vor deinen Augen.

Warum versuchst du, sie zu fassen?
Gewinnen und verlieren, richtig und falsch,
laß sie ein für allemal ziehen.

Wenn die Augen nie schlafen
hören die Träume von selbst auf.
Wenn der Geist nicht unterscheidet,
sind alle Dinge das eine So-Sein.
Das Wesen dieses einen So-Seins ist ein Geheimnis:
Unbewegt; karmische Bindungen sind vergessen.
Siehst du alle Dinge gleich,
kehren sie heim zum natürlichen Sein:
Ursachen verschwinden, Vergleiche sind nicht möglich.

aus: Shinjin Mei, Verse über den Glaubensgeist

5. Übungen für den Alltag

Zuweilen ist es nicht unser Problem, **daß** wir gerne Yoga üben wollen. Natürlich wollen wir es. Wir nehmen uns nur keine Zeit dazu. Eine Hilfe kann es sein, den Willen zu stärken. Wir können dies mit kurzen völlig nutzlosen Übungen tun. Wichtig ist, daß du die folgenden Übungen regelmäßig ausführst und daß sie völlig nutzlos sind.

Stufe 1:

Übung ein: Stell dich in deiner Wohnung auf einen Stuhl. Stehe dort 5min lang. Nimm alles wahr, was du siehst. Laß alle Gedanken kommen, die kommen wollen. Suche nichts, lehne nichts ab. Beobachte genau, was passiert. Nimm deine Gedanken, deine Gefühle, deine Phantasien wahr. Spekuliere nicht darüber, welchen Nutzen du aus dieser Übung ziehen wirst.

Dies ist eine völlig nutzlose Übung. Dein Ich wird keinerlei Gewinn daraus ziehen. Wenn du die Übung beendet hast, schreibe deine Gedanken und Gefühle nieder, die du während der Übung hattest.

Wenn du die Aufgabe zuende führen konntest, fahre fort mit Stufe 2; falls nicht, wiederhole Stufe 1 am nächsten Tag solange, bis du die Aufgabe erfolgreich zuende geführt hast.

Stufe 2:

Nimm zu der ersten Übung eine zweite Übung hinzu und führe beide an einem Tag aus. Zweite Übung: bewege 50 Büroklammern von einer Schachtel in eine andere: langsam, nicht mehrere auf einmal, sondern eine nach der anderen und ohne Hast.

Übe diese beiden Übungen zwei Tage hintereinander, bzw. so lange, bis du es schaffst, sie zwei Tage hintereinander komplett auszuführen. Beobachte während der Übung jeweils genau, was passiert. Nimm deine Gedanken, deine Gefühle, deine Phantasien wahr. Spekuliere nicht darüber, welchen Nutzen du aus dieser Übung ziehen wirst. Wenn du die Übung beendet hast, schreibe deine Gedanken und Gefühle nieder, die du während der Übung hattest.

Falls du es 2 Tage hintereinander geschafft hast, fahre fort mit Stufe drei:

Stufe 3:

Nimm eine dritte Übung hinzu und führe alle drei Übungen weitere 2 Tage hintereinander komplett aus. Schreibe weiter jeweils nach jeder Übung deine Gedanken und Gefühle auf. Dritte Übung: Widerstehe einen ganzen Tag lang völlig dem Impuls, dich über etwas zu beklagen.

Falls du es 2 Tage hintereinander geschafft hast, fahre fort mit Stufe vier:

Stufe 4:

Laß die erste der drei Übungen weg und nimm eine neue Übung hinzu. Übe wiederum mit drei Übungen 2 Tage lang, bis du es schaffst, alle drei Übungen zwei Tage lang hintereinander komplett auszuführen. Notiere wie immer deine Gedanken und Gefühle nach jeder Übung.

Tu dies 10 Tage lang, d.h. jeweils nach 2 Tagen läßt du die erste Übung weg und nimmst eine neue hinzu, so daß du immer mit drei Übungen bist.

Wähle aus deine Übungen den folgenden Übungen aus:

- setz dich auf einen Stuhl. Steh auf und setze dich wieder dreißigmal. Langsam und bewußt!
- wiederhole 5min lang langsam aber bestimmt die Worte: "ich werde es jetzt tun."
- steh morgens 15min früher auf als üblich.
- schreibe hundertmal den Satz: "Ich werde eine nutzlose Übung machen."
- sage zu 5 Menschen "hallo", mit denen du noch nie ein Wort gesprochen hast.
- such dir ein Gedicht, das dir gefällt; etwa 20 Zeilen lang oder 200 Worte, und lerne es auswendig.

Wenn du diese Stufe gemeistert hast, fahre fort mit Stufe 5.

Stufe 5:

Denke dir selbst nutzlose Übungen aus und füge sie deinem täglichen Übungsprogramm hinzu. Du kannst auch mit mehr als drei Übungen täglich arbeiten, aber nimm nicht zu viele, damit du dich nicht selbst entmutigst.

Übe insgesamt 12 Wochen lang und dann beginne damit, Yoga oder Meditation oder beides in deinen Tagesablauf zu integrieren.

6. Mein Link zum Weihnachtsfest 2006

<http://www.thecompassgroup.biz/merryxmas.swf>

6. Schlußstein

Lieder vom Weißen See III

Zweifelnd birgst du
Krumen von Erde
aus den Furchen Hand.

Schneebedeckt der gefrorene See.
Der nie gestellten Frage
antwortet dein Blick.

Machtvoll stehst du vor mir.
Dein Eisauge splittert
im Schrei der Schneegans.

Heute Nacht schrie einer im Traum.
Es ist Zeit zum Erwachen.
Der Abend naht.

Leg deinen Mantel ab.
Es kommt die Zeit,
Da du das Feuer findest
auf dem Grund des Sees.

Mantel, Hut und mein liebster Besitz
sind gleichviel
einer Handvoll Wasser im Meer.

Gestern und Morgen
sind Tausendundeine Nacht.
Erfunden, den Augenblick zu verjagen.

Wenn die Augen nie schlafen,
enden die Träume von selbst.
Willst du nicht endlich erwachen?

Am Grund des Sees
bleibt keine Zeit
nach Luft zu schnappen.

Unverwandt ruht dein Blick
auf dem klaren Spiegel.

Siebenundzwanzigmal
standest du am Ufer des Weißen Sees.
Den stillen Gesang
bemerkest du erst jetzt.
30.12.1996, HE

**Ich wünsche Euch allen ein gesundes und gelassenes Neues Jahr
gassho
Herbert Engel**

LEBENSRAUM

Psychotherapie • Entspannung • Yoga • Meditation und mehr
Mathildenstr. 65-67
50679 Köln-Deutz

Mobil.: 0160-755 80 53
Webseite: www.lebensraum-koeln.de
Email: info@lebensraum-koeln.de