

Hallo ihr Lieben,

die Yogakurse des ersten Quartals enden am 13. März. Ostern steht vor der Tür. Höchste Zeit, Euch darüber zu informieren, wie es nach Ostern weitergeht.

### 1. Neue Kurse nach Ostern

Die Kurse nach Ostern beginnen ab dem 1. April.

Die Zeiten für die Anfängerkurse haben sich geändert. Der Kursplan ab April sieht folgendermaßen aus:

|            |               |                                      |
|------------|---------------|--------------------------------------|
| Dienstag   | 18:15 - 19:45 | Yoga für Anfänger (Vertiefungskurs)  |
| Dienstag   | 20:00 - 21:30 | ungegenständliche Meditation (Zazen) |
| Mittwoch   | 18:30 - 20:00 | Yoga für Anfänger                    |
| Mittwoch   | 20:15 - 21:45 | Yoga für Geübte                      |
| Donnerstag | 17:00 - 18:00 | Yoga Nidra                           |
| Donnerstag | 18:15 - 19:45 | Yoga für Rücken, Schulter und Nacken |

### 2. Frühlingsfest

Den Beginn der neuen Kurse feiern wir am Sonntag, den 30. März mit einem Frühlingsfest mit Yoga, Qigong, Meditation und kleinem Buffet. Jeder und jede von Euch ist herzlich eingeladen. Wer etwas zu Essen mitbringen möchte, kann sich in die Liste im Lebensraum eintragen. Näheres zum Programm und den Zeiten schreibe ich Euch nach Ostern.

### 3. Workshops 1. Halbjahr 2008

Ich möchte Euch an dieser Stelle noch an die beiden Workshops im April und im Juni erinnern. Sie sind eine gute Gelegenheit, den eigenen Übungsweg zu vertiefen.

#### 25.-27. April

#### Grenzgänge • Gedanken ohne Denker

#### Erfahrungen mit Bewußtseinszuständen am Rande des Schlafes

Meditatives Gehen (vipassana des Körpers), Tiefenentspannung (Yoga Nidra) und ungegenständliche Meditation (Zazen) helfen dabei, tiefe Entspannung und innere Ruhe zu erleben und uns einem Zustand absichtsloser Bewußtheit anzunähern. Wir nähern uns durch die Übungen dem hypnagogischen Zustand und tiefergehenden Zuständen wachbewußten Schlafes an.

Der Workshop ist geeignet für alle, die bereits meditieren oder Meditieren lernen möchten.

Er ist nicht geeignet für Personen mit akuten psychiatrischen Erkrankungen oder bei Therapie mit Psychopharmaka.

Übungszeiten:

Freitag 18:00 - 21:00 Uhr • Samstag: 09:00 - 17:00 Uhr • Sonntag: 09:00 - 12:00 Uhr

Kursgebühr: 140,- €

126,- € für Schüler, mit Abo Yoga Nidra oder Meditation

112,- € für Schüler/innen mit Abo Yoga

98,- € für Schüler mit Abo Lebensraum

**20.-22. Juni**

**Wohin gehe ich, wenn ich gehe?**

Wenn ich gehe, gehe ich. Aber gehe ich auch dahin, wohin ich möchte? Setze ich meine Schritte in Richtung auf mein Ziel? Oder gehe ich unbewußt immer in eine andere Richtung und wundere mich, daß ich mein Ziel nie erreiche? - Im körperlichen Ausdruck zeigen sich seelische und geistige Haltungen. Die Arbeit am Körper und am körperlichen Ausdruck korrespondiert direkt mit der Arbeit am seelischen und am geistigen Bereich und wirkt auf diese.

Methoden:

- Orientierung im Raum und Zentrierung im Jetzt durch die Meditation der vier Himmelsrichtungen. Die Meditation der Himmelsrichtungen wird in der erweiterten Form von Laura Sheleen erarbeitet.

- Sitzen in der Stille (Zazen)

- Selbsterfahrung.

Der Workshop ist ganz allgemein geeignet für alle, die nach Möglichkeiten und Hilfen suchen, um auf ihrem persönlichen oder beruflichen Weg ihre Ziele klarer und eindeutiger zu setzen und verfolgen zu können. Yoga- und MeditationslehrerInnen, die die Meditation der Himmelsrichtungen in ihren Kursen einsetzen möchten und für Therapeuten, die diese Form der Meditation in Bewegung therapeutisch einsetzen möchten.

Übungszeiten:

Freitag 18:00 - 21:00 Uhr • Samstag: 09:00 - 17:00 Uhr • Sonntag: 09:00 - 12:00 Uhr

Kursgebühr: 140,- €

126,- € für Schüler, mit Abo Yoga Nidra oder Meditation

112,- € für Schüler/innen mit Abo Yoga

98,- € für Schüler mit Abo Lebensraum

## 4. Yoga für alle Stufen

Die nächsten Sonntagskurse "Yoga für alle Stufen" sind:

9. März • 13. April • 8. Juni • 27. Juli

### Kursprogramm

09:00 - 09:40 Meditation der Himmelsrichtungen

09:40 - 10:00 Sitzen in der Stille (Zazen)

10:00 - 10:10 Tönen

10:10 - 11:00 Asanas (jeweils zu einem wechselnden Thema)

11:00 - 11:15 Teepause

11:15 - 12:00 Yoga Nidra

### Kosten: 30,- €

20,- € für Schüler/innen, die einen Kurs gebucht haben

10,- € für Schüler/innen mit Abo Yoga Nidra, Meditation oder Yoga

kostenfrei für Schüler/innen mit Abo Lebensraum

## 5. Qigong, Taji Chi und Pilates im Lebensraum

Auch im zweiten Quartal bietet Anette Wildner ab 31. März montags von 20:00 - 21:30 einen Kurs in Qigong Yangsheng an.

Ein Kurs in Taji Chi ist in Planung. InteressentInnen melden sich bitte direkt bei Anette Wildner, Tel.: 0221-139 6866.

Ebenfalls montags wird Susanne Dickhaut ab April einen Pilates-Kurs anbieten. Tel: 0221 - 52 98 66; Email: [info@pilates-koeln.de](mailto:info@pilates-koeln.de); Homepage: <http://www.pilates-koeln.de>.

## 6. Schlußstein

Einige von Euch kennen die folgende Geschichte bereits. Mir persönlich ist sie in den letzten Monaten sehr wichtig auf meinem Weg gewesen und deswegen möchte ich sie an Euch alle weitergeben:

Einst wandelte Buddha durch ein Dorf. Ein junger Grobian kam wütend auf ihn zu und beschimpfte ihn: "Du hast kein Recht, andere zu belehren. Du bist genauso dumm wie alle anderen auch!" So schrie er. „Du bist nur ein gemeiner Schwindler!" Buddha lies sich durch diese Beleidigungen nicht kränken. Stattdessen fragte er den jungen Mann: "Sage mir doch einmal, wenn du für jemanden ein Geschenk kaufst und der Betreffende nimmt das Geschenk nicht an, wem gehört dann das Geschenk?" Der Mann war von der

seltsamen Frage, die ihm da gestellt wurde, überrascht und antwortete: "Mir würde es gehören, denn ich habe es ja schließlich gekauft!" Buddha lächelte und sagte: "Das ist richtig. Und genauso ist es mit deiner Wut. Wenn du wütend auf mich bist und ich mich dadurch nicht beleidigen lasse, dann fällt deine Wut auf dich zurück. Du bist dann der einzige, der unglücklich ist, nicht ich. Nur ganz allein dir selbst hast du geschadet. Wenn du aufhören willst, dich selbst zu schädigen, musst du deine Wut loswerden und sie durch liebevolle Gefühle ersetzen. Du machst nur dich selbst unglücklich, wenn du andere hasst. Wenn du aber die anderen liebst, sind alle glücklich". Diese Worte nahm sich der junge Mann zu Herzen. "Du sprichst die Wahrheit, o Verehrungswürdiger", sagte er. "Lehre mich, wie man den Weg der Liebe geht. Ich möchte Dein Schüler werden". Und Buddha antwortete: "Das will ich gerne tun. Jeden will ich belehren, der zutiefst danach verlangt. Komm mit und folge mir.

Ich habe die Geschichte gefunden auf: <http://www.rainbow-spirit.de/SEITEN/Buddhismus.html>

Ich wünsche Euch Glück auf Euren Wegen  
möge die Sonne warm auf Eure Felder scheinen  
gassho  
Herbert

## **LEBENSRAUM**

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

Mobil.: 0160-755 80 53  
Webseite: [www.lebensraum-koeln.de](http://www.lebensraum-koeln.de)  
Email: [info@lebensraum-koeln.de](mailto:info@lebensraum-koeln.de)