

Eintauchen in das Innere Licht

Ein Abend der Ruhe

Freitag, 23.01.26

19:30 Uhr - 21:00 Uhr

mit Angelika

Yogasutra I, 36: *Visoka va jyotismati => Der Geist klärt sich auch durch das Eintauchen in das Innere Licht, welches frei ist von Leid und Sorgen.*

Stell Dir in Deinem Inneren ein Licht vor, das unberührt von äußeren Umständen kontinuierlich leuchtet. Das Licht leitet Dich durch den Tag und verleiht Dir Wärme, Gelassenheit und die nötige Übersicht. Dieses Licht begleitet Dich bei allem was Du tust und zeigt Dir immer wieder den Weg.

Mit einer sanften Übungspraxis treten wir in Kontakt mit unserem Körper und unserem Geist und verbinden uns, durch eine Lichtmeditation mit Kerze, mit unserem inneren Licht.

Das Tönen des Mantras „Aham Prema“ => „Ich bin Liebe“ vertieft das Gefühl von innerer Verbundenheit und LÄSST DAS LICHT IN DIR LEUCHTEN!

Ziel: Besinnung auf das „Innere Leuchten“, das Dir Klarheit schenkt

Wo: „Raum für Yoga“, Taigweg 4, 86720 Nördlingen

Gebühr: 20,- €

Anmeldung: www.yoga-baier.de | yoga.baier@gmx.de | 09081-257508



Raum für Yoga