



Den Körper, den Atemfluss, die Empfindungen und das Bewusstsein als Quelle des Wohlbefindens entdecken und pflegen



Ein Menschenleben ist kostbar und mit vielen inneren Schätzen ausgestattet, die zu entdecken und zu pflegen sind. Es lohnt sich, in einem angenehmen Rahmen, umgeben von wohlwollenden Menschen, Schritt für Schritt auf diese Entdeckungsreise zu gehen, um die Kräfte des Körpers, des Atemflusses, der Empfindungen und des Bewusstseins zu spüren.

Unser Bewusstsein bewegt sich wie ein Gast in einem feinen Hotel. Der Körper, mit all seinen Ausstattungen und Eigenschaften ist ihm Herberge. Wir atmen täglich vierundzwanzig Stunden lang, ohne dass wir bewusst die Kraft des Atemflusses, die uns nährt, bemerken. Unser Herz schlägt und wir nehmen davon keine Notiz. Es gibt so viele Vorgänge im Körper und im Bewusstsein, die wir nicht kennen und es gibt viele Abläufe in unserem emotionalen Leben, deren Auswirkungen wir erdulden zu glauben.

Unsere täglichen Aktivitäten nehmen uns sehr in Anspruch, so dass wir möglicherweise die Befindlichkeiten des Körpers, des Atemflusses, der Empfindungen und des Bewusstseins dabei außer Acht lassen. Es sind aber gerade Letztere, die uns in den Zustand der gewünschten inneren Ruhe und der wohlverdienten Harmonie führen können. Zwar nicht durch den Intellekt, sondern über die Erfahrung.

Gerne begleite ich Sie auf dieser Entdeckungsreise und teile mit Ihnen meine Erfahrungen, die ich über viele Jahre des Übens angesammelt habe.

Unsere Reise startet am Donnerstag, den 10. August 2023, 18:30 bis 19:30 im Milarepa Retreat Zentrum, Reimerdingerstrasse 18, in 29640 Schneverdingen.

Wir treffen uns um 18:15 am 10. August 2023 auf dem Parkplatz des Milarepa Retreat Zentrums um gemeinsam den Ort, an dem wir mit den Übungen starten, aufzusuchen. Ich empfehle bequeme Kleider, warme Socken, eine Decke und eine Yogamatte mitzubringen.

Die Übungsmomente finden jeweils alle 14 Tage, immer am Donnerstag, von 18:30 bis 19:30 statt. Terminänderungen werden frühzeitig angesagt.

Dieses Angebot ist kostenlos. Eine Spende für das Milarepa Retreat Zentrum nehmen wir gerne entgegen.

Sollte dieses Angebot Sie zum Mitmachen inspirieren, so bin ich um Ihre Anmeldung an die E-Mail-Anschrift angebote@shide.de dankbar.

Mit Freude, Namgyäl Chökyi vom Kloster Shide in Lünzen.