



# WALDHAUS AM LAACHER SEE

## KURS 60

### URSULA LYGON / ANGELIKA NEUMANN: DIE PERSÖNLICHKEIT ENTWICKELN ACHTSAMKEITSMEDITATION UND YOGA

Mittwoch, 27. Dezember – Mittwoch, 3. Januar 2018 - 7 Tage

KB € 221 (151/70) + UB + Spende

Wo finde ich das Echte? In meinem Leben, in der buddhistischen Lehre?

Menschen, die zum Meditieren kommen, suchen etwas, was sie als wahr und echt ansehen können. Vieles im Leben ist oberflächlich, auf Vergnügen und Gelderwerb ausgerichtet und lässt das Gefühl von Befriedigung nicht aufkommen.

Etwas Grundlegendes, Wertvolles zu finden, was sich zu verwirklichen lohnt, ist das Bestreben derer, die sich Gedanken über Leben und Sterben machen. Der Buddha hat durch tiefes In-Sich-Gehen Wahrheiten entdeckt, die unsere Fragen beantworten können. Nicht nur das - er zeigt uns auch, wie wir seine Lehre im täglichen Leben zu unserem Nutzen und zum Nutzen aller anwenden können. In diesem Kurs verbinden wir Theorie und Praxis zu einer ganzheitlichen Erfahrung von Echtheit, der wir mit Geist und Herz zustimmen können.

Die Yoga-Übungen unterstützen die gezielte Aufmerksamkeit, bewusstes Wahrnehmen und Empfinden und bilden ein gutes Gegengewicht zum Sitzen in der Meditation.

Praxis: Sitz- und Geh-Meditation 30 - 45 Min., Vortrag und Kontemplative Betrachtung, Abendliche Metta-Meditation, Yoga 2x täglich und Einzelgespräche mit der Lehrerin.



**Ursula Lyon** ist Mitbegründerin unseres Vereins, 40 Jahre Yogalehrerin, seit 25 Jahren unterrichtet sie Meditation und die buddhistische Lehre, wozu sie ihre Meisterin, die Ehrw. Ayya Khema autorisiert hat.

Ihre Bücher:

- Anti-Stress-Training, Sauer Verlag
- Rituale für das ganze Leben, Waldhaus-Verlag.

Achtung! Das neue Buch ist erschienen:

- Sampada-Yoga, Waldhaus-Verlag 2015. Ein wunderbares Arbeitsbuch mit ganz vielen präzise erklärten und bildlich dargestellten Yoga-Übungen, mit spirituellen Texten, Weisheiten, zu jeder Übung ihre Wirkungen, Meditationen und buddhistische Lehre. Kann ab sofort beim Waldhaus-Verlag zum Preis von € 25,00 bestellt werden: [waldhausverlag@web.de](mailto:waldhausverlag@web.de)

**Angelika Neumann** ist erfahrene Yoga-Lehrerin und Ausbilderin beim BDY/EYU, leitet zweimal täglich den Yoga-Unterricht. Mit leichten Übungen für Stabilität, Entspannung und Wahrnehmungsverfeinerung bereichert sie die meditative Praxis.