Grundlagen des Yoga

Wege zu einer ganzheitlichen Übungspraxis

Teil 4: Zur Stille des Geistes
KONZENTRATION & MEDITATION

Die Stille und zunehmende Kontrolle des menschlichen Geistes wird im Yoga als Grundlage für die Höherentwicklung des menschlichen Bewusstseins betrachtet. In den geistigen Wegen des Yoga hat sich ein Wissen um das Verständnis der natürlichen Strukturen und Funktionsweisen unseres Geistes entwickelt. Aus diesem Wissen haben sich Methoden einer geistigen Schulung gebildet, die es dem Menschen erleichtern, sein Bewusstsein in einem Zustand der Gedankenfreiheit, der Konzentration und Meditation zu festigen. Die Ebene unseres gewöhnlichen Denkens bildet nach den Erfahrungen des Yoga nur eine formgebende und organisierende Oberfläche – jenseits dieser Oberfläche wirken die Kräfte der Natur auf unseren Geist. Sie beeinflussen unser Denken, unsere Wahrnehmung - und damit den Zustand unseres Bewusstseins. Konzentration, Meditation und Stille befreien den Geist von den Triebkräften unserer Natur und machen ihn für die Einflüsse höherer Ebenen des Bewusstseins bereit.

9-19 Uhr, 85€ incl. Mittagessen

Seminarort: Yogahaus mit-ananda, Reikersdorf 11, St.Peter/ Hart

Infos & Anmeldung: Gabi Fink, 0676/4408208 oder praxis@finkin.at

Fabian Scharsach

lebt und lehrt einen ganzheitlichen Yoga nach Sri Aurobindo und der Mutter. Dieser Yoga beinhaltet unter anderem die Zusammenführung der großen Yoga-Wege und ihre Einbeziehung im täglichen Leben.
Ein Yoga, der im Leben steht und sich mit den praktischen Dingen des Alltags ebenso befasst, wie mit den großen Fragen und Perspektiven der Menschheit. Für die Vertiefung des ganzheitlichen Yoga hat er unter anderem ein Jahr im Sri Aurobindo Ashram in Pondicherry / Südindien verbracht.