

# BE PRESENT

YOGA . MEDITATION . SELBSTSTUDIUM

**\_\_IMMER DONNERSTAGS 9.30 UHR & 18.15 UHR\_\_**

Leben heißt Bewegen. Jeder Atemzug stellt eine Verbindung zwischen Außen- und Innenwelt dar, jeder Gedanke resultiert aus deinen Erfahrungen, Wahrnehmungen, Empfindungen. Und diesen möchten wir in den „BE present“-Stunden neugierig und offen begegnen.

Durch Meditation, bewusstes Atmen, geistige und körperliche Übungen und Yoga-Praxis setzen wir uns mit unseren Persönlichkeitsteilen auseinander, um mit unserem wahren Selbst immer mehr in Verbindung zu sein, unser Selbst immer mehr leben zu können.

Teilnahmevoraussetzung ist lediglich der im Zenbuddhismus beschriebene Anfängergeist und die Bereitschaft, dich auf dich selbst einzulassen.

Namasté • Judith



Es muss im Innern eine eigene Welt geben,  
über die die Wellen des Lebens  
nur hinwegschlagen  
und die still und verborgen sich fortbildet.

Wilhelm v. Humboldt