

Yoga und bewusstes Sein im Jetzt

Das „**Jetzt**“ ist ein **Schlüsselmoment**, um in die Einheit und Harmonie des Yogas einzutauchen! Denn wir können die inneren Zustände von Frieden, Entspannung und natürlichem Wohlergehen nur im „Jetzt“ erleben.

Der menschliche Geist tendiert jedoch immer wieder dazu in die Vergangenheit oder in die Zukunft zu schweifen, um dort mit Vorliebe über Probleme nachzudenken.

Doch die Ereignisse der Vergangenheit können wir nicht mehr ändern und die Ereignisse der Zukunft kommen vielleicht ganz anders als wir es uns vorstellen!

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit jedoch im Jetzt verankern, können wir immer wieder Glücksmomente, inneren Frieden und Entspannung wahrnehmen. Versuch es doch mal mit dem untenstehenden Tipp!

Im Februar kommt unser **Gastlehrer Hridaya** wieder zu Besuch! Er macht einen wunderbaren Satsang und einen **Kundalini-Yogatag**. Kundalini ist die verborgene Lebenskraft im Menschen, welche mit diesem Workshop aktiviert wird. Das ist eine wunderbare Erfahrung!

**Viele glückliche Momente im „Jetzt“
wünschen wir Euch!**

Gauri & Mandala Yogateam

Tipp: Eintauchen ins Jetzt!

Wo auch immer Du gerade bist, ob Du sitzt, stehst oder gehst - entspanne Deinen Körper für einen Moment und nimm ein paar tiefe Bauchatmungen.

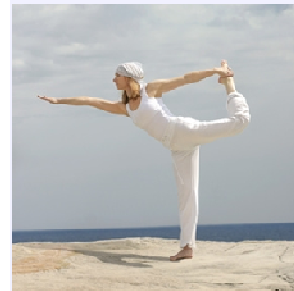
Aktiviere jetzt Deine Sinne:

- ◇ Sieh die verschiedenen Farben und Formen, ohne diese zu benennen.
- ◇ Hör die vielen unterschiedlichen Geräusche, ohne diese zu beurteilen.
- ◇ Nimm die Düfte und Gerüche in der Luft wahr.
- ◇ Spür die Empfindungen auf Deiner Haut: Wärme, Kälte, Kleider, Wind oder auch subtilere Empfindungen wie Kribbeln, Ziehen, usw.

Mach diese Übung immer wieder mal im Alltag, sie hilft, sofort ins Jetzt zu kommen und den Moment zu genießen. Dadurch entspannen sich Körper, Geist und Seele!

In diesen News:

- ◇ Satsang
- ◇ Kundalini-Tag
- ◇ Neue Kurse
- ◇ Sanftes Yoga
- ◇ Yogaferien



Satsang & Kundalinitag

- ◇ [Satsang mit Hridaya](#), 12. Februar 2010
Wir laden Euch ein zum Satsang mit Hridaya, ein inspirierender Vortrag ist garantiert und auch das

Wir laden Euch ein zum Satsang mit Hridaya, ein inspirierender Vortrag ist garantiert und auch das Mantrasingen kommt nicht zu kurz!

◇ [Yoga-Kundalinitag mit Hridaya](#), 13. Februar 2010
Entdecke die versteckte Lebenskraft und lerne Yogaübungen, die diese Energie immer wieder zum Fließen bringen. Eine wunderbare Erfahrung.

Anfängerkurse Yoga & Meditation

[Meditationsanfängerkurs](#) Do 20.00-21.30, ab 11.02.2010

[Yoga Anfängerkurs](#) Do 18.00-19.30 ab 28.01.10

[Yoga Anfängerkurs](#) Mi 18.00-19.30 ab 10.03.10

Neu: sanftes Yoga

Sanftes Yoga mit schonenden, wohltuenden Übungen für Rücken, Nacken und Gelenke.

[Sanftes Yoga](#) Di 12.15 und Mi 10.00

Mittelstufe Yoga & Meditation

In unserem [Stundenplan](#) findest Du ein ausgewähltes Angebot an Stunden bei verschiedenen Lehrern. Probestunden sind jederzeit möglich.

Yogaferien Türkei

Yoga - Sonne - Meer - Efesus - die Seele baumeln lassen!
Sanfte Yogastunden, Meditation und ein kleines hübsches Guesthouse, viel Zeit für Spaziergänge, zum lesen und baden. Mit einer kleinen Gruppe. Es sind noch 5 Plätze frei!

Where ever you go there you are!
Jon Kabat Zinn

Du bekommst diese Yoga News, weil Du schon mit uns Kontakt hattest, sei es durch eine Anfrage, einen Kursbesuch oder weil Du jemand von uns persönlich kennst. Wer die Yoga-News nicht mehr erhalten möchte, schreibt einfach ein Mail an [Mandala Yoga](#) mit dem Betreff: Abmelden.

