



Meditationen nach Osho

mit Martina Markwart



Martina Markwart

Ort:

Kundalini Yoga Zentrum,
Herford

Anmeldung / Informationen:

Martina Markwart

Tel: 0 52 21 – 2 36 72

E-Mail:

sat_atma_ky@yahoo.de

Internet:

<https://www.yoga-westfalen.de/mitglieder/markwart-martina.html>

Samstag	29.01.2022 – 12:00 Uhr
Samstag	19.02.2022 – 11:00 Uhr
Samstag	19.03.2022 – 11:00 Uhr
Samstag	09.04.2022 – 11:00 Uhr
Samstag	21.05.2022 – 11:00 Uhr
Samstag	18.06.2022 – 11:00 Uhr
Samstag	67.07.2022 – 11:00 Uhr
Samstag	20.08.2022 – 11:00 Uhr
Samstag	17.09.2022 – 11:00 Uhr
Samstag	15.10.2022 – 11:00 Uhr
Samstag	12.11.2022 – 11:00 Uhr
Samstag	10.12.2022 – 11:00 Uhr

Ist dir eine „normale“ Meditation zu langweilig?

Möchtest du auch körperlich herausgefordert werden und an deine Grenzen gehen?

Suchst du eine bewegte Meditation, wo du so richtig aus dir herauskommen kannst?

Möchtest du andere Meditationen ausprobieren und neue Erfahrungen sammeln?

Dann bist du hier goldrichtig.

Osho Meditationen sind etwas Spezielles. Zum einen dauern sie häufig eine Stunde, bringe deshalb ungefähr 90 Minuten an Zeit mit. Zum anderen wirst du durch diese Art der Meditation ganz neue Erfahrungen machen, die du sonst beim Meditieren (wahrscheinlich) nicht erlebst. Bei einigen dieser Meditationen geht es auch darum, dass du dich körperlich komplett auspowerst (immer im Rahmen deiner Möglichkeiten!). Du wirst mit großer Wahrscheinlichkeit an deine Grenzen und ordentlich ins Schwitzen kommen.

Osho, der auch unter dem Namen Bhagwan Shree Rajneesh bekannt ist, war einer der einflussreichsten spirituellen Lehrer. Er lehrte spezielle und teils sehr ausgefallene Meditationstechniken. Er wurde 1931 in Indien geboren und begann im Alter von 19 Jahren Philosophie zu studieren. Anschließend unterrichtete er an verschiedenen Universitäten. 1974 gründete er im indischen Pune ein Zentrum für Meditation und Selbsterfahrung. Osho veröffentlichte im Laufe seines Lebens über 600 Bücher und hielt unzählige Vorträge. Weltweit gibt es Millionen von Anhängerinnen und Anhängern und zahlreiche Meditationszentren, in denen seine Lehren weiterverbreitet und praktiziert werden. Zu Lebzeiten sorgte er regelmäßig für Kontroversen und er ist auch heute nicht unumstritten. Osho verstarb 1990.

Empfehlenswert:

Trage lockere, weiße Kleidung (die Farbe Weiß verstärkt deinen Energiekörper), ein Sitzkissen, Decke, Kissen, Socken für die Entspannung, Wasser ohne Kohlensäure.

Sat Atma Kaur ist Kundalini Yoga Lehrerin, Massage-Therapeutin und Unterstützerin (coaching).

Es ist mir ein Anliegen Menschen in ihren Wachstumsprozessen zu unterstützen und verstehe mich als Begleiterin auf dem Weg der Selbsterhellung, der Selbsterkenntnis und der Selbstverwirklichung. Ob im Kundalini-Unterricht, in den Beratungsgesprächen, bei den Massagen oder in den Heilprozessen reiche ich dir gerne die Hand, öffne den Blick auf eine andere Sichtweise und gemeinsam werden individuelle Lösungswege erarbeitet. Ich freue mich auf eine inspirierende, gemeinsame Zeit mit dir.