

*„Das Leben kann hart und gefährlich sein. Wer Glück sucht, findet oft nur Kummer und Sorgen. Wer Frieden sucht, findet oft nichts anderes als Zwi-
tracht. Wer Liebe sucht, wird häufig enttäuscht. Die Freude kommt zu denen, die die Einsamkeit nicht fürchten. Das Leben kommt zu denen, die keine Angst vor dem Sterben haben.“*

Nach Joyce Cary



Wir tauchen ein in das intensive Thema „Sterben und Loslassen“ mittels tiefer geführter Meditationen, malen, Ritualen, Chakra- ,Energie- und schamanischer Heilarbeit. Unterstützend steht uns die alte Yogalehre zur Verfügung. Wir praktizieren immer wieder intensiv Yoga, um die Erkenntnisse besser und leichter verarbeiten zu können und immer wieder ins Fließen zu kommen, nehmen außerdem Zeit und Raum für Entspannung.



Weitere Yogaseminare :

- 3. - 10.9.2011 „Die Melodie Deiner Seele“ Frauenzeit auf Ibiza
- 2.-9. Oktober 2011 „Kraftvolle Stille“ in der Türkei

Bitte gesonderte Broschüre anfordern!



Wir leben seit über 28 Jahren in einer lebendigen Beziehung, haben drei Söhne und sind viele Wege zusammen gegangen.

Seit vielen Jahren beschäftigen wir uns mit der spirituellen Dimension des Lebens.

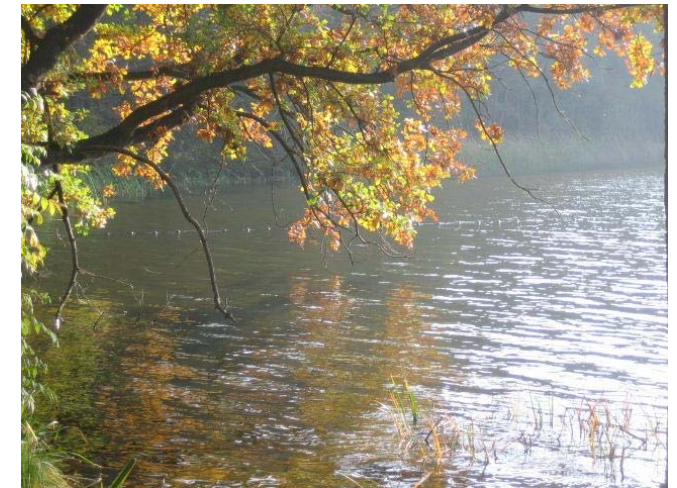
In den letzten 20 Jahren haben wir verschiedene Arten der Körperarbeit, Energiearbeit, Chakra-Arbeit, Astrologie und Bewusstseinsarbeit gelernt und erfahren und bringen diese Erfahrungen gerne mit ein in unsere Yogakurse. Wir sind sorgfältig ausgebildet worden im alten klassischen Hatha-Yoga nach Swami Dr. Gitananda, eingebettet in Raja-Yoga und unterrichten dies mit großer Freude. Wir haben voller Dankbarkeit gelernt, unser Leben freudvoll und erfüllend zu gestalten, die Verantwortung für unser Glück, Gesundheit und Wohlergehen selber zu übernehmen und unsere Träume zu leben.....

Wir freuen uns darauf, Dich kennen zu lernen und mit Dir eine tiefe, intensive und heilsame Zeit in Lehnin zu teilen!



„Sterben, um zu LEBEN !“

***Yoga und Meditationen
zum Thema Leben und Tod
vom 4. – 6. November 2011
am schönen Klostersee Lehnin***



„Spirituelleben“

**Schule für Yoga und Meditation,
astrologische Beratungspraxis
Bettina Lietz- Diplom-Yogalehrerin
Mitglied im Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland ev. (BDY)
Heilmannring 57d, 1.OG**

13627 Berlin

Tel.: 030 - 383 08 337

www.spirituelleben.de



Die Beschäftigung mit dem Tod lässt uns vollständig für das Leben öffnen... lässt uns ankommen im SEIN.



Wählst Du die Liebe, so heiße auch den Schmerz willkommen, denn ohne diesen Raum muss Liebe sich in Schmerz verwandeln.

Wählst Du das Leben, so heiße auch den Tod willkommen, denn ohne diesen Raum wirst Du lebendig begraben bleiben...



Kurz nach Allerheiligen / Halloween, wenn die Natur sich vom Leben zurück zieht, wenn die letzten Blätter fallen, dann wollen auch wir die beSINNliche Zeit nutzen, um tief ins Innere zu steigen und der Angst vor dem Tod ins Gesicht zu blicken. Viel Kraft wird frei, wenn wir einverstanden werden mit dem Tod. Erst dann erkennen wir, was uns eigentlich vom Leben abhält, denn die Angst vor dem Tod bindet uns an den Tod. Mit dem Loslassen-Können wächst die Lebenskraft, die Lebendigkeit, die Freude und die Freiheit..



Im Lehniner Institut für Weiterbildung werden wir liebevoll empfangen auf dem großen, wunderschönen Wassergrundstück des Hauses und umsorgt mit einer leckeren, köstlichen Vollwertküche.



Tagesprogramm:

- 7.15 Uhr *Tanz in den Morgen*
- 7.30 Uhr *Morgen-Yoga*
- 9.00 Uhr *leckerer Frühstücksbuffet*
- 11.30 Uhr *Pranayamastunde (Atemaufbau und lungenkräftigende Techniken)*
- 13.00 Uhr *Mittagessen*
- Mittagspause*
- 15.30 Uhr *Kaffee, Tee und Kuchen*
- 16.00 Uhr *Nachmittagsyoga im Freien*
- 17.30 Uhr *Entspannung, Chakra/Energie-Arbeit*
- 19.00 Uhr *Vollwert-Abendessen, köstliche frisch zubereitete Gerichte*
- 20.00 Uhr *Schamanische Heilarbeit, Chakra-Arbeit*