



Spirituelleben

Schule für Yoga und Meditation

Bettina Lietz

Tel.: 030 - 383 08 337

Heilmannring 57D, 1.OG

13627 Berlin

www.spirituelleben.de



„Tonglen - der tibetische Weg, mit sich selbst und anderen Freundschaft zu schließen“

Pema Chödrön

Den Hauptteil unseres Lebens verbringen wir damit, dahin zu rennen wo das ist, was wir haben wollen und wegzurennen vor dem, was wir nicht wollen. Anziehung, verbunden mit Gier, Bedürftigkeit, Sehnsüchten usw. und Ablehnung, verbunden mit Ängsten, Widerwillen, Zumachen usw. bestimmen unser Dasein. Dieses Gerenne von Hier nach Da kostet unglaublich viel unnötige Kraft und wir verpassen das eigentliche Leben. Denn das Leben findet ausschließlich im Hier und Jetzt statt. Was wäre...

... wenn im Hier und Jetzt alles erlaubt ist?

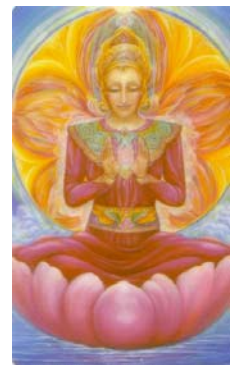
... wenn im Hier und Jetzt kein Verschließen und kein Begehren sind?

... wenn im Hier und Jetzt alles bereits da ist, wonach wir suchen?

... wenn im Hier und Jetzt alles sein darf?

Es gibt nichts, was unbedingt sein müsste und nichts, was nicht sein darf... ein wunderbarer Zustand des Gleichmutes, in den wir durch die alte tibetische Tonglen-Meditation kommen können. Tonglen öffnet das Herz und somit entsteht Platz für alles, was ist und alles, was uns in unserem Alltag begegnet. Bist Du bereit für den Sprung? Ins JETZT.....

Seminar „Alles darf sein“ vom 2. – 4. März 2007



Wir tauchen gemeinsam in die alte Tradition des Tonglen mittels Meditationen, malen, Ritualen und Geschichten. Unterstützend steht uns die alte Yogalehre zur Verfügung. Wir praktizieren immer wieder intensiv Yoga (auch für Anfänger geeignet), üben z.B. eine tiefe dreiteilige Atmung (Mahat Yoga Pranayama), um die Energie am Fließen zu halten und die Herzensöffnung zu unterstützen. Außerdem nehmen immer wieder Zeit und Raum für tiefe Entspannung.

Das Seminar wird von uns als Paar geleitet und kostet 130.- € die in Vorkasse bis zum 31.12.2006 bei uns in der Schule bezahlt werden müssen. Bei Absagen bis zum 31.1.2007 erstatten wir 50%, sofern kein Ersatzteilnehmer gefunden werden kann. Danach kann die Seminargebühr aus reservierungstechnischen Gründen nur zurückgezahlt werden, wenn ein Ersatzteilnehmer gefunden wird.

Paaren geben wir eine Ermäßigung und berechnen pro Paar 210.- € insgesamt.

Bei verbindlicher Anmeldung und Bezahlung bis 30.11.2006 wird ein „Frühbucherrabatt“ in Höhe von 10.- € gewährt.



Spirituelleben

Schule für Yoga und Meditation

Bettina Lietz

Tel.: 030 - 383 08 337

Heilmannring 57D, 1.OG

13627 Berlin

www.spirituelleben.de



Das Seminar findet im Bildungshaus Landesvolkshochschule St. Gunther, Hengersberger Str. 10, 94557 Niederalteich, Tel: 09901- 93520 statt.

Übernachtet wird in Einzel- bis Vierbettzimmern mit WC/Dusche im Zimmer bzw. Etagendusche. Der Preis staffelt sich nach der gewählten Unterbringungsart (siehe Anmeldung).

Die Essenspauschale ohne Zimmerbuchung beträgt 54.- €für die gesamte Zeit.

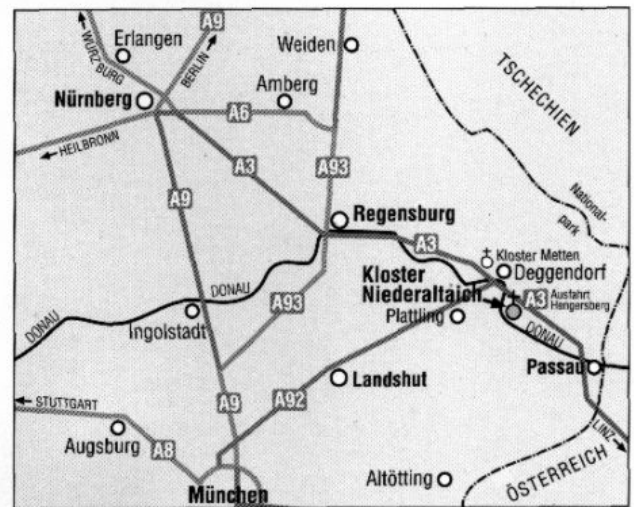
Die Bezahlung erfolgt in der Landesvolkshochschule. (www.lvhs-niederalteich.de)

Mitzubringen sind eine Yogamatte, eine warme Decke, Meditationskissen, ein Notizbuch oder Schnellhefter, eine Wasserflasche oder Thermoskanne und persönliche Sachen.

Das Seminar beginnt am Freitag um 16.30 Uhr im Yogaraum mit einer Yogastunde (da sein bitte spätestens um 16.00 Uhr) und endet am Sonntag nach dem Mittagessen um 14.00 Uhr.

Anfahrt mit dem PKW: Niederalteich liegt an der Donau (nördliches Ufer), etwa 10 km östlich von Deggendorf, an der Autobahn A3, Ausfahrt 111 (Hengersberg – Niederalteich, siehe kleine Karte).

Anfahrt mit der Bahn: IC-/EC-Station ist Plattling; von dort Bahnanschluss nach Deggendorf. Vom Bahnhof Deggendorf ist Niederalteich mit dem Bus oder dem Taxi zu erreichen. Abfahrtszeiten der Bahnbusse können unter Tel. 09901 /208 - 208 erfragt werden.



Erfahrungsgemäß kann so ein intensives Wochenende sehr nachhaltig wirken, weil wir nicht zwischendurch immer wieder in den Alltag und unsere gewohnten Muster zurück gehen, sondern ungestört ganz in die Tiefe springen können... mitten hinein ins JETZT !

Wir freuen uns sehr auf eine intensive, heilsame gemeinsame Zeit mit Euch.

OM SHANTI OM, Bettina und Stefan

