



Spirituelleben

Schule für Yoga und Meditation

Bettina Lietz

Tel.: 383 08 337

Heilmannring 57D, 1.OG

13627 Berlin



„Die meisten Menschen legen ihre Kindheit ab wie einen alten Hut. Sie vergessen sie wie eine Telefonnummer, die nicht mehr gilt. Früher waren sie Kinder, dann wurden sie Erwachsene, aber was sind sie nun? Nur wer erwachsen wird und ein Kind bleibt, ist ein Mensch.“

von Erich Kästner

In Dir lebst, solange Du lebst, auch ein Kind... Dein inneres Kind. Es will genauso gesehen werden, angenommen und akzeptiert, wie alles andere in Dir. Es hat Bedürfnisse, die Du ihm erfüllen kannst. Es dankt Dir mit großer Verspieltheit, Vertrauen, Unschuld, Unbefangenheit, Leichtigkeit und Freude. Wir nehmen zu dem kleinen Jungen oder Mädchen in uns Kontakt auf und lassen uns vom goldenen Herbstlich verwöhnen, bevor wir in die dunkle Jahreszeit gehen.

Seminar „Das innere Kind“ vom 13. – 15. Oktober 2006



Wir praktizieren intensiv Yoga und Meditation, wenn das Wetter mitspielt, direkt in der herrlichen Natur, in der wunderbaren stillen Landschaft, direkt am Klostersee. Wir beschäftigen uns unter anderem mit unserem „inneren Kind“, welches wir meist sträflich vernachlässigen. Mit der Verbindung zum „inneren Kind“ bekommen wir Zugang zur Leichtigkeit, Unbeschwertheit und Unschuld in uns.

Wir malen, spazieren und nehmen außerdem ganz viel Zeit und Raum für Entspannung und Verarbeitung innerer Prozesse.

Wir üben eine tiefe dreiteilige Atmung (Mahat Yoga Pranayama). Wir lernen, einzuatmen und anzunehmen, was uns begegnet und öffnen uns so fürs Leben und Lieben. Wir lernen, auszuatmen und loszulassen und öffnen uns so für Entspannung und Leichtigkeit.

Das Seminar wird von uns als Paar geleitet und kostet 120.- € die in Vorkasse bis zum 10. September 2006 bei uns in der Schule bezahlt werden müssen. Das Geld kann bei Absagen aus reservierungstechnischen Gründen nur zurückgezahlt werden, wenn ein Ersatzteilnehmer gefunden werden kann. Paaren geben wir eine Ermäßigung und berechnen pro Paar 200.- €

Wir stellen Malutensilien und sonstiges zur Verfügung. Mitgebracht werden sollte eine gummierte Yogamatte, eine warme Decke, eine Flasche für Wasser, festes Schuhwerk und persönliche Sachen.



Spirituelleben
Schule für Yoga und Meditation
Bettina Lietz
Tel.: 383 08 337
Heilmannring 57D, 1.OG
13627 Berlin



Das Seminar beginnt am Freitag um 17.00 Uhr im Yogaraum mit einer Yogastunde, da sein bitte spätestens um 16.30 Uhr und endet am Sonntag nach dem Mittagessen, ca. um 14.30 Uhr.

Das Seminar findet im Lehniner Institut für Weiterbildung statt. Übernachtet wird in den neuerbauten Gästezimmern. Die zwei Übernachtungen kosten im Doppelzimmer mit vegetarischer Vollverpflegung 100.- € im Einzelzimmer 120.- € Die Bezahlung erfolgt bei Ankunft an der Rezeption des Lehniner Instituts für Weiterbildung, Am Klostersee 12b, 14797 Lehnin, Tel: 03382- 734100

Anfahrt mit dem PKW: Autobahn Richtung Magdeburg/Hannover bis zur Ausfahrt Lehnin (nach dem Kreuz Werder). Dann rechts abbiegen und ca. 3 km bis zum Ortseingang Lehnin. Dort rechts an der Tankstelle abbiegen und der Beschilderung folgen. Parkplätze sind direkt am Haus vorhanden. Auf Wunsch können wir für Euch Fahrgemeinschaften organisieren.

Erfahrungsgemäss kann so ein intensives Wochenende sehr nachhaltig wirken, haben weil wir nicht zwischendurch immer wieder in den Alltag zurück müssen und anstatt immer wieder in die Breite gehen zu müssen, einmal ganz in die Tiefe gehen können.

Wir freuen uns auf eine glückliche, inspirierende gemeinsame Zeit mit Euch.



OM SHANTI OM, Bettina und Stefan

