



Am Ostermontag – 05. April 2010 werde ich eine Bewegungsmeditation nach Osho anbieten.

Wir beginnen mit einer meditativen Asanapraxis und kommen dann zur Bewegungsmeditation. Die Meditation selber dauert eine Stunde und besteht aus vier Phasen. Die drei ersten werden von Musik begleitet, die letzte nicht.

Bei vielen Meditationstechniken ist es erforderlich, ruhig und still dazusitzen. Doch das fällt den meisten von uns schwer, weil sich in unserem Körper und Geist Spannungen angesammelt haben. Bevor wir also darauf hoffen können, Zugang zu finden, ist es notwendig, zuerst diese Spannungen aufzulösen. Die Bewegungsmeditation hilft dir auf sanfte Weise diese Spannungen von dir abzuschütteln und lässt dich erfrischt und weich zurück.

Die Bewegungsmeditation nach Osho basiert auf dem Gedanken, dass erst der in Körper und Geist angesammelte Stress abgebaut werden muss, um, frei von Gedanken und entspannt, einen meditativen Zustand zu erfahren.

Wer war Osho

Osho, in Indien geboren, lebte von 1931 bis 1990. Von frühester Kindheit an war er rebellisch und unabhängig und erforschte seine eigene Wahrheit, statt sich von dem Wissen und Glauben anderer Leute beeinflussen zu lassen.

Er lehrte mehrere Jahre lang Philosophie an der Universität von Jabalpur. Zwischendurch bereiste er ganz Indien, sprach zu riesigen Menschenmengen, traf sich mit Vertretern der gebildeten Schichten und forderte das gesamte religiöse und politische Establishment seines Landes in öffentlichen Debatten heraus.

Oshos Lehren reichen von der persönlichen Sinnsuche bis hin zu den dringendsten sozialen und politischen Fragen, mit denen die Welt heute konfrontiert ist.

Vor allem seine revolutionären Ansätze zur Wissenschaft der inneren Transformation haben Osho berühmt gemacht.



When I say shake, I mean your solidity, your rock-like being, should shake to the very foundations, so it becomes liquid, fluid, melts, flows.

Osho

Kosten: 25€

(Studenten, Schüler, triniyoga-Mitglieder: 10% Ermäßigung)

Kurs Inhalt: Bewegungsmeditation & Asanapraxis

Termin: Ostermontag 05. April 2010, 16:00 bis 18:30

Ort: triniyoga - Gagernstr. 10, Darmstadt

Anmeldung: direkt bei Denise per Email: denise@tavayoga.de

Bezahlung: in bar vor Beginn des Workshops