

## Workshop-reihe: Yogameditation und das Yogasutra

Thema: Fünf Schritte in die Freiheit -Vom unstillen Geist zur klaren Ruhe im Geist

### 3. Der Zustand von ekāgra-Der gesammelte Geist

Der Zustand unseres Alltagsgeistes ist sehr unbeständig (vyutthita). Er hat die Aufgabe, viele Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten. So ist er unermüdlich beschäftigt. Das funktioniert im Alltag meistens gut. Weil er „keine Zeit“ hat, greift er oft auf alte Muster zurück. Und weil es schnell gehen muss, prüft er nicht, ob es wirklich die beste Methode oder Lösung ist. Für eine bewusste Entscheidung braucht es einen ruhigen Geist.

Wir können uns in Zustand einbeständigen Geistes auch nicht weiter entwickeln. Wir wiederholen immer wieder unsere Vergangenheit. Dafür braucht der Geist einen gesammelten Zustand, in dem er sich für längere Zeit konzentrieren kann. Das Yogasutra gibt im 1. Kapitel eine Reihe von Übungen bzw. Methoden, mit deren Hilfe sich der gesammelte Zustand erreichen lässt.

Yoga ist eine innere Reise, die uns in bis dahin unbekannte Regionen in uns selbst führt. Am Ziel ist Neuland und eine Freiheit, die wir bis dahin höchstens erahnen können. Das Ziel ist nur zu erreichen über einen stillen Geist.

Seit fast 20 Jahren beschäftige ich mich mit Yoga und seit 10 Jahren intensiv mit dem Yogasutra, der ersten Schrift, die vor ca. 2000 Jahren entstanden ist und das Wesen von Yoga systematisch erfasst. Mein Herzensanliegen ist es, dieses uralte Wissen in der heutigen Zeit und unserem Alltag zu unserem Nutzen anzuwenden.

Mit einfachen Übungen, die auch für Anfänger geeignet sind, tauchen wir mit Leichtigkeit tief in das Thema ein. Mit achtsamen Bewegungen, der Lenkung unseres Atems (prāṇāyāma) und einer geführten Meditation erlebst du den Zustand von ekāgra, einen ruhigen, gesammelten Geist. Eine leicht verständliche und alltagstaugliche Einführung in das Yogasutra vertieft und festigt diese Erfahrung.

**Du bist an Veränderung interessiert und möchtest deine Persönlichkeit weiterentwickeln?**

**Dann komm mit auf diese spannende Entdeckungsreise!**

**Yoga ist Ankommen bei dir selbst. Nicht mehr und nicht weniger.**

D.K.V. Desikachar (1938-2016)

**Termin:** Samstag 28.11.2020 / 10:30 Uhr bis 14:00 Uhr

**Anmeldung:** Helga Brinkmann 030 / 81 03 76 58 oder 0176 / 95 58 40 74 oder  
mail@lebenskunst-und-yoga.de

**Ort:** Nachbarschaftszentrum in der *ufafabrik*, Viktoriastr. 10-13, 12105 Berlin  
U6/Bus 170 Ullsteinstr.

**Entgelt:** 45 € inkl. 16% MwSt. (inkl. Skript)

#### Weitere Informationen:

Kenntnisse sind nicht erforderlich.

Es gelten die Hygiene- und Abstandsbestimmungen der SARS-CoV-2-Verordnung.

Bitte einen Mund-Nasenschutz mitbringen. Er wird zum Betreten des Vorraums benötigt. Im Kursraum ist er nicht erforderlich.

Bitte in lockerer Kleidung kommen. Es gibt keine Umkleidemöglichkeit.

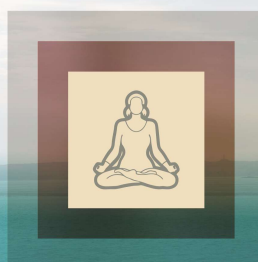
Eine Matte, ein großes Tuch, Getränk und Imbiss bitte mitbringen. Es gibt Ersatzmatten und in der Pause ist eine Selbstversorgung in der LPG und im Café möglich.

**Herzlich willkommen!**



**Lebenskunst  
& Yoga**

HELGA BRINKMANN



Empfinde Fülle,  
Tiefe, Freiheit.  
Entdecke  
die Lebenskunst.