

Yoga Flow & Zen

16. Juni 2019, 13–17 Uhr

Mitten in der Stadt üben wir uns in der Praxis des Fliessens. Wir praktizieren gemeinsam Achtsamkeit, wir geben uns lockernden Yogasequenzen hin und sitzen in Versenkung. Zu Beginn wirst du eine Einführung ins Yoga und ins Zazen erhalten und du findest deine angenehme Sitzhaltung. Dann werden wir Yoga praktizieren um uns auf die Sitzmeditation vorzubereiten. Nach der Zen-Meditation wirst du wieder lockernde Yoga-Asanas üben und in eine Tiefenentspannung geleitet. Der Kurs richtet sich an alle: an Erfahrene, wie Anfänger.

Zen-Mönch Seigaku

hat jahrelang in Eihei-ji, dem größten Zen-Tempel Japans gelebt und gelernt. Er reist seither rund um die Welt und lebt das achtsame Leben vor. Seigaku lebt mit seiner Familie hauptsächlich in Berlin. FB: UndoInBerlin

Yogalehrerin Amanda Rengetsu

ist Luzernerin und ebenfalls in Berlin ansässig. Sie praktiziert seit ihrer Jugend in der Schweiz Yoga und Zen-Meditation. In ihrem Unterricht übersetzt sie altes Wissen ins Hier und Jetzt für ein naturnahes (Zusammen)Leben im urbanen Raum. FB: YogamandaBerlin, IG: yogaaamanda, www.yogamanda.de

Dieser Kurs ist spendenbasiert. Bitte nehmt bequeme Kleidung mit und gerne auch eine Yogamatte, wenn vorhanden. Mehr Informationen: hello@yogamanda.de



Im Zendo am Fluss, Luzern

