

Übungen zum Neuen Jahr

Inneres Feuerwerk in tiefer Versenkung

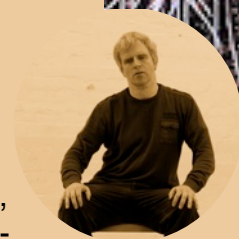


Das alte Jahr vergehen lassen und das neue Jahr wie neu geboren beginnen - diesen Wunsch erfüllen die Übungen zum Neuen Jahr im Weg der Stille.

In zwei Einheiten sanfter, aber intensiver körperlicher Meditation werden Körper und Geist weich, so dass wir im Innern loslassen können. Das alte Jahr schwimmt unmerklich davon und wir tauchen in tiefe Erholung ein. Aus dieser erwachen wir ohne Erwartungen und ohne Vorurteile. Wir betreten das neue Jahr ungeformt und weich wie ein Neugeborenes und lassen es ohne jede Vorstellung auf uns wirken.

Die Übungen bestehen aus einfachen, sanften Bewegungen, in denen wir uns in vielfacher Wiederholung verlieren und leicht werden. Nach der ersten Übungseinheit erwartet uns ein delikates, vegetarisches, arabisches Abendessen und eine Ruhephase.

Die zweite Übungseinheit umschliesst den Jahreswechsel. Das äußere Feuerwerk der Stadt verpufft, das innere unserer Stille bleibt bestehen und trägt uns durch die Nacht und weit in das neue Jahr hinein.



31. Dezember. 2011, 18 Uhr - 1. Januar. 2012, 1 Uhr
Praxis in der Remise, Ohlauer Strasse 10, 10999 Berlin

Unser Übungsort

Die Praxis in der Remise hat ein wunderschönes Übungsfoyer mit einem Glasdach, über dem sich hohe Bäume recken, Holzfußboden und einem kleinen Stein- und Wassergarten, der die Übungsfläche umgibt. Sie liegt im Hinterhof der Ohlauer Strasse 10, 50 Meter von der Haltestelle der M29 und 10 Minuten zu Fuß von der U1 Görlitzer Bahnhof entfernt.



Informationen und Anmeldung auf www.innere-stille.net oder bei

Malte Loos,
Tel. 0174 / 3790176,
Email: malte@innere-stille.net

Seminargebühren					
Anmeldung bis 23.12.		bis 30.12.		am 31.12.	
Normal	Ermäßigt	Normal	Ermäßigt	Normal	Ermäßigt
85.-	50.-	95.-	60.-	100.-	65.-

Ermäßigung für Schüler, Studenten, Hartz IV Empfänger und sonstwie nachweisbar Arme. Anmeldung gültig erst bei Zahlungseingang. Bankverbindung: Malte Loos, Kontonr. 0337503100 bei Commerzbank Köln BLZ 370 800 40. Erstattung bei Rücktritt bis 23.12. 50%, bis 30.12. 25 %, danach keine.

