

KOMPETENZEN STÄRKEN,
KARRIERE STARTEN!



TIBETISCH INSPIRIERTES YOGA

PASCALE JAHNS-PETIT

Samstag, 18.05.2024, 10 - 14 Uhr

Sonntag, 19.05.2024, 10 - 14 Uhr

Yoga-Schule Pratyahara | Preußenstrasse 19, 66111 Saarbrücken

Die Teilnehmeranzahl für den Yoga-Kurs ist auf 9 Plätze beschränkt!

Es ist ein Yoga der Energie:

Jedes Mal, wenn eine Spannung nachlässt, fließt die Energie leichter, und die Vitalität erhöht sich. Subtile Energiezentren- und -bahnen öffnen sich. Zuerst fließt die Energie, dann entspannen sich Körper und Geist, was schließlich zur Befreiung der Lebenskraft führt. Es vermittelt ein wohltuende Entspannung und eine Beruhigung des Nervensystems

Es ist ein Yoga der Achtsamkeit und Konzentration:

Durch Übungen der Konzentration und Sammlung beruhigt sich der Geist. Diese Übungen führen zur Meditation in der Stille und zur Entdeckung der Gesetze der Energie. Die Übungen werden zur Bewusstwerdung ihrer inneren Entwicklung begleitet.

Es ist ein Yoga der Gegenwart:

Es ist kein statisches Yoga, sondern ein dynamisches Yoga, wir verharren nicht mit Anstrengung in Positionen. Elemente vom Hatha-Yoga (Asanas) sind auch Teil dieser Lehre, aber es ist weniger sportlich. Da die meisten Bewegungen auf dem Rücken ausgeübt werden, entspannen sich die Übenden leichter, sie spüren besser die Kraft in sich und können die Arbeit der Energie nachvollziehen. Dieses Yoga macht glücklich, und glücklich sein macht gesund!



In meiner Yogaerfahrung (seit 1980) fließen Elemente des Iyengar-Yogas, der Zen-Meditation, des Tai-Chi und der Leibarbeit nach K. Graf Dürckheim und Jacques Castermann ein. Seit über 30 Jahren übe ich dieses Yoga tibetischer Tradition, das bis jetzt nur in Frankreich gelehrt wird, und verfüge über eine umfassende Ausbildung von über sechs Jahren (aber der Weg endet nie!). Tief überzeugt, dass es an der Zeit ist, mehr denn je, zu sich zu kommen, biete ich ein Yoga der Gegenwart an. Ich freue mich, dieses wertvolle Yoga Musikern und Musikerinnen zu vermitteln: Ihr Gefühl für den Fluß der Energie wird sich verfeinern, die Indryas (der subtilere Gehörsinn) werden sich durch die Achtsamkeit weiter entfalten und die Akzeptanz des Geschehens wird schließlich zum glücklichen Ereignis.

Anmeldungen an:

Thomas Wolter | t.wolter@hfm.saarland.de

www.hfm Saar.de/career-service