

SAMSCHTI-USZYT IM FEBRUAR

Dhyanam - Meditation

Zeit für dich!

Dhyanam ist der Zustand der Meditation, in dem der klare Geist ein unverfälschtes Bild der Welt widerspiegelt.

(Yoga Sutra III.2)

Dhyanam ist die Grundlage für die Reflexion über unseren Wesenskern.

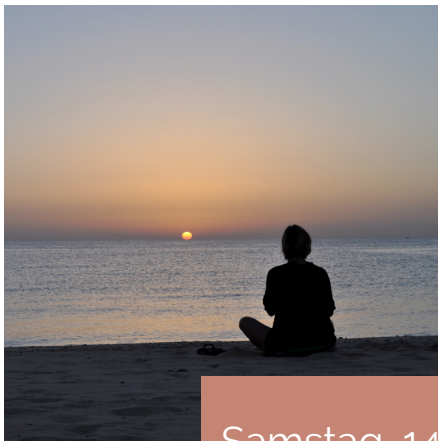
Die grösste Krankheit aller Zeiten ist die Identitätskrise. Yoga geht es um die Heilung dieser Krankheit.

All die Äusserlichkeiten sind ein Teil meiner selbst geworden, so dass ich mich nicht unabhängig von ihnen sehen kann. Wie lässt sich das Bewusstsein für mein inneres Selbst stärken?

(Sriram)

Wir gönnen uns eine Auszeit, praktizieren, reflektieren, erholen uns und kommen in unsere Kraft.

Gleichzeitig vertiefen wir unser Wissen über Yoga.



Samstag, 14.02.2026
8:30–11:30 Uhr

Treffpunkt:

Melchnastrasse 40, 4900 Langenthal

Kosten:

Fr. 70.– inkl. Tee, Znüni

Mitbringen:

Bequeme Kleidung
(Matten, Kissen usw. sind vorhanden)

Anmeldung:

Barbara Lüscher, 079 284 15 17
mail@barbarayoga.ch
www.barbarayoga.ch

Platzzahl beschränkt