



Einführung in die Bewusstheit mittels Körper - Atem - Geist

***Meditation mit Pawo Baner
im Yogazentrum Markgräflerland,
Hachbergstr. 5, 79379 Müllheim***

***Jeweils sonntags 14-tägig
10 - 12:00 Uhr***

Für Menschen, die einen Weg in die Meditation suchen oder schon gefunden haben.

Durch die Übung der Achtsamkeit und des *Gewahrseins* ermöglichen wir es, einen direkten Blick auf unseren *Geist* zu richten.

Mittels dieser Einfachheit, mit der Hilfe unserer *Atmung*, die nicht auf Ablehnung oder Bejahung beruht, kultivieren wir Offenheit uns selbst und unserer Umgebung gegenüber.

Ohne Ambitionen einem illusionärem Ziel zu folgen, begeben wir uns auf eine Reise zu *authentischer Wachheit*, *Aufrichtigkeit* und *Mitgefühl*, uns selbst und anderen gegenüber.

Neben Auflockerungsübungen steht die Betrachtung des eigenen Geistes im Mittelpunkt.

Pawo Baner ist langjähriger Schüler des 11. Trungpa Rinpoche.

Info und verbindliche Anmeldung unter pbaner@web.de