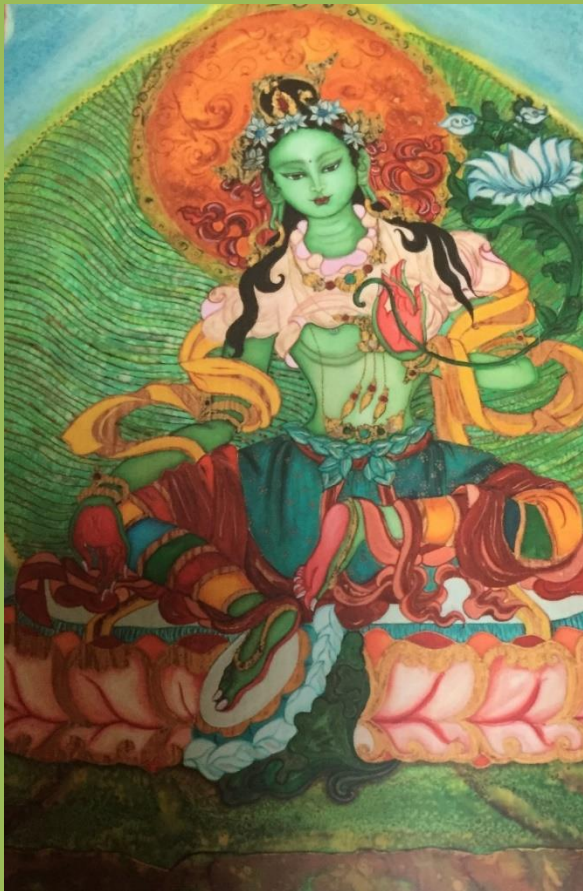


Tara-Praxis

basierend auf dem Prinzip der fünf

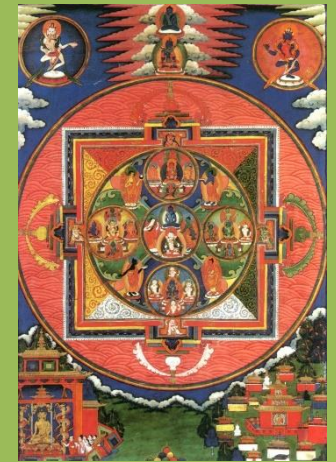
Buddhafamilien



"Jetzt ist die Zeit und die Notwendigkeit da, uns zusammenzuschliessen, uns selbst zuzuwenden, um heil zu werden für uns und unseren Planeten".

Merkst du, dass du immer wieder in deinen konditionierten Mustern feststeckst? Sehnt du dich danach, dich aus deinem inneren Gefängnis zu befreien?

Das Mandala der fünf Buddha-Familien ist ein Mittel, um zu unserer essenziellen Ganzheit zurückzukehren. Sie hat zum Zweck, uns dabei zu helfen, unsere Muster und blockierten Aspekte zu erkennen und uns von ihrer segnenden Kraft transformieren zu lassen. Im Rahmen des Mandalas werden wir uns die fünf Buddhafamilien so zu nutzen machen, dass wir unsere geistigen Gifte (Ignoranz, Wut, Begierde und Eifersucht) in ihre Weisheitsaspekte umzuwandeln lernen. Dabei arbeiten wir kreativ mit verschiedenen Methoden wie der Meditation, dem Tönen von Silben, dem Chanten von Mantras und Yoga-Nidra. In jeder Buddhafamilie begegnen wir einer Tara, deren jeweiligen Aspekten wir besser kennenlernen und uns damit auf einer tiefen Ebene verbinden. Tara, die Befreierin, die sich mutig den Herausforderungen des Lebens stellt, wird uns in diesem Prozess des Heil- und Ganzwerdens begleiten. Besonders in schwierigen Lebenssituationen können wir uns immer wieder mit Tara verbinden.



Kursinformationen

Es besteht die Möglichkeit unverbindlich einmal am Kurs teilzunehmen. Ich werde den TeilnehmerInnen einige Tage vor Kursbeginn einen Zoom-Link zukommen lassen.

Wann: Der Kurs beginnt am Dienstag, 5. Oktober 2021 und findet im Abstand von zwei Wochen während einem Jahr statt (12 Kursabende).

Zeit: 19.00-20.15 Uhr

Kurskosten: 10 Euro pro Abend
(Kontoangaben schicke ich per Mail)

Anmeldung & Informationen:

www.yoga-karuna.ch/ katharina.vogel83@gmail.com



Ich, ein offener Mensch, lebe seit gut eineinhalb Jahre an einem abgeschiedenen Ort in einem Seitental von Domodossola in einer Retreatsituation. In den letzten Jahren habe ich mich nebst meiner Berufstätigkeit als Kindergärtnerin, intensiv dem spirituellen Leben hingeeben. Ausgelöst wurde meine innere Reise durch den tiefen Wunsch, mich von meinen blockierten Mustern zu befreien. Die vierjährige Yogaausbildung in Villeret war für mich ein wichtiger Meilenstein auf dem Befreiungsweg. Immer mehr, wird meine eigene Praxis durch den tibetischen Buddhismus beeinflusst, der mich seit Kindheit begleitet. Im letzten Jahr war der Fokus auf die Praxis der Transformation gerichtet. Dabei bin ich tief in die Tara-Praxis basierend auf den fünf Buddhafamilien eingestiegen. Ich unterrichte Yoga für Kinder und Erwachsene, Mantrasingen wie auch Qi Gong(Shibashi).

