

## JAHRESTRAINING VON GANZHEITLICH ICH

Tel.: 030 – 30 20 38 38

Fax: 030 – 30 11 14 47

MIT SILKE

GANZ ICH ZU SEIN...

[erholung@ganzheitlichich.de](mailto:erholung@ganzheitlichich.de)

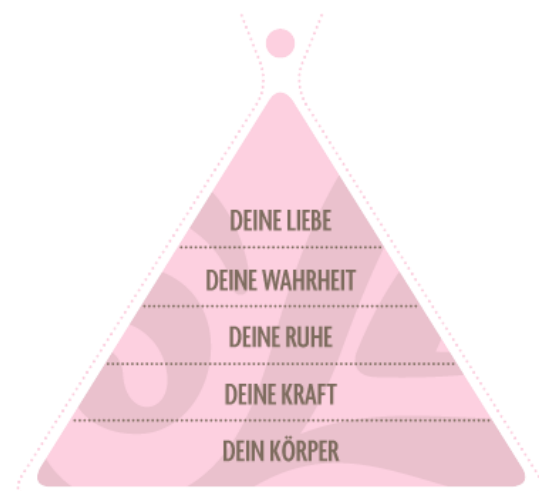
USt-Id.Nr.: DE261277647

Das Jahrestaining von GANZHEITLICH ICH ist unserem Mensch-sein und der in uns wohnenden und von Natur aus gegebenen Suche nach Frieden und kosmischer Verbundenheit gewidmet.

Dabei nutzen wir die indologische Betrachtungsweise: es existieren 5 Hüllen – die Koshas – die unseren göttlichen Kern – das Purusha – umhüllen.

Diese Hüllen bestehen aus:

- Anna-maya-kosha – die aus Nahrung gemachte Hülle, sprich unser physischer Körper
- Prana-maya-kosha – die Energiehülle, sprich unsere Lebenskraft
- Mano-maya-kosha – die Emotionalhülle, sprich unser emotionaler Geist
- Vijnana-maya-kosha – die Erkenntnishülle, sprich unser intelligenter Geist
- Ananda-maya-kosha – die Hülle der Glückseligkeit, sprich unsere Fähigkeit der Liebe

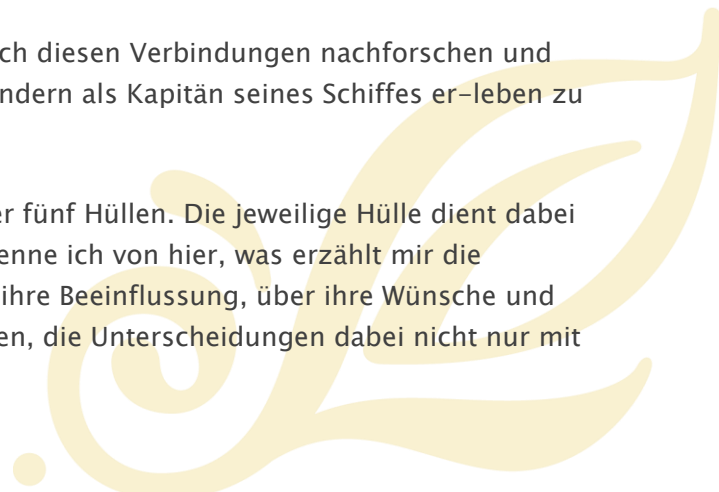


Die Koshas stehen miteinander in Verbindung und üben aufeinander einen großen Einfluss aus. Sind wir zum Beispiel krank, steht unsere Lebenskraft nicht in ihrer vollen Blüte. Sind wir frisch verliebt, verspüren wir hingegen viel Lebenskraft und benötigen meist weniger Schlaf und Essen. Ist unser emotionaler Geist mit Ärger oder alter Trauer beschäftigt und dreht seine Denkspiralen, fühlen wir uns oft nicht in der Liebe. Leben wir ein Leben das mit Offenheit und Neugierde sich immer wieder neuen Erkenntnissen erschließt, wird unser emotionaler Geist ruhiger und übernimmt seinen Platz einer alltäglichen Fürsorge für uns selbst. Darf unser Leben mit Liebe und Hingabe gelebt werden, fühlen wir uns oft der Sinnhaftigkeit, dem Göttlichen – wie jeder es für sich nennen mag – ganz nahe.

Die indologische Betrachtungsweise, das Yoga geht davon aus, daß die Koshas – in Harmonie, Bewußtheit und im Einklang miteinander – uns Menschen ein erfülltes, spirituelles und friedvolles Leben ermöglichen.

Mit Achtsamkeit und Bewusstheit können wir folglich diesen Verbindungen nachforschen und lernen, den Einfluss nicht als Fähnchen im Wind sondern als Kapitän seines Schiffes er-leben zu dürfen.

Jeder Block des Jahrestaining widmet sich einer der fünf Hüllen. Die jeweilige Hülle dient dabei als Startpunkt und als Aussichtsplattform. Was erkenne ich von hier, was erzählt mir die jeweilige Hülle über sich, über ihren Einfluss, über ihre Beeinflussung, über ihre Wünsche und Bedürfnisse? Über die jeweiligen Koshas zu sprechen, die Unterscheidungen dabei nicht nur mit



dem Verstand, sondern vor allem mit dem Herzen nachvollziehen zu können, wird im Laufe der Seminarstunden eine immer größer werdende Selbstverständlichkeit.

Die Übungen aus dem Yoga, Ayurveda und philosophischen (weißen) Tantra, die uns an diesem Wochenende in unserer Reise begleiten, werden es uns ermöglichen, uns selbst auf einer ganz tiefen Ebene begegnen zu dürfen: die Konzentration und Meditation mit Visualisierungen, Musik und Stille um uns dort abzuholen wo wir gerade auf unserer Reise sind, die Atemübungen für das Spiel mit der Energie und der Erkenntnis, die Stimme des liebevollen Erwachsenen in uns, Zeit und Raum für Erholung und vor allem für heilsame Wertfreiheit, unsere in uns wohnende Liebe, die Raum und Platz erhalten soll um sich voll zu entfalten.

Das Selbst steht in diesem Seminar im Vordergrund und stellvertretend für alles Leben. Ihnen soll es möglich werden, ein Stückchen mehr bei sich anzukommen.

In unserer Pyramide von Ganzheitlich Ich habe ich den Hüllen jeweils einen für uns westlichen Menschen zugänglicheren Begriff zugeordnet. Das schließt eigene Wortfindungen nicht aus. Und jedem Seminarteilnehmer wünsche ich seinen Worten von GANZ ICH noch ein Stückchen näher zu kommen.

Die Blockseminare sind unabhängig voneinander und dadurch auch einzeln buchbar.

Für eine Terminvereinbarungen oder auch Fragen, kontaktieren Sie mich bitte per Email.

Ich rufe Sie auch gern zurück.

Alles Liebe!

*SILKE*

Infos + Terminvereinbarung

[silke@ganzheitlichich.de](mailto:silke@ganzheitlichich.de) – [www.ganzheitlichich.de](http://www.ganzheitlichich.de) – Telefon: 0 30 – 30 20 38 38

