

# YogaMeditation

**Möchtest du einmal für eine Zeit lang  
Ruhe und Stille empfinden?  
Oder nicht mit Sorgen und to do Listen dich abgeben?  
Einfach mit Gelassenheit und Achtsamkeit dasitzen  
und dich darin entspannen?**

YogaMeditation ist eine der Methoden, die dies durch Übung entstehend lässt:

- Du sitzt angenehm und stabil auf einem Kissen, Meditationsbänklein oder auf dem Stuhl, und atmest ruhig und tief.
- Du richtest anschliessend deine Gedanken auf einen gewählten Fokus aus und lässt die Stille und Ruhe Platz nehmen.
- Die Meditation wird zu Beginn zu einem Thema geführt und Du lernst selbständig in der Ausrichtung entstehenden der Stille zu verweilen.
- Und darin entspannst du dich in Achtsamkeit und kommst zu einem einfachen Da-Sein.

## Ablauf

Die 75 Minuten YogaMeditation sind wie folgt aufgebaut:

20-25 Minuten Körperübungen,

7-10 Minuten Atemübung

anschliessend 2x 12-15 Minuten Meditation (mit einer kleinen Pause durch einen kurzen Austausch oder einer Gehmeditation)

Leichte Körper- und Atemübungen fördern den Einstieg in die YogaMeditation: Der Körper wird während ca. 20.-25 Minuten belebt und gekräftigt, sodass ein angenehmer Sitz möglich ist.

Die anschliessende Atemübung beruhigt dich auf allen Ebenen. All dies bereitet dich vor, um achtsam in deiner Ausrichtung in der Meditation zu verweilen.

Durch die Ausrichtung auf ein Thema oder Fokus findest du mit der Zeit in einen Zustand von hoher gedanklicher Aktivität und klarer Ruhe zugleich - der Zustand der Meditation findet statt: Momente des Eins-Seins sind erfahrbar.

Der Einstieg ist jederzeit möglich.

## Kosten

Quartalsabo je nach Einheitennanzahl, pro Einheit Fr. 28.- / Einzelstunden nach  
Absprache möglich für Fr. 30.-

Es kann vor- und nachgeholt werden in den anderen Yoga-Stunden im Zentrum für Yoga  
PDF mit Daten und Konditionen

## Ort und Daten

Wädenswil

jeden Mittwochabend fortlaufend (ausser Sommer-/Winterferien und Abwesenheiten,  
diese werden in einem one-way-chat whats up bekannt gegeben)