



Seminaranmeldung ▶

**Yoga – ein Weg des Herzens · Vortrag mit Mediation**

Fr. 09.12.2011 · 18.30 – 20.30 h | Ursula Lyon | Berlin

Seminare



Zeiten

Ort

Kosten

Anmeldung

„Liebe heißt, mit wachem Herzen leben“ Thich Nhat Hanh

Je tiefer wir die verschiedenen Yogawege studieren, desto klarer tritt hervor, dass sie uns nicht nur Wege lehren wollen, um zur Klarheit des Geistes, zu Gleichmut und innerem Frieden zu finden, sondern dass sie uns einladen wollen, die Liebe zu entdecken.

„Um wirklich zu lieben, brauchen wir eine Art „Training“,“ sagt uns Thich Nhat Hanh und Schritte für solch ein Training finden wir sowohl im Yogasutra, wie im Buddhismus.

An diesem Abend wird Ursula Lyon über die Liebe sprechen. Sie wird uns helfen zu verstehen, wie wir unser Herz wieder der Liebe öffnen können und wie wir all die Ängste, verletzt oder ausgenutzt zu werden, endlich hinter uns lassen können.

**Zeit**

Freitag 09.12.2011 · 18.30 – 20.30 h

**Ort**

**Prana Yoga Anna Trökes & Team**  
Bismarckstr. 97/98 · 10625 Berlin  
(U-Bahn Deutsche Oper, U2)

**Kosten**

15,- Euro (erm. 10,- Euro)

**Anmeldung**

ohne Anmeldung!

Programmänderungen vorbehalten!



**Ursula Lyon**



ist seit 40 Jahren Yogalehrerin (BDY/BÖY) und in der Ausbildung von Yogalehrern tätig. Meditation und die buddhistische Lehre unterrichtet sie seit 30 Jahren. Zwölf Jahre lang war sie Schülerin der Ehrw. Ayya Khema und wurde von ihr zum Lehren autorisiert. Veröffentlichungen von U. L. „Anti-Stress-Training“ (Sauer-Verlag, Heidelberg) „Rituale für das ganze Leben“ (Theseus-Kreuz-Verlag) Hörfunk, TV, Zeitschriften.

## Meditation und Yoga

18.06.2012 - 24.06.2012

"Illusion - Schutz oder Schaden?"

Rechtes Erkennen und Rechte Gesinnung durchziehen als die ersten Schritte auf dem Achtfachen Pfad die ganze Lehre und helfen uns, ein gutes, sinnvolles Leben zu führen.

Der Buddha hält die Verblendung für das Grundübel aller anderen Übel im Leben des Menschen. Es ist nicht leicht, die Verblendung als solche aufzudecken. Verkleidet in selbst geschaffener Illusion, in Stolz, Rechthaberei, als Muster, Selbsttäuschung und Angst lässt sie sich schwer als Verblendung erkennen, spielt aber eine ausschlaggebende Rolle bei allen Entscheidungen. Meistens erschwert sie unser Leben und verursacht Leid. Wenn wir es merken, drängt es uns zum Ändern.

Hilfe finden wir in der buddhistischen Lehre, die Übungen zum klaren Erkennen der Dinge in und um uns anbietet. Jede echte, eigene Erkenntnis ruft Freude hervor, baut unseren Selbstwert auf und macht Änderungen möglich. Die Praxis: Sitz- und Geh-Meditationen, Kontemplationen, individuelle Gespräche, 2x täglich Yoga.

**Honorar:** auf freiwilliger Basis, (Dana), Empfehlung 80 - 160 €

**Kursgebühr:** 60 €  
**Unterkunft und Verpflegung:** 210 €, Aufpreis bei Einzelzimmer

**Leitung:** Ursula Lyon

<URL: /:>

Ursula Lyon ist seit 1968 Yogalehrerin (BDY und BÖY). Ihre Meditationspraxis hat sie als Vipassana und Samatha von buddhistischen Lehrern und Mönchen in Europa und Asien in der Tradition des Theravada erlernt. Seit 1985 war sie Schülerin der Ehrw. Ayya Khema bis zu deren Tod 1997. Von ihr empfing sie die Autorisation zum Lehren des Dhamma. Mit Freude und Engagement wendet sich Großmutter Ursula auch allen Aufgaben in ihrer Familie zu.

## Meditation und Yoga

18.06.2012 - 24.06.2012

"Illusion - Schutz oder Schaden?"

Rechtes Erkennen und Rechte Gesinnung durchziehen als die ersten Schritte auf dem Achtfachen Pfad die ganze Lehre und helfen uns, ein gutes, sinnvolles Leben zu führen.

Der Buddha hält die Verblendung für das Grundübel aller anderen Übel im Leben des Menschen. Es ist nicht leicht, die Verblendung als solche aufzudecken. Verkleidet in selbst geschaffener Illusion, in Stolz, Rechthaberei, als Muster, Selbsttäuschung und Angst lässt sie sich schwer als Verblendung erkennen, spielt aber eine ausschlaggebende Rolle bei allen Entscheidungen. Meistens erschwert sie unser Leben und verursacht Leid. Wenn wir es merken, drängt es uns zum Ändern.

Hilfe finden wir in der buddhistischen Lehre, die Übungen zum klaren Erkennen der Dinge in und um uns anbietet. Jede echte, eigene Erkenntnis ruft Freude hervor, baut unseren Selbstwert auf und macht Änderungen möglich. Die Praxis: Sitz- und Geh-Meditationen, Kontemplationen, individuelle Gespräche, 2x täglich Yoga.

**Honorar:** auf freiwilliger Basis, (Dana), Empfehlung 80 - 160 €

**Kursgebühr:** 60 €

**Unterkunft und Verpflegung:** 210 €, Aufpreis bei Einzelzimmer

**Leitung:** Ursula Lyon

Ursula Lyon ist seit 1968 Yogalehrerin (BDY und BÖY). Ihre Meditationspraxis hat sie als Vipassana und Samatha von buddhistischen Lehrern und Mönchen in Europa und Asien in der Tradition des Theravada erlernt. Seit 1985 war sie Schülerin der Ehrw. Ayya Khema bis zu deren Tod 1997. Von ihr empfing sie die Autorisation zum Lehren des Dhamma. Mit Freude und Engagement wendet sich Großmutter Ursula auch allen Aufgaben in ihrer Familie zu.