

Triveni Zentrum für Yoga und Gesundheit

NEWS 16. Woche 2021

für Manfred's Teilnehmer*innen

Links für die aufgezeichnete Stunde der Woche Zeiten für die Online - Stunden mit Manfred für die Woche vom 26.04. – 30.04.21

Hallo ihr Lieben,

ich hoffe du genießt vielleicht schon etwas den beginnenden Frühling. Die Zeit wo sich langsam die Farbenpracht der Blüten mit dem zarten Grün der Natur um die Wette eifert. Das ist immer wieder ein Wunder, wie die Natur Jahr für Jahr ihre Kleider anzieht.

Z.E.N. – **Z**uschauen - **E**ntspannen - **N**achdenken. Das war mal eine gute Sendung des Bayerischen Rundfunks, Landschaftsbilder und schöne Texte zum Entspannen.

Die meisten verbinden damit allerdings das Japanische Wort **ZEN**. Das wiederum stammt im Ursprung aus dem Indischen Yoga **DHYANA** und wurde über das Chinesische Wort CHAN zu ZEN, dem Inbegriff der **Achtsamkeitsmeditation**.

Achtsames in der Gegenwart sein und die Dinge, die Welt und das eigene Sein so anzunehmen, wie es in diesem Augenblick erscheint. Dabei alle Wertungen, alle Urteile, alles anziehende, alles ablehnende, alles tun und machen, alle Gedanken, für diese Zeit ruhen zu lassen. Oder vielleicht besser gesagt, zur Ruhe kommen und ausklingen lassen, bis sich ein tiefes Gefühl des inneren Friedens einstellt.

Wahrlich, wahrlich,...eine der leichtesten und gleichzeitig herausforderndsten Übungen auf dem Yoga Weg. Nicht umsonst heißt dieser Yoga Weg **Raja-Yoga**, der königliche Yoga. Verlangt es doch vom Übenden König*in im eigenen Haus zu sein. Das heißt Herr oder Frau über die eigenen Gedanken zu sein und nicht, so wie wir es meistens erleben, dass die Gedanken uns beherrschen.

Es ist ein Übungsweg. Und jede kleine Zeit der Achtsamkeit stärkt dieses nicht nur getriebenen Sein im Daseinskreis, sondern immer wieder einen Anker auszuwerfen zu können und eine Pause der Entspannung, der Ruhe, des inneren Friedens und ein Ankommen in der Tiefe deines SEINS zu erleben.

Möge der Frühling in der Natur dich dabei ein kleines Stück begleiten und seien es nur ein paar Minuten am Tag. Möge die Übung gelingen.

Uns bleib zurzeit nur der Online Unterricht. Und so schicke ich dir heute wieder die Zeiten für die **nächste Woche** und den **Link für die aufgezeichnete Stunde** dieser Woche und freue mich, wenn Du für dich Zeit findest, etwas für dich selbst zu tun, um die innere Einkehr, Ruhe und Mitte die sich daraus vielleicht ergibt, zu erleben. Ich habe die Entspannung wieder separat aufgezeichnet falls du mal nur kurz Zeit hast oder einfach nur Lust zu entspannen.

Die Aufgezeichnete Stunde

Kurze Entspannung ca. 11 Min. vom 20.04.21 - Nur Audio

Passwort: **kann angefordert werden**

Yoga Stunde mit Manfred vom 20.04.21

Passwort: **kann angefordert werden**

Die Passwörter bitte nicht weitergeben! Dankeschön.

Punktekarteninhaber bitte eine kleine Nachricht schicken, dann streiche ich die Karte ab. Danke !

Stunden in der Woche vom 26.04.21 – 30.04.21

- **Dienstag** 27.04.21 von 18.00 Uhr bis 19.15 Uhr
- **Mittwoch** 28.04.21 von 08.30 Uhr bis 09.45 Uhr
- **Donnerstag** 29.04.21 von 19.45 Uhr bis 21.00 Uhr

Es ist ganz unerheblich, wann Du sonst deine Stunde hast. Schau einfach was am besten für dich passt. Eine Stunde **wird immer aufgezeichnet** werden und Ihr habt dann die Möglichkeit über einen Link diese Stunde zu machen.

Ansonsten bleibt alles wie gehabt:

Wir haben bei ZOOM eine feste Identifikation **Meeting ID** diese lautet: **490 8142 020**

Und wir haben ein festes Passwort dieses **Passwort** lautet: **yoga2008** (kleingeschrieben!)

Bitte beides nicht weitergeben es ist unser geschützter Yoga Bereich.

Hier folgt der Link, den du einfach anklicken kannst und dann wirst Du einfach weitergeleitet in unseren Raum. Hier wirst Du entweder zu Installation geleitet (falls noch nicht geschehen, bitte das beim erstem Mal rechtzeitig machen) oder manchmal in einen Warteraum und ich lasse Euch dann rein.

Manfred Maier lädt Sie zu einem geplanten Zoom-Meeting ein.

Thema: Yoga Stunden mit Manfred

Uhrzeit: Dies ist ein regelmäßig stattfindendes Meeting Jederzeit treffen

Zoom-Meeting beitreten

<https://us02web.zoom.us/j/4908142020>

Meeting-ID: **490 8142 020**

Passwort: **yoga2008**

Du kannst Zoom sowohl über das Zoom Programm (App) als auch über deinen Browser starten unter <https://zoom.us/>, dann **EINEM MEETING BEITRETEN** anklicken und die oben genannte Meeting ID und unser Passwort eingeben.

Ich werde bei den Online Stunden immer 10 Minuten vor dem eigentlichen Beginn das Meeting starten und euch reinlassen. Wer Lust hat, kann ja diese 10 Minuten vielleicht mit bekannten Gesichtern oder mit mir verbringen.

Hier nochmals Links für die kleine **Anleitung** zur Installation von ZOOM zum **Herunterladen**. Falls Du neu oder das erstmal dabei sein möchtest, kannst Du mich gerne auch immer schon mal vorher kontaktieren. Ich werde alles in meine Macht stehende tun, das jeder mitmachen kann, der oder die es möchte.

Dankbarkeit

Wieder einen ganz herzlichen **Dank** an Euch Alle für die weitere Unterstützung.

„Danke in vielen Sprachen“

Und bedenke immer:

**„Lerne ruhig zu bleiben,
nicht alles verdient eine Reaktion“**

Ich bin auf den verschiedenen bekannten Möglichkeiten, E-Mail / WhatsApp / Telegram / Signal / Telefon / Mobil, immer für Eure Fragen, Wünsche oder Ideen **ansprechbar**.

Viel Freude beim Üben

„Namaste“ Manfred

lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu

लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु

„Mögen alle Wesen Glückliche sein und Frei von Leiden“.

Impressum & Bankverbindung

Triveni GmbH Yoga - & Gesundheitszentrum

Breslauerstr. 15 | 82194 Gröbenzell | 08142 410 40 76

info@triveni-zentrum.de | www.triveni-zentrum.de

Bankverbindung: Triveni GmbH • HypoVereinsbank

IBAN: DE56700202700652133819 • Swift/BIC Code: HYVEDEMMXXX