

Gesund entwickelte Gefühle bilden eine Grundlage für die Lebenskraft und geben für das Bewusstsein eine angenehme Proportion

Zwei Yoga-Seminare mit bewusstseinsstärkenden Übungen für Menschen, die
in ihrer rhythmischen Mitte ihre Persönlichkeitsanlage verankern wollen

Seminar 1: Samstag 28.06. bis Sonntag 29.06.2025

Seminar 2: Samstag 26.07. bis Sonntag 27.07.2025

von 10:00 bis 18:00 Uhr und von 10:00 bis 15:00 Uhr

praxisbezogenes Wochenende mit Michaela Friedl

in München Waldtrudering, Sperberstraße 34, 81827 München

Institut zur Erweiterung der Berufs- und Lebenswelt, EBL-Institut

Der Richtpreis für die gemeinschaftliche Verpflegung mit Getränken an beiden Tagen

zusammen liegt bei 20. - bis 30. – Euro.

Richtpreis für Seminaregebühr pro Wochenende: 160. - / 170.- Euro

Für Übernachtungsmöglichkeiten wenden Sie sich bitte an info@ebl-institut.de

Teilnehmerzahl auf 12 Personen pro WE beschränkt

Anmeldung für Seminar 1 bitte spätestens bis 31.05.2025 über www.ebl-institut.de

Anmeldung für Seminar 2 bitte spätestens bis 30.06.2025 über www.ebl-institut.de

Inhaltliche Hintergründe zum Seminar

Es ist eine Tatsache, dass Yogaübungen heilsame und gesundheitsfördernde Kräfte haben. Dies ist ein Jahrtausende altes Wissen, das immer wieder in der Menschheit weitergegeben wurde. In alten Yogaformen lebt stark die Disziplinierung, sowie das Zurücknehmen der Sinne. Dieser Bezug ist heute fast verloren. Dafür lebt vordergründig der Wunsch, was man von der Yogaübung für sich gewinnen kann. Traditionelle und modern gewordene Yogaformen werden immer häufiger vermischt und dabei übersehen, dass darin immer noch eine Konsumhaltung lebt und noch zu wenig der Mensch sich in seiner Entwicklung individuell aufrichtet. Die Asana kann aber viel mehr sein als eine Körperübung, denn sie offenbart die spezifischen entwickelten Gedanken und Gefühle und kommuniziert diese auch nach außen.

An den Wochenenden nützen wir den Körper, sehen aber nicht das Ziel im Körper, sodass das Üben zu einer ästhetischen Aufbauleistung führt, die wiederum ihren Beitrag zu einer wachsenden Beziehungsaufnahme im ganzen Leben leistet. Gerade auch in der Herausforderung der Yogastellung, die über den technischen und psychischen Fähigkeiten des Übenden liegen, werden wir aus der Gewohnheit gelockt und lernen so in einer größeren Verantwortlichkeit anzusetzen.

Zu den Yoga-Seminaren

Ein praktisches Beispiel gab Heinz Grill an der gut besuchten Tagung in Rum/Innsbruck März 2024 zum Kopfstand. Er sprach darüber, wie wertvoll es ist, die klare Form der vertikalen Linie auf dem Scheitelpunkt zu erzeugen. Dabei wurde den Teilnehmern der Tagung sehr klar, wie wesentlich es JETZT in der Gegenwart ist, SELBSTERKENNEND strukturierende Formgefühle zu erzeugen. Bei dem genauen Hinschauen war die heilsame Ruhe bei gleichzeitiger Wachheit gegenüber der zu haltenden vertikalen Form sehr deutlich.

An den Yogatagen werden wir der dringenden Frage nachgehen, wie wir erweiternd zu einer noch mehr mechanischen Formung der Asana ein tatsächliches Formgefühl erschaffen, das dann auch in verschiedenen Aspekten des Lebens erzeugt werden kann. Der Mensch kann sich daran aufrichten, da gesund entwickelte Gefühle die Grundlage für die Lebenskraft bilden und darüber hinaus für das Bewusstsein eine angenehme Proportion geben.



Struktur des Seminars

Die Schwerpunkte werden in diesen beiden Seminaren in der Erschaffung klarer strukturierter Formen im Asanatraining sein. Weitere Bausteine sind Seelenübungen, wie der Aufbau von Ätherkräften im Lesen spiritueller Texte, sowie auch der Erkenntnisschulung in der Gegenüberstellung von manipulierenden Texten.

Für wen ist das Schulungsseminar und die Folgearbeit in weiteren Seminaren gedacht?

Grundsätzlich ist jeder Mensch willkommen, der zu den traditionellen Stilen den Neuen Yogawillen kennenlernen will, wenn er zu neuen Beobachtungen und Erkenntnissen arbeiten will und dafür bereit ist.

Wesentlich für den Fortschritt und die Entwicklung ist die tatsächliche Bereitschaft sich den Inhalten eines Geistforschers ohne Vorbehalt schauend gegenüber zu stellen.

Zum Seminarort

Das 1200qm große Grundstück war ursprünglich ein Geschenk meiner Eltern und Großeltern. Der heutige Ort, einem strukturierten Garten mit Haupthaus und Nebengebäuden, gestalteten Zimmern, davon zwei Yogaräume, bietet sich zum Gelingen dieser Seminare an. Ein Chalet mit vier Übernachtungsmöglichkeiten ist im Bau.

Zur Sonnenoase, Haus Michaela

Diese geschenkte Erde und der Boden in der Sperberstraße soll ein Ort sein, an dem sich Menschen treffen und sich durch die geistigen Impulse, wie sie von Heinz Grill und Rudolf Steiner kommen, gegenseitig inspirieren und im gemeinsamen Zusammenwirken sowie zum Aufbau des Ganzen weiterentwickeln werden.

Der Ort soll deshalb davon leben, dass Menschen, denen der Erhalt solch einer Sonnenoase wertvoll ist, nach ihren gedanklichen und finanziellen Möglichkeiten ihrer Verhältnisse zum Leben und Ausstrahlen dieses Ortes beitragen.



Therapieplätze in der Sonnenoase

Für Menschen mit Depressionen, Stress, fehlenden Zukunftsperspektiven oder starr gewordenen Verhaltensmustern bietet dieser Ort unter kompetenter Führung für einzelne Stunden, mehrere Tage, oder auch Wochen, wertvolle Perspektiven, um das Leben selbst zu gestalten und Lähmungen und Hindernisse zu überwinden.

[Bitte melden - freie Therapieplätze ab sofort](#)

Kontakt und Anmeldung

Bei weiteren inhaltlichen und praktischen Fragen zur Organisation und den Kosten bitte ich neben der Onlineanmeldung www.ebl-institut.de um persönliche Kontaktaufnahme. Tel.: 0049(0) 89 430 42 79, info@ebl-institut.de

Ich freue mich auf das gemeinsame Zusammenwirken an den beiden Wochenenden!

Michaela Friedl