



Heilendes-Yoga



Beate Castner • Adresse: Untergasse 18, 61440 Oberursel / Stierstadt
Telefon: 06171 – 79069 • Fax: 06171 – 983251 • E-Mail: Beate.Castner@online.de
www.Heilendes-Yoga.de

Oberursel, den 26.06.2009

Newsletter 2/2009

Liebe Freundin, lieber Freund,

es ist uns eine große Freude, auf ein erfreuliches erstes Halbjahr mit vielen schönen Stunden und Begegnungen zurückblicken zu können.

Für viele Besucher unserer laufenden Kurse gehört die regelmäßige Yogastunde schon seit mehreren Jahren zum festen Termin der Wochenplanung. Es ist immer wieder schön, mitzuerleben, wie sich die Teilnehmer/innen herzlich begrüßen auf die gemeinsame Zeit freuen und entspannt den Abend beenden.

Im Kloster Engelthal luden wir im April und Juni zu zwei Wochenendseminaren ein, die guten Anklang fanden. Die Ankündigung unseres Seminars für den April in unserer Website gefiel sogar der Redaktion der Frankfurter Neuen Presse so gut, dass sie in der Gesundheitsserie „Fit in den Frühling“ einen Artikel darüber schrieb.

Auch das Seminar im Kloster Hegne am Bodensee im Mai war ein tolles Erlebnis. Bei schönem Wetter genossen alle das vielseitige Programm.

Nachstehend möchten wir Dich gerne auf die Angebote des zweiten Halbjahres 2009 hinweisen.

Yoga während der Sommerferien 2009

In Bad Homburg und in der Versöhnungsgemeinde finden während der Sommerferien keine Yoga-Stunden statt. Auch in St. Crutzen sah es zunächst so aus, dass wir den Raum nicht belegen können. Mehrere Yogakurs-Teilnehmerinnen bedauerten die vermeintlich lange Sommerpause. Das ist sehr verständlich, besonders dann, wenn man regelmäßige Praxis gewohnt ist. Erfreulicherweise ergab sich jetzt doch die Möglichkeit, im Gemeindezentrum St. Crutzen während der Sommerferien den Raum zu nutzen. Dadurch können wir auch zu dieser Zeit einige Yogastunden anbieten, um die Sommerferien zu überbrücken. Wer also nicht alleine üben und seine Yogapraxis nicht länger aussetzen möchte, der kann zu folgenden Terminen zu uns nach St. Crutzen kommen:

Die Terminvorschläge lauten:

Dienstags: am **21. und 28. Juli** sowie am **4. und 11. August**, jeweils um 10.00 h und 18.30 h.
Mittwochs: am **22. und 29. Juli** sowie am **5. und 12. August**, jeweils um 10.00 h und 18.00 h.

Jede Stunde kostet 10,00 € und kann einzeln bezahlt werden. Wir bitten um Verständnis, dass diese Stunden nicht kostenlos angeboten werden können (z.B. für nicht wahrgenommene Stunden während der abgelaufenen Saison). Wir mieten den Raum extra an und gehen das Risiko geringer Teilnehmerzahlen ein.

Wir bitten alle Interessenten, uns kurzfristig eine Mail zu senden, an welchen Terminen sie teilnehmen möchten. So erfahren wir, ob wir genügend Anmeldungen für ein Zustandekommen der Kurse erhalten. Die Kurse finden wegen der Raummiete ab einer Teilnehmerzahl von jeweils sechs Personen statt.

Ein ganzer Tag mit Yoga und Meditation

Wir erhalten immer wieder Anfragen nach einem ganzen Yoga-Tag, bevorzugt an einem Samstag. Dieser Anregung sind wir jetzt nachgekommen und haben für diesen Herbst erstmals zwei Yoga-Tage vorbereitet, die sich organisatorisch unterscheiden. Die eine Veranstaltung findet im Hotel Mövenpick mit kompletter Tagesverpflegung statt und die andere im Gemeindezentrum St. Crutzen bei Selbstverpflegung. Wie der Zuspruch sein wird, werden wir erst anhand der Anfragen bzw. Anmeldungen erkennen. Wir gehen aber davon aus, dass für beide Angebote eine ausreichende Nachfrage besteht. Nachstehend folgen die einzelnen Beschreibungen und Termine:

Yoga-Tag im Hotel Mövenpick, Oberursel

Am 17. Oktober bieten wir im Hotel Mövenpick, Oberursel, von 9.00 h bis 17.00 h einen Tag mit Yoga und Meditation an. Im Preis von 95,00 € sind Seminarleitung, Raummiete und komplette Verpflegung sowie bestimmte Getränke enthalten. Dieses Angebot ist bereits in unserer Website ausgeschrieben, so dass man weitere Informationen unserer Website entnehmen kann. Auch einen Link zum Hotel mit Wegbeschreibung haben wir dort eingerichtet. Wir gehen von 14 Teilnehmer/innen aus. Es liegen bereits einige schriftliche Anmeldungen vor, ebenso einige mündliche Anfragen/Anmeldungen. Damit uns keine Versäumnisse unterlaufen, wäre es gut, wenn sich in jedem Fall alle Interessenten **möglichst bald schriftlich anmelden** würden. Ein Anmeldeformular befindet sich in unserer Website, wem das zu umständlich ist, möge einfach eine E-Mail senden. Bitte unterstützt uns dabei, wir möchten niemanden vergessen.

Yoga-Tag im Gemeindezentrum St. Crutzen, Oberursel

Auch in St. Crutzen möchten wir erstmals einen Yoga-Tag mit Meditation anbieten. Dieser soll am 19. September 2009 in der Zeit von 9.00 h bis 17.00 h stattfinden und kostet 50,00 €. Darin sind die Raummiete und unser Honorar enthalten, es ist jedoch gedacht, dass jeder für die Verpflegung selbst sorgt. Bitte bringt von zuhause eine kleine Fitness-Mahlzeit für die Mittagspause mit und – wer möchte – etwas Gebäck/Kuchen für die Kaffee/Teepause. Wir haben zusätzlich einen Speiseraum und die Küche angemietet, so dass wir die Mahlzeiten bequem einnehmen und auch heiße Getränke zubereiten können.

Wer Gefallen an einem Yoga-Tag dieser Art hat und daran teilnehmen möchte, den bitten wir ebenfalls um **schriftliche Anmeldung**. Auf Zuruf vor oder nach einer Yogastunde geht leicht etwas unter, was wir vermeiden möchten.

Ein meditativer Tanztag

Im letzten Jahr haben wir in der Versöhnungsgemeinde in Oberursel-Stierstadt/Weisskirchen mit Dorothea Schnitzler einen Tanztag zum Thema „Labyrinth“ organisiert. Dieser fand im schönen und hellen Kirchenraum statt und ist gut angekommen.

Deshalb haben wir spontan vereinbart, auch in diesem Jahr einen solchen Tanztag anzubieten. Diesmal lautet das Thema: „**Die Schöpfung ist Gottes Tanz**“.

Die Schöpfung in all ihren vielfältigen, faszinierenden und reichen Formen und unsere Verwobenheit mit ihr als Tanz Gottes wahrzunehmen, kann uns mit Staunen, Dankbarkeit, Freude und Lebenslust erfüllen. Mit Kreistänzen aus der „Meditation des Tanzes“ möchten wir uns in den Schöpfungsreigen einreihen.

Die Veranstaltung findet am 14. November 2009 von 10.00 h – 17.00 h statt und ist in unserer Website ausgeschrieben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Freude am Kreistanz ist ausreichend. Die Kosten betragen je nach Teilnehmerzahl zwischen 25,00 und 30,00 € Für ein gemeinsames Buffet wird jeder gebeten, etwas Leckeres zum Teilen mitzubringen. Wir selbst verlangen für die organisatorischen Vorbereitungen kein Geld; sollte sich ein Überschuss ergeben, wird er der Kirche für gemeinnützige Zwecke zur Verfügung gestellt. Auch für diese Veranstaltung bitten wir um **schriftliche Anmeldung**.

Meditationsabende

Der Meditationskreis in der ev. Versöhnungsgemeinde Oberursel-Stierstadt/Weißkirchen trifft sich unter unserer Leitung seit nunmehr 6 Jahren alle zwei Wochen montags von 20.00 – 21.30 Uhr. Es handelt sich um einen offenen Kreis; wer Interesse hat, ist herzlich eingeladen, daran teilzunehmen. Es wäre gut, uns vorher Bescheid zu sagen, damit wir den Raum entsprechend richten können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Meditationen werden angeleitet und führen in die Stille. Weitere Informationen mit den aktuellen Terminen findet Ihr in unserer Website unter „Meditation“.

Angebote im Jahr 2010

Unsere mehrtägigen Seminare stehen für das kommende Jahr bereits in der Website. Bitte schaut dort nach, um Einzelheiten zu entnehmen. Wer schon jetzt Interesse hat, sollte sich vorsorglich schriftlich einen Platz reservieren (Anzahlungen brauchen erst später zu erfolgen und bis zu einem bestimmten Zeitpunkt vor Seminarbeginn besteht auch eine Rücktrittsmöglichkeit, bitte bei der Seminarbeschreibung nachsehen). Wir haben festgestellt, dass sich Interessenten inzwischen früher anmelden. Dazu zählen auch Personen, die im Internet auf unsere Website stoßen. Wir würden uns freuen, wenn sich unsere Freunde/innen aus den laufenden Seminaren und bisherigen Kursen rechtzeitig einen Platz sichern würden.

Engelthal 2010

9. – 11. April 2010 (Wochenende in den Osterferien). **Dieses Seminar ist bereits ausgebucht.** Einige Teilnehmer haben sich gleich für das nächste Jahr angemeldet. Sollte jemand ausfallen, besteht die Möglichkeit nachzurücken.

20. – 22. August 2010 (Wochenende nach den Sommerferien, noch keine Plätze vergeben, aber frühzeitige Reservation/Anmeldung empfehlenswert)

11. – 13. Oktober 2010 (Montag bis Mittwoch in den Herbstferien, noch keine Plätze vergeben, aber frühzeitige Reservation/Anmeldung empfehlenswert)

Hegne am Bodensee

12. – 16. Mai 2010 (Mittwoch bis Sonntag, einige Voranmeldungen liegen bereits vor, frühzeitige Reservation/Anmeldung empfehlenswert)

Assisi/Italien

11. – 18. September 2010 (Seminar von Samstag bis Samstag (Anreise am 10.9.2010 vorgesehen); einige Voranmeldungen liegen bereits vor, frühzeitige Reservation/Anmeldung empfehlenswert)

Dank

Wir möchten diesen Newsletter nicht schließen, ohne uns bei Euch allen für Eure Freundschaft, Unterstützung und Treue zu bedanken. Der Freundeskreis nimmt ständig zu, was uns sehr berührt. Wir fühlen uns dadurch reich beschenkt. Ihr seid einfach klasse...

Gedicht zum Abschluss

Folgenden Text haben wir gefunden, den wir Euch gerne weitergeben möchten:

Die einfachste Geste wie auch die anspruchvollste Übung
führst du mit achtsamen Bewegungen aus.
Das Ende ist ein Anfang, der Weg ist das Ziel, du bist ganz im Moment.
Und dann kommt die Zeit, da Yoga nicht mehr etwas ist, was du zweimal
am Tag tust.
Es ist immer da. In jeder Geste, in jedem Schritt.
Du gehst, du wendest den Kopf, du hältst eine Tasse, du triffst eine Ent-
scheidung,
alles ist Asana.
Es zeigt sich in allem ... Leichtigkeit und Anmut, Freiheit und Harmonie.
(nach Frederic LeBoyer)

Wir grüßen Euch sehr herzlich und wünschen Euch eine lichtvolle Sommerzeit voller Freude und Leichtigkeit.

Namaste

Beate und Peter