KURS- UND SEMINARÜBERSICHT

HERZBLÜTE - Spirituelles Sein erleben und integrieren — **Mo 18.30 – 20.00**
7 x - 3.3. / 17.3. / 31.3. / 28.4. / 12.5. / 26.5. / 23.6. — 112,-€

YAM – Yoga Atmung Meditation — **Mo 18.30 – 20.00**
8 x - 24.2. / 10.3. / 24.3. / 7.4. / 5.5. / 19.5. / 2.6. / 16.6. — 128,-€

KOMBINATION HERZBLÜTE & YAM — **Mo 18.30 – 20.00**
15 x - 24.2. / 3.3. / 10.3. / 17.3. / 24.3. / 31.3. / 7.4. / 28.4. / 5.5. / 12.5. / 19.5. / 26.5. / 2.6. / 16.6. / 23.6. — 240,-€

YIN Yoga NIDRA — **Di 17.45 – 18.45**
13 x - 25.2. / 4.3. / 11.3. / 25.3. / 8.4. / 29.4. / 6.5. / 13.5. / 20.5. / 27.5. / 3.6. / 17.6. / 24.6. — 160,-€

MEDITATION - gemeinsamer Übungsraum — **Di 19.00 – 20.00**
13 x - 25.2. / 4.3. / 11.3. / 25.3. / 8.4. / 29.4. / 6.5. / 13.5. / 20.5. / 27.5. / 3.6. / 17.6. / 24.6. — 160,-€

SEMINAR ACHTSAMKEIT & ACHTSAMKEITSMEDITATION
02.- 04.05.2014 — 190,-€

SOMMERSEMINAR HERZBLÜTE
13.-17.08.2014 — 390,-€

EINZELBEGLEITUNG - Yogatherapie / Meditationstherapie / Coaching — 80,-€

INSTITUT FÜR INTEGRATIVE SPIRITUALITÄT

Anmeldung und Info unter

office@raich-trauner.com

0676 • 40 40 715

0660 • 36 43 725

www.raich-trauner.com

Hirschgasse 30 a / 12
4020 Linz

ACHTSAMKEIT YOGA & MEDITATION

Alle Preise inkl. Ust.!

KURSBESCHREIBUNG

HERZBLÜTE - Spirituelles Sein erleben und integrieren **Mo 18:30 – 20:00**

Dieses Angebot ist für Menschen, die Sehnsucht nach innerer Freiheit und nach einem tiefen Empfinden von Lebensfreude und Liebe spüren.
Mittels Körperübungen ua aus dem Yoga verankern wir uns und tauchen geerdet in die Kraft der Stille ein. Unser Alltagsbewusstsein erweitert sich und es entsteht ein Freiraum für natürliches spirituelles Sein, das sich auch im Alltag in Herzqualitäten wie Verbundenheit, Liebe, Mitgefühl, inneren Frieden und Weisheit etc. auszudrücken vermag. Wir arbeiten mit Atem- und Achtsamkeitsübungen, Musik und Energiearbeit, Meditation und Kontemplation, Meditations- und Yogatherapie und es gibt auch Raum für Fragen und gemeinsames Reflektieren.

7 x - 3.3. / 17.3. / 31.3. / 28.4. / 12.5. / 26.5. / 23.6.

Kursbeitrag 112,- €

Leitung Otto Raich und Ulrike M. Raich-Trauner

YAM – Yoga Atmung Meditation **Mo 18.30 – 20.00**

Erlernen und Vertiefen grundlegender Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Konzentrations- bzw. Achtsamkeitsübungen (Dharana) aus dem Yoga stehen im Mittelpunkt dieser Einheit. Im Vordergrund steht eine ausgeglichene Balance zwischen weiblichen (passiv) und männlichen (aktiv) Energien. Die Übungen (Asanas) werden im Atemfluss durchgeführt und durch spezielle Atemübungen (Pranayama) und Kurzmeditationen ergänzt. Die abschließenden Übungen zur Tiefenentspannung vertiefen die Effekte der Yogaübungen. Weiters praktizieren wir grundlegender Meditationsmethoden und Techniken zur Förderung der Achtsamkeit wie z.B. Body Scan, Atembeobachtung, Mantrenmeditation als auch Meditation in Bewegung. Das Sein als nährenden Zustand zu erleben, Gelassenheit entwickeln und tiefer mit sich selbst in Kontakt kommen, sind mögliche Effekte dieser Praxis.

8 x - 24.2. / 10.3. / 24.3. / 7.4. / 5.5. / 19.5. / 2.6. / 16.6.

Kursbeitrag 128,-€

Leitung Ulrike Magdalena Raich-Trauner

YIN Yoga NIDRA **Di 17.45 – 18.45**

Im Yin Yoga werden klassische Yogapositionen (Asanas) für längere Zeit gehalten. Durch das Üben eines ruhigen und natürlichen Atems in der Position werden die tiefliegenden feinstofflichen Energien und Kräfte ins fließen gebracht. Yin Yoga ist ein meditativer Yogastil der in Zustände tiefer Entspannung, Ruhe und Kraft führt. Yoga Nidra heißt übersetzt Yogischer Schlaf und besteht aus unterschiedlichen geistigen Übungen im Liegen wo mit bewusster Aufmerksamkeitslenkung tiefe körperliche, geistige und seelische Entspannung hergestellt werden kann.

13 x - 25.2. / 4.3. / 11.3. / 25.3. / 8.4. / 29.4. / 6.5. / 13.5. / 20.5. / 27.5. / 3.6. / 17.6. / 24.6.

Kursbeitrag 160,-€

Leitung Ulrike Magdalena Raich-Trauner

MEDITATION - gemeinsamer Übungsraum **Dienstag 19:00 – 20:00**

Offener Meditationsabend.
Wir üben Achtsamkeitsmeditation und fühlende Wahrnehmung, damit ist der Abend offen für Meditierende verschiedener spiritueller Wege.
Im gemeinsamen Üben mit Gleichgesinnten entsteht ein Raum, der für die Meditation als sehr unterstützend erlebt wird. Die Teilnahme an einzelnen Abenden ist möglich.

Die Struktur der Abende

* Körper, Atem- und Energieübungen zum Ankommen
* Angeleitete Achtsamkeitsmeditation im Sitzen
* Raum für Fragen und Austausch

13 x - 25.2. / 4.3. / 11.3. / 25.3. / 8.4. / 29.4. / 6.5. / 13.5. / 20.5. / 27.5. / 3.6. / 17.6. / 24.6.

Kursbeitrag 160,- €
Einzelstunde 13,- €

Leitung Otto Raich

SEMINAR ACHTSAMKEIT & ACHTSAMKEITSMEDITATION **2.- 4.5.2014**
Die Kraft der Stille erfahren Fr 18:00 bis So 14:00

Seminarbeitrag 190,- €

Ort Brunnbachschule im Nationalpark Kalkalpen / Großraming

Leitung Otto Raich
Weitere Infos unter: www.raich-trauner.com / Termine/

SOMMERSEMINAR HERZBLÜTE	**13.-17.8.2014**
Bei sich und in Kontakt mit der Fülle des Seins	Mi 18.00 bis So 13.00
Seminarbeitrag	390,- €
Ort	Seminarhof Schleglberg
Leitung	Ulrike M. Raich-Trauner & Otto Raich

Weitere Infos unter: www.raich-trauner.com / Termine/

KRAFT DER WEIBLICHKEIT / HORMON YOGA für Frauen

Training Einzel oder in Kleingruppen bis 3 Frauen	Termine nach Vereinbarung
Einmaliges Erlernen des Programms inkl. Unterlagen	Dauer 3 Stunden
Workshopbeitrag	130,- € / Person
Integrations- bzw. Auffrischungsstunden	50,- € / Person
Individuelle Terminvereinbarung	
Leitung	Ulrike Magdalena Raich-Trauner

EINZELBEGLEITUNG / YOGATHERAPIE

Einzelstunde	80,- € / Stunde
Individuelle Terminvereinbarung	
Leitung	Ulrike Magdalena Raich-Trauner

EINZELBEGLEITUNG / MEDITATIONSTHERAPIE

Einzelstunde	80,- € / Stunde
Individuelle Terminvereinbarung	
Leitung	Otto Raich

Alle Preise inkl. Ust.!

ALLGEMEINES zu den Begriffen SPIRITUALITÄT, ACHTSAMKEIT, YOGA & MEDITATION

INTEGRATIVE SPIRITUALITÄT

Spiritualität wird begriffen als eine Lebenshaltung, die auf eine transzendente Wirklichkeit ausgerichtet ist, und beschreibt als Begriff eine umfassendere und damit höhere Sicht auf das Ganze des Lebens, seine wahre Fülle auf das, was wirklich zählt.
Spiritualität meint dem Ursprung nach auch das „Getragensein vom Geist Gottes".
Sie stellt jenen Lebensbereich dar, der über die im Alltag üblichen Dimensionen Körper – Verstand – Gefühle hinausgeht und in dem sich auch die Suche nach einem Sinn und einem Ziel des Lebens äußert.
Spiritualität hat immer mit direkter Erfahrung zu tun, mit der Entwicklung von „Spürbewusstsein", der Erweiterung unserer Wahrnehmungsfähigkeit, der Intuition und unserer Fähigkeit Liebe als göttlichen Ausdruck zu erkennen und zu erleben.

Spiritualität ist an keine Konfession gebunden, kann außerhalb und innerhalb jeder religiösen Tradition gelebt werden.

Mit „intergrativer Spiritualität" meinen wir die Anwendung und Integration unseres Bewusstseins für Spiritualität in allen Lebensbereichen. Das integrieren der spirituellen Erfahrungen in unseren Alltag, in die Familie und in unser berufliches Umfeld.

ACHTSAMKEIT ist eine Form der Aufmerksamkeit bzw. eine entwickelbare Haltung, Offenheit für neue Erfahrungen, so wie das Leben an sich zuzulassen. Dadurch wird es möglich, die Dinge so zu betrachten, wie sie sind, ohne sie zu beschönigen, zu überhöhen oder unterzubewerten. Dies ermöglicht eine Art inneren Abstand, einen Freiraum, aus dem "Neues" geboren werden kann. Das wichtigste Ziel der Achtsamkeitspraxis ist es, mit sich selbst tiefer in Kontakt zu kommen und dieses Gewahrsein auch im Alltag zu leben. Achtsamkeit ist eine einfache und wirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren und uns wieder mit unserer inneren Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen. Es ist die Kunst bewusst zu leben.

Die Wurzeln von **YOGA** reichen mindestens 3000 Jahre v. Chr. zurück und finden sich in Indien. Der Begriff Yoga heißt wörtlich übersetzt „Joch" und bedeutet Vereinen, Einswerden mit dem Göttlichen. Im klassischen HATHA YOGA entwickeln Sie mittels Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen mehr körperliche Kraft und Beweglichkeit, Sie steigern Ihre geistige Flexibilität, Bewusstheit und Ruhe. Yoga ist ein Weg des Ausgleichs und der Einheit körperlicher, geistiger und seelischer Energien. Die Entwicklung der Balance zwischen aktiven TUN und einfachen SEIN steht im Vordergrund und fördert letztendlich Ihre spirituelle Entwicklung.

MEDITATION ist… "ein Abenteuer. Es geht darum herauszufinden, wer man eigentlich ist. Es geht um Dimensionen und Werte in meinem Leben – nicht um Ziele oder darum, wohin es einen bringt. Es gibt kein dort – es gibt nur hier." (J Kabat-Zinn) Meditation ist ein Seinszustand, den man/frau durch konzentrative Methoden(Fokussierung auf ein Objekt, einen Klang, ein Mantra) und rezeptive Methoden (die Aufmerksamkeit wird auf alles was in der Wahrnehmung auftaucht gelenkt und das wird wertfrei beobachtet) entwickeln kann.