

WINTERSONNENWENDE – ALTES ABSCHLIESSEN

Wie ein Pendel, das nie zur Ruhe kommt, so setzen wir uns beharrlich über unsere Mitte hinweg, als gelte es, der Wahrheit unseres Wesens auszuweichen. Wie ein Uhrwerk, das niemals stillsteht, laufen wir an der Zeitlosigkeit vorbei, die in uns wartet auf den Moment des stillen Schauens dem keine Absicht, keine Hoffnung und kein Wünschen mehr die Klarheit nehmen, in dem wir frei von Angst und Zweifel dem Leben auf den Grund sehen.

Dieses Gedicht von **Hans Kruppa** ist eine wunderbare Erinnerung daran, dass wir es selbst in der Hand haben, uns auf Momente des stillen Schauens einzulassen.

Yoga, Meditation und Natur verbinden uns mit dem großen Ganzen. Gemeinsam die Zeitqualität erleben, die Geburt des Lichts feiern, Vertrauen spüren in den ewigen Kreislauf, sich einlassen auf den Moment, einfach sein. Die Verbindung zur eigenen Spiritualität spüren und nähren.....



all dies kannst du am

Freitag, 22. Dezember 2023 von 17.00–20.30 Uhr

bei

**Yogaübungen (Asanas)–Atemübungen (Pranayama)–geführter
Meditation–Yoga-Nidra.**

Danach entzünden wir im Freien das Wintersonnwendfeuer um die Rückkehr des Lichtes zu feiern. Wir wärmen uns mit einer Schale warmen Tee und ayurvedischen Leckereien am Feuer. Bitte bringt warme Kleidung für draußen mit.

Veranstaltungsort:
Anmeldung/Rückfragen unter:
info@deifel-svathya.de
www.deifel-svathya.de

Ingolstadt, Enzianstraße 6
Heidi Deifel, Tel: 0841-9030066
Mobil: 0175-6667132
Ausgleich: 75,00 €