

# Kontemplation & Yoga

Kapuzinerkloster Brig-Glis

18. - 24. Oktober 2015

---

## Anmeldung

Kontemplation und Yoga

**So. 18. - Sa. 24. Oktober 2015**

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

Tel. Nr.: \_\_\_\_\_

Natel: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Bemerkungen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

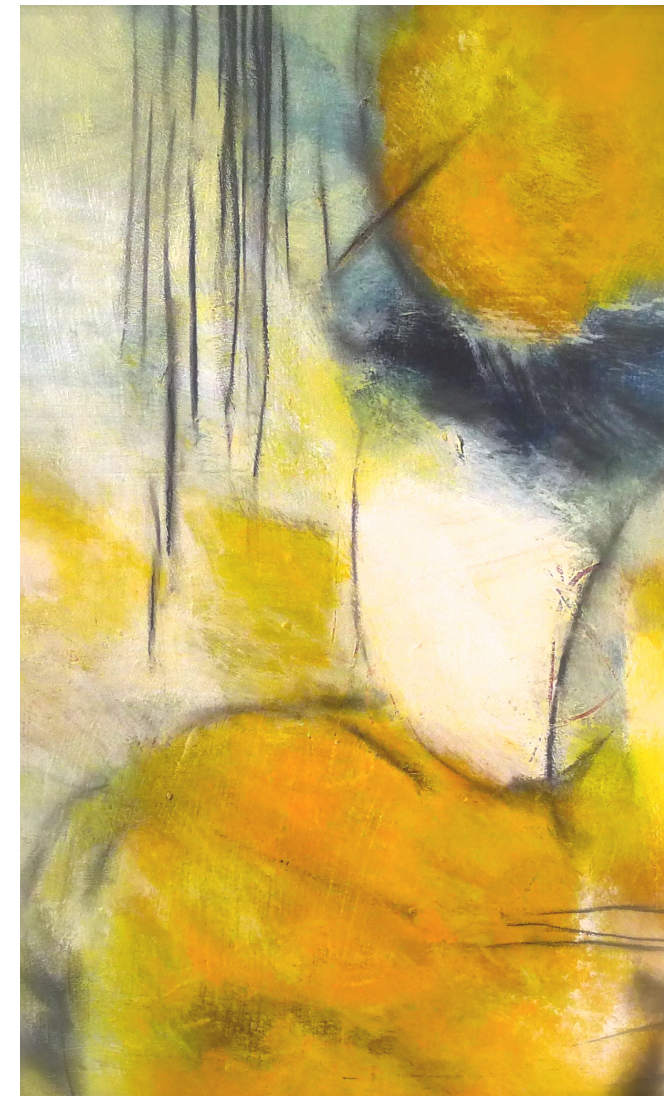
## Hintergründe zum Yoga

Es gibt in der indischen Tradition mehrere Ansätze und Formen von Yoga. Mit dem Begriff „Yoga“ wurde ursprünglich der Zustand der Einheit von Seele (Atman) mit dem Göttlichen (Brahman) ausgedrückt.

Die jüngste Ausprägung in der langen Tradition des Yoga entstand etwa im 11. Jh. nach Chr. und heisst Hatha-Yoga. Der Begriff „Hatha“ meint soviel wie Anstrengung oder Kraft. Der Akzent liegt im Hatha-Yoga im Gegensatz zu anderen Ansätzen in der Übungspraxis.

Werkzeug dazu ist vor allem, aber nicht nur, der Körper. Mittels gezielten körperlichen Übungen wird versucht, die in uns schlummernde -oft auch blockierte- Energie zu wecken, und so eine Einheit von schöpferischer Kraft (Shakti) und passiver Transzendenz (Shiva) zu unterstützen.

Bild: Ausschnitt, Br. Beat Pfammatter



---

Kontemplation ist  
das Erwachen zur Gegenwart Gottes  
im Herzen des Menschen und  
im uns umgebenden Universum.  
Kontemplation ist Erkenntnis  
im Zustand der Liebe. Bede Griffith

Im schweigenden und aufmerksamen Dasein,  
im Lauschen auf den Atem und im Verweilen beim  
Namen Jesus Christus lassen wir uns in diesen Exerzitien  
von der am Grunde unseres Seins anwesenden  
Gegenwart Gottes aufnehmen und verwandeln.

Mit gezielten Stimm-Atem-und Körperübungen (Yoga)  
wollen wir unser „Körper-Selbst“ bewusst wecken und  
erspüren. Körperliche Verspannungen können abgebaut  
werden und ermöglichen uns einen besseren Einstieg ins  
kontemplative Gebet.

---

### **Elemente**

Mehrere Stunden gemeinsamer, stiller Meditation  
Einfache Yogaübungen  
Persönliches Begleitgespräch  
Wegweisung und Impuls  
Durchgehendes Schweigen

### **Dauer**

Sonntag, 18. Oktober. 18.00 Uhr bis  
Samstag, 24. Oktober. 2015 vor dem Mittagessen

### **Voraussetzung**

Sehnsucht nach innerer Gottverbundenheit  
Die Bereitschaft, sich auf diesen Weg einzulassen  
Normale psychische Belastbarkeit

### **Mitbringen**

Bequeme und warme Kleidung  
Meditationsschemel vorhanden (Sitzkissen bitte selber  
mitbringen)

### **Leitung**

Br. Beat Pfammatter, Kapuziner, Meditationsleiter, Brig  
Pius Roos, Yogalehrer, Luzern

### **Kurs- und Pensionskosten**

Franken 660.-

### **Kursort**

Kapuzinerkloster Brig-Glis

---

### **Anmeldung und Information**

Br. Beat Pfammatter  
Kapuzinerstr. 57  
3902 Brig-Glis  
beat.pfammatter@bluewin.ch

[www.klosterbrig.ch](http://www.klosterbrig.ch)