



Öser Bünker

ist Schüler des tibetischen Meisters
Gendün Rinpotsche (1918 - 1997).

Sein Unterricht hat drei Schwerpunkte:
Traditionelle buddhistische Unterweisungen
und Praxis

Workshops zum Thema Sterben, Tod
und Wiedergeburt

Mahakaruna Yoga - der Yoga des
großen Mitgefühls

Diese Workshops sind so offen wie
möglich angelegt und allen Interessierten
unabhängig von einer religiösen Ausrichtung
zugänglich.

Ein spiritueller Mensch
findet Glück darin,
zu jedem liebevoll und
mitfühlend zu sein,
selbst zu denen, die
gegen ihn sind.
Er ist wie ein Baum,
der auch denen
Schatten spendet,
die sich daran machen,
ihn zu fällen.

Amma

Ausführliche Infos unter:
www.mahakaruna-yoga.de

8. bis 15. September 2019
Mahakaruna Yoga
Intensiv Workshop
mit Lama Öser Bünker



Folgende Themenkomplexe werden intensiv geübt und studiert:

- ❖ die Übungsfolgen im Stehen, Liegen und Sitzen
- ❖ die Meditationen auf unermessliche Liebe, unermessliches Mitgefühl, unermessliche Freude und unermessliche Offenheit
- ❖ die Acht Glieder des Yoga
- ❖ yogische Tiefen-Entspannung im Liegen

Dieser einwöchige Intensiv-Workshop ist für alle, die den Yoga des großen Mitgefühls gründlich studieren und praktizieren sowie eventuell auch an andere weitergeben wollen. Die Übungsfolgen sind relativ einfach, verlangen aber eine gewisse Beweglichkeit.

Tagesstruktur

- 7 bis 8 Uhr - gemeinsame Morgenpraxis
- 8.15 Uhr - Frühstück
- 9.30 bis 12.30 Uhr - Training und Unterweisung
- 12.45 Uhr - Mittagessen
- 14.30 bis 17.30 Uhr - Training und Unterweisung
- 17.45 Uhr - Abendessen
- 19.30 bis 21 Uhr - Training und Unterweisung

Herz und Geist groß und weit zu machen ist das zentrale Anliegen des Mahakaruna Yoga Trainings. Alle behandelten Themen sind universell und nicht an eine religiöse Ausrichtung gebunden.

Anmeldung, Kursgebühr

Anmeldung per Mail an: oeser.buenker@posteo.de

Anmeldefrist: 1. August 2019

Kursgebühr: Für die gesamte Woche 300 €.

Kursbeginn / Kursende: Der Workshop beginnt am Sonntag um 18 Uhr mit dem Abendessen und endet am Sonntag gegen 10 Uhr nach dem Frühstück.



Veranstaltungsort

Seminarhaus Shanti

Yogaweg 7 / 32805 Horn-Bad Meinberg

T 05234/872332

Vollpension

30,50 € Wohnmobil, Zelt / 35,75 € 4-Bett-Zimmer / 44,50 € Doppelzimmer / 60,50 € Einzelzimmer.

Am Wochenende 5 € pro Nacht Aufschlag.

Während des Workshops arbeiten wir gemeinsam mit dem von mir verfassten Buch ‚Der Yoga des großen Mitgefühls‘. Es enthält alle Übungsfolgen, alle angeleitete Meditationen und vieles mehr, das fürs Mahakaruna Yoga Training nützlich und hilfreich ist. Es kann in jedem Buchladen, und bei nahezu allen großen online Händlern bestellt werden.

