

Anna Elisabeth Röcker

Sa, 29.9.2018 – W10) 14.30 – 16.30 Uhr



W10) Der Meister in uns – Yoga als Form des Inner Coaching

Große Meister wie Swami Vivekananda oder Paramahansa Yogananda weisen in ihren Schriften darauf hin, dass wir uns im Laufe unserer Entwicklung mehr und mehr dem «inneren Meister» anvertrauen sollen. So spricht Vivekananda davon, dass wir unabhängig von der geschriebenen Wahrheit das wahrnehmen müssen, was uns die eigene Seele mitteilt. Nur dann – so heißt es in einem seiner Vorträge – kann der Yogi einen eigenen Standpunkt einnehmen.

Ramana Maharshi empfiehlt die Meditation auf das innere Selbst als die wichtigste Meditation, weil wir dadurch uns selbst und Gott erfahren. Die Intuition ist dabei das Bindeglied zwischen dieser Weisheit des inneren Selbst und unserem Bewusstsein. Sie vermittelt als innere Stimme – als innerer Coach – die notwendigen Informationen, damit wir richtig entscheiden und auf dem Weg der Seele bleiben oder immer wieder zurückkommen können.

Yoga bietet viele Möglichkeiten wie Konzentrations- und Visualisierungsübungen, Yoga Nidra und Meditation, mit deren Hilfe der Kontakt mit der Führung aus dem inneren Selbst aufgenommen und gefestigt werden kann.

In diesem Workshop möchte ich Ihnen entsprechende Übungen in Theorie und Praxis vermitteln, die auch im Alltag leicht umzusetzen sind.

Curriculum Vitae:

Seit 1990 gebe ich Yogaseminare und arbeite vor allem in der Aus- und Weiterbildung. Seit 30 Jahren bin ich in München in eigener Praxis anfangs als Heilpraktikerin und nach meiner Ausbildung am C.G.Jung Institut Zürich und einer Ausbildung in Musiktherapie (G.I.M.) als Therapeutin tätig. Meinen Masterabschluss habe ich an der Universität von Winchester/GB in Christlicher Spiritualität erworben.

Meine Praxistätigkeit sowie meine Aus- und Weiterbildungen haben meinen eigenen Yoga-Weg geprägt, der seinen Anfang in meiner eigenen Yoga-Ausbildung in München und in den Seminaren bei Selvarjan Yesudian in der Schweiz begonnen hatte.

Heute unterrichte ich vor allem Yoga Nidra, Meditation und die psychologischen Aspekte des Yoga (Inner Coaching) in Deutschland und in der Schweiz.

Mein Wissen und meine langjährige Erfahrung fließen außerdem in meine Bücher und CDs im Bereich Lebenshilfe.