

Was bedeutet Glück?

Tages-Workshop
Sonntag, 24. November 2019
10 - 16 Uhr



Das Streben nach Glück ist in uns veranlagt. Wir unternehmen alles um ‚glücklich zu werden‘ und glauben unhinterfragt, dass uns ‚Etwas‘ oder ‚Jemand‘ dieses Glück bescheren kann. Ist das so? Erleben wir nicht allzu oft, dass wir uns zwar für kurze Zeit glücklich fühlen, wenn wir das ‚Ersehnte‘ erhalten oder gefunden haben, es aber nicht allzu lange dauert bis wir uns nach dem nächsten ‚Glücksgefühl‘ sehnen?

Woran liegt es, dass das Glück, das wir suchen, nicht von ewiger Dauer ist?

Es gibt keinen Weg zum Glück - glücklich sein ist der Weg
(Buddha)

Dies war die grosse Erkenntnis von Buddha auf der Suche nach einem Ausweg aus dem ‚Leiden‘ (unglücklich sein). Die Schriften Buddhas und des Yoga beschreiben sowohl den Ursprung des ‚Leidens‘ sowie den Weg zu Freiheit und damit einem Glück, das nicht von äusseren Umständen abhängig ist.

Das in den Schriften enthaltene ‚weise Wissen‘ bildet für uns einen fruchtbaren Boden zur Ergründung von Antworten auf Fragen wie:

- ☉ Was ist Glück?
- ☉ Wo finde ich DAS Glück?
- ☉ Wie werde ich glücklich?
- ☉ Ist Glück ‚machbar‘?
- ☉ Ist Glück ein Zustand, ein Moment, eine Illusion?
- ☉ Was hindert mich daran glücklich zu sein?

Die selbstentdeckten neuen Erkenntnisse, welche uns an diesem Tag offenbart werden, werden sich entlastend und befreiend auf unser Befinden auswirken und in unseren persönlichen Lebenssituationen von grossem Nutzen sein.

Aus dem Kursinhalt:

Yogapraxis, Meditation, Atem- und Entspannungsübungen, zuhören, mitteilen, philosophieren

Wo:

Yogaraum Maya, Thurgauerstrasse 72, 8050 Zürich

Kosten:

Fr. 135.00

Teilnehmerzahl:

beschränkt, mind. 5 - max. 9 Personen

Anmeldung:

Bis spätestens Dienstag, 19.11.2019 an:
m.hoeliner@yoga-zuerich.com

Kursleitung/weitere Infos:

Maya Höliner, Yogalehrerin YCH/EYU
www.yoga-zuerich.com/workshops.html