

# Master Class mit Manuela Peverelli



Sonntag, 20. März 11 - 13.30

Preis: 50.-

Anmeldung:  
[info@yogamarket.ch](mailto:info@yogamarket.ch)

Hanuman, der liebenswürdige Affengott in Menschengestalt, welcher in der hinduistischen Mythologie den Spagat macht um in Sri Lanka Sita, die Gemahlin von Rama zu befreien, ist Sinnbild von Hingabe zum höheren, göttlichen Selbst. In unserer Ego-dominierten Welt eine heilsame Absicht, um anzunehmen, was ist, anstatt immer mehr, besser und schneller werden zu wollen.

Hanuman repräsentiert auch unsere Geistesqualität von Mut, um den 'Sprung' zurück in ein vereintes Bewusstsein zu finden, anstatt in einem fragmentierenden und isolierenden Bewusstsein zu verharren. Mut und Vertrauen in unsere tiefliegende Fähigkeit, unsere Geisteshaltung selbst positiv gestalten zu können, sind Hanuman-Qualitäten, welche wir für diese Transformation benötigen.

Negative Gefühle wie Verlust, innere Leere, Versagensängste, Frustration, usw. versuchen wir unbewusst oftmals zu bekämpfen oder zu kompensieren (und trennen uns dadurch von unserem Wesenskern) anstatt sie anzuerkennen und dadurch Frieden finden zu können. Unangenehme Erfahrungen sind aber Teil eines jeden menschlichen Daseins und können auch durch Yoga nicht eliminiert werden. Durch eine erhöhte Bewusstheit, welche wir durch eine ganzheitliche Yogapraxis anstreben, können wir jedoch einen hilfreichen und förderlichen Umgang mit schwierigen Gefühlen und Geisteszuständen finden.

Diese intensive zweistündige Klasse widmen wir (mit sorgfältiger und freudvoller Vorbereitung) der Annäherung an Hanumanasana, eine Stellung, in welcher viele Yogis Widerstand in Körper, Gefühlen und Gedanken erfahren und die sich dadurch bestens eignet, diese innere Transformation in kleinen Schritten zu üben.

Durch die persönliche Erfahrung, negativ-erfahrene Gefühle & Empfindungen durch Akzeptanz in unbekannte Kräfte (sogenannte Siddhis) transformieren zu können, finden wir zu mehr Vertrauen in das Gute in uns selbst und unseren Mitmenschen zu finden.

Einen unüberwindbaren Sprung - gleich dem Sprung in Hanumans's Sage - wird dadurch vielleicht plötzlich zu einem Katzensprung in unserem Leben.