

Die **Stille**, die äußere Klänge umgibt, ist **Gott**. Im Inneren dieser **Stille** ist der ewige Klang des **OM**. Es gibt nur einen Klang und das ist **OM**. Jeder andere Klang entsteht aus **OM**.

*Satya Sai Baba*

**Ort:** Kamphof  
Heyenbaumstraße 143/145  
47802 Krefeld-Verberg

**Leitung:** Ursula Mühlmeier

- Jahrgang 1955
- Yoga- und Meditationslehrerin, zertifiziert von der „Zentralen Prüfstelle für Prävention“
- weitergebildet in Energiearbeit nach Bob Moore bei Angela Fischer und Susanne Kirchner
- ausgebildet in Klangmassage bei Bajan Noam und Peter Hess
- seit über 30 Jahren Kurse in Yoga, Meditation und Energiearbeit

**Anmeldung und Info bei:**

Ursula Mühlmeier  
Tel.: 02151-3250632  
E-mail: [ur.mue@web.de](mailto:ur.mue@web.de)  
[www.yoga-stille-klang.de](http://www.yoga-stille-klang.de)

# YOGA



# Stille KLANG

Krefeld-Verberg

2021/22

# Yoga

Yoga bedeutet verbinden, anjochen. Gemeint ist das Verbinden mit unserer Quelle, dem Ursprung unserer Existenz. In meinem Yoga-Angebot führen sehr langsam ausgeübte Bewegungen in die Yoga-Haltungen. Dabei wird die Aufmerksamkeit sanft auf die inneren Vorgänge gelenkt. Dies ist eine stetige Hinwendung zur Gegenwärtigkeit. Gegenwärtigkeit lässt uns erfahren, was ist. Sie lässt uns ruhig werden und ermöglicht, dass wir uns des Urgrundes unserer Existenz gewahr werden; hierzu gehören die Stille, das Gefühl des Friedvollen in uns und auch das Gefühl der Freude. Ein tiefes Gefühl der Annehmlichkeit kann sich einstellen. Darüber hinaus wird der Körper durch die Übungen kräftiger und flexibler, das Nervensystem harmonisiert sich. Indem wir unseren Körper während der Yogastunden wohlwollend beobachten, schaffen wir zudem bewusst eine freundliche Beziehung zu ihm sowie auch zu unserem Sein.

Der Kurs ist fortlaufend. Der Unterrichtsstil unterscheidet nicht zwischen Anfängern und Fortgeschrittenen. Ein Einstieg ist nach Rücksprache jederzeit möglich.

**Beitrag:** 14 € / Abend bei Buchung des Kurses  
15 € / wer ab und zu kommen möchte

Probestunde: 14 €

## **Abendkurs: Di 18.25 bis 19:55 Uhr**

- 09.11. - 28.12.2021 8x (112€)\*
- 11.01. - 05.04.2022 12x (168€)\*
- 26.04. - 21.06.2022 8x (112€)\*
- 23.08. - 27.09.2022 6x (84€)
- 18.10. - 20.12.2022 9x (126€)\*

# Klangmassage

„Die richtige Schwingung heilt“,

Mit ihrem Obertonreichtum machen die Klänge einer Klangschale dem Gesamtsystem unseres Körpers ein reichhaltiges Schwingungsangebot. Blockierungen und Spannungen werden in Bewegung gesetzt und können in eine Lösung kommen. Auf diese Weise werden die Selbstheilungskräfte des Körpers angestoßen.

## **□ Klangbehandlung auf Anfrage**

# Anmeldung

Ich melde mich zu folgendem Angebot an:

## **□ Abendkurs: Di 18.25 bis 19:55 Uhr**

- 09.11. - 28.12.2021 8x (112€)\*
- 11.01. - 05.04.2022 12x (168€)\*
- 26.04. - 21.06.2022 8x (112€)\*
- 23.08. - 27.09.2022 6x (84€)
- 18.10. - 20.12.2022 9x (126€)\*

## **Krankenkassenzuschuss**

\*Diese Kurse sind zertifiziert. Die meisten gesetzlichen Krankenkassen beteiligen sich mit 75 bis 80 % an den Kosten.

Name:.....

Wohnort:.....

Straße:.....

Fon:.....

E-mail:.....

Ort/Datum:.....

Unterschrift: .....