

# HINTER DEN KULISSEN



**Sabine Meierhöfer**  
stellt sich und ihre Kurse vor

Kursleiter:innen  
stellen  
sich vor

## YOGA – mittlerweile in aller Munde..... Doch was ist YOGA wirklich?

**Yoga bedeutet für mich, ein selbstbestimmtes Leben in FREIHEIT, frei von Abhängigkeiten, zu führen !!!**

Mein persönliches Anliegen ist es, dieses Wissen zu teilen und mitzuerleben, wie meine Mitmenschen davon profitieren.

Ich bin zufällig zum YOGA gekommen. Bei einer Ayurveda-Kur, im tropischen Südindien, gab es keine andere Bewegungsmöglichkeit. So habe ich durch eine 14-tägige Praxis den Unterschied zum Sport am eigenen Leibe ERFAHREN dürfen. Viele Extrem-Sportler haben ähnliche Erfahrungen, die allerdings von äußeren Einflüssen abhängig sind. Die reine, geistige YOGA-ERFAHRUNG ist von NICHTS abhängig.

Ein 2 ½ jähriger Aufenthalt in den ärmsten Bezirken von Indien, Bangladesh, Nepal und den Philippinen haben meine Suche, nach dem SINN des LEBENS, verstärkt. Aufenthalte in christlichen Klöstern, sowie bei den Jesuiten, in verschiedenen Teilen der Welt und der Heimat, folgten. Den islamischen Fastenmonat Ramadan habe ich in Südafrika mit Juden geteilt. Das Studium der Bibel, des Korans, der Bhagavad Gita, der Veden etc. sind wichtiger Bestandteil meines Lebens. Dies führte zur edlen STILLE, frei von jeglicher Ablenkung, die ich in jährlich wiederkehrenden 2-wöchigen Retreats, in unterschiedlichen Klöstern und Ashrams, erlebe. Meine YOGA-Ausbildungen habe ich ebenfalls, fern ab der Zivilisation, im Himalaya direkt am Ganges absolviert.

Der JETZIGE MOMENT ist der Einzige, in dem Veränderung stattfinden kann.

Sowohl die Zukunft als auch die Vergangenheit werden in diesem Moment kreiert oder geschaut. Dieses Bewusstsein des JETZT ist der Weg, der im YOGA geübt wird.

Und ich freue mich darauf,  
dies mit Ihnen zu teilen!

Ihre  
Sabine Meierhöfer



### Kurstipp YOGA

21H 1008 Z

Yoga Intensiv - Wochenenden

Kursleitung: Sabine Meierhöfer

- Freitag, 12.11.2021 - Sonntag, 14.11.2021
  - Freitag, 19.11.2021 - Sonntag, 21.11.2021,
- jeweils Freitag 17:00-19:00 Uhr,  
Samstag + Sonntag jeweils 09:00-11:00 Uhr,  
insg. 6x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4,  
Kursraum 1 | Gebühr: 89,00 €