

TRIKAYOGA

YOGA - ENTSPANNUNG - MEDITATION - QI GONG
KURSE, SEMINARE & REISEN MIT MANFRED MAIER

Unterstrichungen bedeuten immer Links die weiterführen!

Namaste liebe Yogini's und Yogi's,

Nach den ***Osterferien***, in denen viele von uns vielleicht etwas Stille, Weite oder Besinnung erleben durften, beginnen nun auch wieder unsere ***Yogastunden*** im Zeichen unseres Jahresthemas „Frieden“ ab ***morgen dem 14. April***.

Wie alt und zugleich wie zeitlos die ***menschliche Sehnsucht*** nach ***Frieden, Klarheit*** und ***Weisheit*** ist, zeigt sich schon in den frühen Wegen der Menschheit. Es heißt, ***Thales von Milet***, einer der ersten griechischen Philosophen, ging eines Nachts unter dem Sternenhimmel. So sehr war er vom Himmel fasziniert, dass er in einen Brunnen fiel. Eine Frau, die das sah, lachte und sagte:

„Du willst das Große verstehen – und übersiehst das Naheliegende.“

Vielleicht beginnt genau hier ***Weisheit: im Blick nach oben - und im Ankommen hier.***

Die alten Weisen Griechenlands suchten nicht nur Antworten über die Welt, sie suchten ein gutes, klares und maßvolles Leben. Und sie wussten: Wer ***sich selbst erkennt***, wer Maß hält und Klarheit in sich trägt, ***bringt Frieden*** nicht nur in sich selbst, sondern auch ***in die Welt***.

Während im Westen Denker wie Thales von Milet begannen, die Welt mit klarem Geist zu betrachten, ging zur gleichen Zeit im Osten ein stiller ***Weiser*** seinen Weg: ***Laozi***. Nicht durch Denken allein, sondern ***durch Einklang*** mit dem Dao suchte er den ***Weg des Friedens***. Zwei Kulturen, zwei Wege – und doch eine gemeinsame Erkenntnis: ***Frieden entsteht, wenn der Mensch wieder in Harmonie mit sich selbst kommt.***

Mit dieser Haltung möchten wir nun auch nach Ostern unseren gemeinsamen Weg fortsetzen – in den ***Yogastunden***, im ***Atem***, in der ***Bewegung***, in der ***Stille*** und in der bewussten Hinwendung zu einem ***inneren Frieden***, der uns trägt und ausrichtet.

Passend dazu lade ich Dich von Herzen zu meinem 4-stündigen Qi-Gong-Workshop am Sonntag, den 19.04. ein.

Qi Gong kann uns auf sanfte Weise zurück ***in die eigene Mitte führen*** – dorthin, wo der Atem ruhiger wird, der Geist klarer und der Körper wieder durchlässiger für neue Lebenskraft. ***Fließende Bewegungen***, achtsame Sammlung und stille Präsenz öffnen einen ***wohltuenden Raum***, in dem Frieden nicht nur ein Gedanke bleibt, sondern spürbare Erfahrung werden darf.

Der Workshop ist ***für Einsteiger ebenso*** geeignet wie für Menschen ***mit Vorerfahrung*** und eine schöne Gelegenheit, sich selbst etwas Gutes zu tun, neue Kraft zu schöpfen und tief in

diese alte Weisheit einzutauchen.

Ich freue mich sehr auf unser Wiedersehen nach Ostern –

in den Yogastunden und vielleicht auch in diesem besonderen Qi-Gong-Workshop.

Workshop „Weisheit aus dem Reich der Mitte - Qi Gong“

Shibashi – das Qigong der 18 Bewegungen am Sonntag, 19. April, 14:00 - 18:00 Uhr mit Harmonie der 5 Elemente, Tao-Te-King-Meditationen und Teezeremonie – 75,00 €

In diesem **Workshop** verbinden sich sanfte Bewegung, bewusste Atmung, innere Sammlung und die **Weisheit** des **Tao Te King** zu einem harmonischen Ganzen. Die **18 Bewegungen** des Shibashi helfen uns, wieder in Fluss zu kommen, den Körper zu öffnen, den Atem zu vertiefen und in der eigenen Mitte anzukommen.

Ergänzt wird der Nachmittag durch die Harmonie der 5 Elemente, stille Meditationen im Sitzen oder Liegen und eine **kleine Teezeremonie**. So entsteht **ein Raum**, in dem nicht nur geübt, sondern auch gelauscht, **gespürt** und **aufgetankt** werden darf. Der Workshop ist eine schöne Gelegenheit für alle, die bereits Qi Gong kennen, die 18 Bewegungen zu **wiederholen** und zu **vertiefen**. Gleichzeitig ist er auch für **Einsteiger gut geeignet**, da alle Übungen ruhig und verständlich angeleitet werden und **keine Vorkenntnisse erforderlich** sind.

Gerade in einer bewegten Zeit kann uns Qi Gong helfen, wieder ruhiger, klarer und freundlicher mit uns selbst in Verbindung zu kommen.

Da der **Termin schon bald** ist, freue ich mich über eine **rasche Rückmeldung**, wenn Du dabei sein möchtest.

Termin : Sonntag, 19. April, 14:00 - 18:00 Uhr | Preis: 75,00 €

Info & Anmeldung: Mobil: +49 (0)173 70 300 96 (WhatsApp / Signal) E-Mail: manfred.triveni@gmail.com

Der Blick nach vorne ins Jahr 2026:

- Spanien Reise - Qi Gong Workshop - Kinesiologie Seminar

Für unsere Yoga-Reise nach Spanien gibt es noch freie Plätze.

Eine **besondere Auszeit für Herz und Sinne** – Natur, Bewegung, Leichtigkeit und Ruhe als Quellen deiner Kraft. **Schenke Dir Zeit für Dich**, Tiefe und Begegnung.

Was erwartet dich auf unserer **Yoga-Reise Ende April 2026?**

Tägliche Yoga & Entspannungs-Einheiten - **Zeit & Raum** für dich (Massagen, Pool, Natur)

Kleine Gruppe dadurch individuellere Betreuung - Die Möglichkeit, **Gleichgesinnte**

kennenzulernen - Entspannte **Ausflüge** in die traumhafte **andalusische Landschaft**

Vegetarische Vollverpflegung auf hohem Niveau (alles inklusive)

Hier der Link zur Beschreibung der Reise und Teilnehmer-Feedback's der letzten Jahre!

Info & Anmeldung: Mobil: +49 (0)173 70 300 96 (WhatsApp / Signal) E-Mail: manfred.triveni@gmail.com

Seminar „Seelenzeit - lausche Deiner inneren Stimme“

„Yoga meet´s Kinesiologie“ mit Susanne E. und mir, wurde von den Teilnehmenden als inspirierend, stimmig und stärkend erlebt. **Es war bisher zweimal ausgebucht.** Mit intuitiven Methoden aus Yoga und Kinesiologie, die Körperweisheit, Innenwelt und Sinnfragen miteinander zu verbinden.

Darum haben wir uns entschlossen, diese Reihe „**Seelenzeit**“ weiterzuführen.

Im diesem Seminar von **Seelenzeit** widmen wir uns vier weiteren Meridianen und ihren Lebensthemen.

Im Mittelpunkt stehen diesmal **Lunge, Gallenblase, Blase und Dünndarm** – verbunden mit den Qualitäten von **Annehmen, Entscheidungskraft, Entlastung und innerer Klarheit.**

Wir arbeiten wieder mit der besonderen Verbindung aus **Yoga, Qi Gong, Kinesiologie** und feiner emotionaler Bewusstheit. Über achtsame Körperarbeit, kinesiologische Testung und sanfte Integration kann sichtbar werden, was in Dir bewegt werden möchte – und was Dich wieder mehr in **Fluss, Stabilität** und **Verbindung** bringt.

Termin: 17.Mai 2026 10 – 17 Uhr mit 1 Stunde Mittagspause | **Preis: 110,00 €**

Info & Anmeldung: Mobil: +49 (0)173 70 300 96 (WhatsApp / Signal) E-Mail: manfred.triveni@gmail.com

Die **Zoom Online-Stunden** sind mittlerweile gut angelaufen. Sie finden Immer wöchentlich **donnerstags um 20.00 Uhr** (außer in den Ferien) statt.

Um am Zoom-Meeting teilzunehmen benutze bitte folgenden Link: **(Gut speichern)**

<https://us06web.zoom.us/j/83566818279?pwd=aSDXWLOiWyULWYzoiNtwsOttGb6CW1.1>

Meeting-ID: 835 6681 8279 Kenncode: 102026 (wird in der Regel nicht gebraucht)

Eure Google-Bewertungen waren sehr hilfreich - Dankeschön

Ein großes Dankeschön an alle, die sich bereits an den Google-Bewertungen beteiligt haben. Hier kannst du ganz **unkompliziert bewerten** (falls noch nicht getan), wenn Du einen Google Account hast ☺ **Google Bewertung** Einfach viele Sterne und ein oder zwei Sätze reichen völlig aus - es dauert kaum eine Minute.

Falls Du noch Fragen, Wünsche oder Anregungen hast, bin ich auf meiner Mobilnummer und den dazugehörigen Kanälen, sowie per E-Mail erreichbar.

Mobil: +49 (0)173 70 300 96 (WhatsApp / Signal / SMS)

E-Mail: manfred.triveni@gmail.com

Ich freue mich, diesen Weg mit Dir weiterzugehen – mit Klarheit im Geist, Ruhe im Herzen und einem Feuer, das nicht verbrennt, sondern leuchtet.

Manfred

P.S. Den Newsletter immer auch gerne an Freunde oder Bekannte weiterleiten. Dankeschön!

Impressum:

Manfred Maier e.K. im Triveni Yoga - & Gesundheitszentrum
Breslauerstr. 15 | 82194 Gröbenzell | +49 (0)173 70 300 96

Manfred.Triveni@gmail.com | www.spirituell.de

Bankverbindung: Manfred Maier e.K. | HypoVereinsbank

IBAN: DE93 7002 0270 0038 8184 49 | Swift/BIC Code: HYVEDEMMXXX