

**Von:** Yoga Maya with Love <m.hoeliner@yoga-zuerich.com>  
**Gesendet:** Mittwoch, 29. Juni 2022 12:40  
**An:** m.hoeliner@yoga-zuerich.com  
**Betreff:** HEUTE Online Yin Yoga, MI 29.06.2022

[Im Browser ansehen - hier klicken](#)



---

***Der Weg zum Tun ist zu sein***

*(Laotse)*

Liebe(r) Maya

Sagen dir Sätze wie: 'Ich weiss nicht was ich tun soll?', oder 'Ich habe (zu) viel zu tun!', oder 'Es ist immer so viel los!', oder 'Was kann ich denn als EINZELNER schon tun?' etwas?

Im optimalsten Fall kennst du diese Fragen nicht, weil du bereits in dem Lebensmodus lebst:

***Das Tun ergibt sich aus dem SEIN.***

Falls du diese Fragen kennst, dir diese in dieser oder ähnlicher Weise oft begegnen oder sogar dein 'Lebensinhalt' sind und du dich dabei nicht wirklich zufrieden und/oder erfüllt fühlst, dann wäre es eine Möglichkeit, dich mit dem **SEIN** zu beschäftigen. Wobei 'beschäftigen' ja nicht dem SEIN entspricht, viel eher ist es ein Lenken der **AUFMERSAMKEIT** auf das (Wort) **SEIN**.

Nicht ohne Grund, wird seit vielen Jahren '**das Meditieren**' ins Bewusstsein gehoben. Es gibt wahrscheinlich kaum einen Menschen, der nicht schon davon 'gehört' oder sogar gedacht hat, dass das 'eine gute Sache' wäre, vielleicht einfach spürt, dass dies eine Veränderung in ein **ZU-FRIEDES DASEIN** bewirken könnte. Ich finde auch, dass Meditieren 'eine gute Sache' ist und die vielen inzwischen dargebotenen Methoden **GUTES** bewirken und bereits bewirkt haben. Wenn **Menschen zusammen kommen UND SIND, im Sinne von SEIN**, egal ob virtuell oder physisch, entsteht ein **WAHRHAFT** kraftvolles, nicht zu unterschätzendes, Energiefeld, welches auch weiterwirkt, wenn die Menschen sich wieder, nun geladen mit dieser **FRIEDENS- UND LIEBESENERGIE**, in ihrem persönlichen **LEBENS-BE-REICH** bewegen. Sie wirkt im **MENSCHEN SELBST** weiter und sie wirkt wunderbarer Weise auf dessen Umfeld, ohne speziell etwas sagen oder tun zu müssen.

**Was MACHEN wir beim MEDITIEREN? WIR SIND!** Wir machen nichts, ausser, dass wir uns vielleicht auf ein Mantra konzentrieren, auf ein Wort wie '**Liebe**', '**Licht**' oder '**Frieden**' oder sonstige Worte oder Bilder, welche uns dabei unterstützen, das **HEILVOLLE** ins **BEWUSSTSEIN** zu holen. **DA ist es ja! WIR MÜSSEN NICHTS KREIEREN, NICHTS TUN, NUR SEIN.** Dann **erkennen wir in unserem DASEIN, was als tun oder lassen sollen .**

Wie oben geschrieben, ist die **WIRKUNG** auf das **GROSSE FELD** viel stärker und effizienter, wenn viele Menschen zur selben Zeit im selben Sinn zusammenkommen, **JEDOCH** haben wir gleichzeitig **die Möglichkeit in jedem Moment im SEIN zu sein**. Es ist nicht nur eine Möglichkeit, es ist möglich und wichtig. **Im SEIN sind wir losgelöst von unserem ICH**, welches geprägt ist von unseren **PERSÖNLICHEN** Gedanken, Phantasien, Erwartungen, Vorstellungen, welches uns daran hindert, uns **SELBST zu SEIN**, welches uns unnötige, manchmal destruktive Dinge tun und Worte sprechen lässt.

*Je weniger (UN-NÖTIGES) wir im AUSSEN tun, uns BESCHÄFTIGEN und ABLENKEN, sondern UNS VOM SEIN LENKEN LASSEN, umso KLARER, FREUDVOLLER und FREIER breitet sich unser Leben SCHRITT für SCHRITT vor uns aus. Und als wohltuender 'Nebeneffekt' haben wir plötzlich mehr Zeit für die Dinge im Leben, welche uns Freude machen, uns erfüllen und erst noch zum WOHLERGEBEN beiträgt.*

Mir hat es Freude bereitet diese Inspirationen mit dir zu teilen und nun habe ich sogar noch Zeit mich beim Waldbaden zu erfrischen 🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲, zu erfreuen ☐ und zu SEIN ☐♀☐.

In diesem Sinne lade ich dich wieder ganz herzlich ein  
zum

**Yin Yoga mit Yoga Nidra**  
**HEUTE Mittwoch, 29. Juni 2022**

**19.30 - 21.00 Uhr**

an diesem *KRAFTVOLLEN KREBS-NEUMOND-ABEND*

Online über Zoom, CHF 28.00

- Anmeldung per Mail, Telegram, whatsapp oder sms
- Kursbetrag zahlbar per Twint (079 326 22 35) oder auf mein Postkonto  
IBAN: CH05 0900 0000 8738 9556 0
- Für Online-Yoga-Teilnahme per Zoom *HIER klicken*

und am

**Samstag, 09. Juli 2022**

**11.00 - 13.00 Uhr**

zum

**Yin Yoga mit Yoga Nidra**

## in Zürich-Seebach\*

CHF 50.00

**\*Ort: Raum für Bewegung**, Seebacherstrasse 100, 8052 Zürich-Seebach

Anmeldung per Mail, Telegram, whatsapp oder sms

Bezahlung des Beitrages per Twint, bar oder auf Postkonto IBAN: CH05 0900

0000 8738 9556 0

Weitere Daten Yin Yoga mit Yoga Nidra in Zürich-Seebach findest

du *HIER*.

Und zu guter Letzt: Auf meinem **TELEGRAM-KANAL** findest du jeweils

**SPONTANE WORTE** und Beiträge von mir.

Für deine Fragen stehe ich immer sehr gerne zur Verfügung.

Von ganzem Herzen



Namasté

Maya



---

Maya Höliner

dipl. Yogalehrerin Yoga Schweiz (YCH/EYU)

Höhenring 43

8052 Zürich

Tel. +41 079 326 22 35

E-Mail: [m.hoeliner@yoga-zuerich.com](mailto:m.hoeliner@yoga-zuerich.com)

[www.yoga-zuerich.com](http://www.yoga-zuerich.com)

Telegram-Kanal: [t.me/mayawithlove](https://t.me/mayawithlove)

Du möchtest deine Newsletter-Einstellungen anpassen?

Hier Mail-Einstellungen anpassen oder Newsletter deaktivieren.

This email was sent to [m.hoeliner@yoga-zuerich.com](mailto:m.hoeliner@yoga-zuerich.com)  
[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)  
Yoga Maya · Höhenring 43 · Zürich 8052 · Switzerland

Grow your business with  **mailchimp**