



## ANKÜNDIGUNG für Workshop/Seminar im HERZensWERK-Much

### Die Philosophie der Bhagavad Gītā

„Jñāna yoga - Achtsamkeit und die Entdeckung der Freiheit“ – *mit Andreas Klein*

**Termin:** Samstag, **11.02.2023**

**Ort:** Herzenswerk-Much, Walterscheid 9, 53804 Much

**Uhrzeit:** 10:00 Uhr – ca. 16:00 Uhr

**Kosten:** 65 Euro p.P.

**Anmeldung:** ab sofort bei Andreas Klein - Fon 0157/74 40 82 13

Walterscheid 9  
53804 Much  
02245 6007017  
01575 2166452  
[www.herzenswerk-much.de](http://www.herzenswerk-much.de)



Die Bhagavad Gītā gehört zu den wichtigsten Quellen der Yogaphilosophie. Der Text öffnet verschiedene Zugänge zu Yoga, indem er unterschiedliche Übungswege zeigt. Einer dieser Wege wird als Jñāna-Yoga bezeichnet.

'Jñāna' bedeutet Erkenntnis. Im Jñāna Yoga geht es darum Erkenntnis zu gewinnen mit Hilfe von Achtsamkeit, philosophischer Reflexion und Meditation. Doch um welche Art von Erkenntnis geht es dabei?

Für Yogis und wahrscheinlich für die meisten Menschen ist Freiheit etwas sehr Wichtiges. Allerdings fühlen sich die meisten Menschen nicht frei und versuchen ihre Freiheit zu erreichen. Dabei übersehen sie meistens, dass sie Freiheit dort suchen, wo sie nicht zu finden ist.

Jñāna Yoga hilft uns aufzudecken, woher dieses Gefühl der Unfreiheit kommt und warum wir Freiheit nicht dort finden, wo wir sie vermuten. Das gibt uns die Chance zu erkennen, dass wir nach etwas suchen, das die ganze Zeit da ist.

### Seminarreihe

Die Bhagavad Gītā erzählt die Geschichte des Prinzen Arjuna, der lernt, mit Hilfe von Yoga Schwierigkeiten und Krisen des Lebens zu bewältigen. Der Text zeigt anschaulich, wie Yoga im Alltag angewendet wird, dazu werden verschiedene Yoga-Wege vermittelt. Die drei wichtigsten dieser Wege werden in dieser Seminarreihe behandelt. Die Seminare können unabhängig voneinander besucht werden.

Teil I - Karma-Yoga - Yoga im Handeln

Teil II - Bhakti-Yoga - Geborgen im Moment

Teil III - Jñāna -Yoga - Achtsamkeit und die Erkenntnis der Freiheit