

Gelebte Achtsamkeit und Präsenz

Abendseminar für Frauen und Männer
Donnerstag, 11. März 2010, 19 – 22 Uhr
Linde Oberstrass,
Universitätsstr. 91, 8006 Zürich
Unkostenbeitrag: 25 CHF

Wochenend-Workshop für Männer
Fr. 12. bis Sa. 14. März 2010
Herzberg, Asp ob Aarau
Teilnahmegebühr: 490 CHF
Reduktion auf Anfrage



Begegne Eli Buren in einem Raum
der kreativen Herausforderung, ehrlichem Feedback
und tiefer Erforschung deiner Selbst.

Eli Buren widmete sich für über 12 Jahre dem Yoga und der Evolution des Bewusstseins, mit spezifischen Interesse und Training in Yoga Übungen, männlicher Spiritualität, Meditation, sexueller Intimität, somatische Studien, und wie diese Disziplinen in einer geerdeten Weise gelebt werden können. Er hat die Gabe, Männer in ein tieferes Verstehen von Geist, Fülle und wahre Präsenz zu führen, in dem er lehrt, dies mit Integrität durch den Körper zu leben. Eli diente seit 2003 als einer von David Deida's Lehrassistenten und leitet derzeit Männer-Workshops in Amerika und Europa. Weitere Informationen zu Eli Buren auf www.eliburen.com



Info und Anmeldung

www.mann-sein.ch

Gelebte Achtsamkeit und Präsenz



**Ein Wochenend-Workshop
für Männer mit Eli Buren**

**12. bis 14. März 2010
Schweiz, Herzberg, Asp ob Aarau**



www.mann-sein.ch

Begegne Eli Buren in einem Raum
der kreativen Herausforderung, ehrlichem Feedback
und tiefer Erforschung deiner Selbst.

Als eine Gruppe werden wir zusammen reisen, durch Übungen und Überlegungen was es in dieser Zeit heisst ein Mann zu sein. Wir werden dort ankommen wo, und das ansprechen wie, wir uns kunstvoll und geschickt einander inspirieren, und praktizieren wie wir den höheren Tugenden wie Integrität, Liebe, Humor und Authentizität treu bleiben.

Wenn wir uns entscheiden diesen Sprung zu machen, sind wir aufgefordert unsere Präsenz, die Prioritäten im Leben und unsere Sichtweise zu verfeinern und entfalten. Eines der alten Mittel um diese Verfeinerung zu erreichen ist, sich in Gesellschaft von Männern, dazu zu verpflichten wahrhaftig und frei in jeder Herausforderung des Lebens zu stehen.

Wochenenden mit Eli sind ein ständig sich entfaltender Prozess der auch Männer willkommen heisst die bereits in diesem Kreis teilgenommen haben. Jeder Workshop ist eine einzigartige Reise die einerseits neu entwickelte Übungen bietet, wie auch erprobte und getestete Formen der Kultivierung von Tiefe, Offenheit und Orientierungssinn.

Das Männer-Wochenende mit Eli gründet auf der Arbeit von David Deida und anderen.

Während diesem Wochenende wirst du:

- **Entdecken** was es braucht um deine tiefste Lebensaufgabe zu finden und dein Leben danach auszurichten.
- **Lernen** wie du in der tiefe deines Selbst verankert bleiben kannst.
- **Praktizieren** wie du direkte und ehrliche Reflexionen gibst um dich und anderen Männern beim Wachstum zu unterstützen.
- **Trainiere** in Atemübungen dich zu entspannen und deine Aufmerksamkeit zu vertiefen.
- **Verstehe** die Dynamik der sexuellen Polarität und wie sie dein Intimleben beeinflusst, um deinen Wunschpartner anzuziehen und deine gewählte Beziehung zu vertiefen.
- **Stärke** den Kriegeraspekt in deinem Wesen und lerne Gnade und Verwundbarkeit in deine Handlungen einzubeziehen.
- **Entwickle** die Fähigkeit standfeste Präsenz zu halten, während emotionaler Intensität und weltlichem Chaos.
- **Feiere** das Grossartige, inspiziere das Veraltete und identifiziere was der nächste Schritt ist in dir und anderen.

Warnung: Dieser Workshop ist nicht für Mutlose. Wenn du zufrieden bist mit deinen Gewohnheiten, Neigungen und deiner Verschlossenheit wie sie sind, dann wird es Zeitverschwendung für dich sein. Wenn du bereit bist herausgefordert zu werden um deiner Vergangenheit zu entwachsen, um heute und morgen dein Bestes zu geben, dann ist der Workshop für dich.

Zeit

Freitag, den 12. März 2010, 17.00 Uhr
bis Sonntag, den 14. März, 15.00 Uhr

Ort

Haus für Bildung und Begegnung Herzberg (www.herzberg.org),
in 5025 Asp ob Aarau, etwa 45 Minuten von Zürich und Basel.

Teilnahmegebühr

Preis für Seminar CHF 490,00. Bei Anmeldung von zwei Männern gleichzeitig nur je CHF 450,-.
Individuelle Ermäßigung für Studenten oder Personen in finanzieller Notsituationen auf Anfrage!

Anmeldung

Per E-Mail oder Post an heinz@mann-sein.ch, Heinz Robert,
Dufourstrasse 72, 8008 Zürich. Info +41 78 864 61 90.

Bei Eingang der gesamten Anmeldegebühr ist der Teilnehmerplatz verbindlich reserviert. Bei Stornierung bis 14 Tage vor Beginn behalten wir Stornokosten von 150 CHF. Danach berechnen wir den vollen Preis mit Berechtigung der Nennung eines Ersatzteilnehmers.

Überweisung an Heinz Robert, ABS Olten, Postkonto 46-110-7,
Clearing 8390, BIC ALSWCH21, IBAN CH75 0839 0030 4513 2000 0

Übernachtung und Verpflegung

Zimmerreservierung auf www.herzberg.org oder telefonisch unter +41 (0) 62 878 16 46. Einzelzimmer inkl. Vollpension ab CHF 125/Nacht, Matratzenlager CHF 70/Nacht.

Mitbringen

Nehmt lockere Kleidung für drinnen mit, sowie regenfeste Jacke und Schuhe für draussen. Der Hauptteil des Workshops wird im Seminarraum abgehalten, doch gehen wir hinaus für eine kleine Morgenwanderung und kurze Übungen im Freien.

Eli Buren widmete sich für über 12 Jahre dem Yoga und der Evolution des Bewusstseins, mit spezifischen Interesse und Training in Yoga Übungen, männlicher Spiritualität, Meditation, sexueller Intimität, somatische Studien, und wie diese Disziplinen in einer geerdeten Weise gelebt werden können. Er hat die Gabe, Männer in ein tieferes Verstehen von Geist, Fülle und wahre Präsenz zu führen, in dem er lehrt, dies mit Integrität durch den Körper zu leben. Eli diente seit 2003 als einer von David Deida's Lehrassistenten und leitet derzeit Männer-Workshops in Amerika und Europa. Weitere Informationen zu Eli Buren auf www.eliburen.com

