Mag.Dipl.LSB **Evelyn Berner**

Seewalchen am Attersee

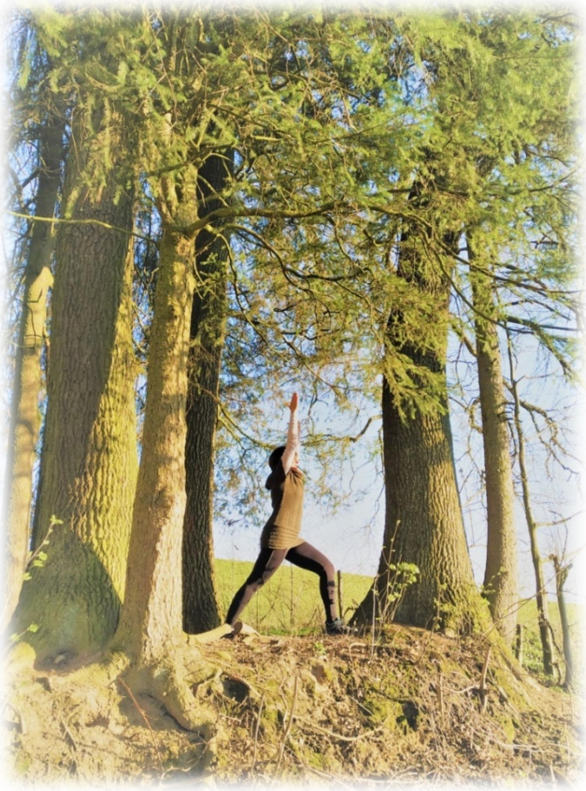
Wyda-Lehrer-Ausbildung erhalten am
Terram-Institut in Füssen (D) 2019/20 bei Benna

Tel.: 0676 - 330 13 66
eMail: wyda.attersee@gmx.at
Termine auf Anfrage

Fotos von Viktoria Berner

Wyda

Wohltuende Übungen Druidischer Achtsamkeit



in 6 Modulen erlernbar

Wyda – das sind Energieübungen der Druiden, der Weisen und Gelehrten unserer keltischen Vorfahren. Man könnte auch „keltisches Yoga“ dazu sagen. *Wyda* ist ein gälischer Begriff und bedeutet „durch die Schleier gehen“ – was wohl mit Erkenntniszuwachs zu tun hat.

Wyda ist Meditation in Bewegung

Regelmäßige *Wyda* -Praxis in der Natur erhöht die Konzentrationsfähigkeit, löst Blockaden und Verspannungen, klärt die Gedanken, harmonisiert den Energiefluss, dehnt und entspannt den gesamten Körper.

Wyda stärkt das physische und psychische Immunsystem

Wyda Lehrgang

Die Wyda-Praxis ist

- meditativ … nach innen gewandt
- imaginativ … visionär, bildhaft voller Farbe
- kontemplativ … vollkommen im gegenwärtigen Moment

Das Feinstoffliche formt die Materie. Geistig-seelische Vorgänge sind die Vorstufe der Manifestation. Die Welt mit all ihren natürlichen und individuellen Variationen ist eine Imagination des schöpferischen Geistes. Alles was wir wollen und anstreben (Ganzwerdung, Heilung, Frieden, Lebendigkeit …) hat seinen Ursprung auf geistiger Ebene und kann nur dort beginnen.

Jede Übung wirkt durch die Kraft der Konzentration und der Imagination über die zielgerichtete Bewegung, die Atmung, die die Übungsenergie nach innen leitet und das reinigende und heilende innere Feuer in uns entfacht.

Die Wyda-Praxis verbindet uns mit der Quelle der göttlichen Inspiration und alle, die den Weg voll Hingabe beschreiten, ergreifen somit die Chance, sich des göttlichen Potenzials in sich SELBST bewusst zu werden und es zu nutzen. Letztendlich wird alles über das Herz zur LIEBE hingeführt.

Was bewirkt Wyda?

Die Übungspraxis im Wyda führt uns im westlichen Sinn zu einer Art geistiger „Metaposition“. Dies erfordert ausdauerndes, regelmäßiges Üben. Oftmals macht ein Übungsweg dem Menschen seine Schwierigkeiten erst bewusst und somit können diese leichter transformiert werden.

Der Wyda Lehrgang gliedert sich in 6 Module

Level 1 – Grundlagen
Level 2 – Erddrache
Level 3 – Wasserdrache
Level 4 – Luftdrache
Level 5 – Feuerdrache
Level 6 – Zusammenführung

WICHTIG: Die Durchführung der Übungen findet immer in Eigenverantwortung statt.

So, wie die Chinesen Qigong und die Inder Yoga praktizieren, so lehrt *Wyda* in der ursprünglichen europäischen Tradition den Körper zu regenerieren, die Emotionen zu balancieren, den Geist zu weiten und die Wahrnehmung zu schulen.

Wyda ist einfach zu erlernen

Bei *Wyda* geht es darum …

Stabilität, Stärke und Gelassenheit zu erlangen
Übergänge und Umbrüche zu meistern
die Wahrnehmung zu trainieren
den Augenblick zu genießen
frische Energie zu tanken
sich neu zu orientieren
Ausgleich zu schaffen
sich frei zu atmen
achtsam zu sein

Wyda ist ein Weg zum inneren und äußeren Gleichgewicht