

## Anmeldung und Bedingungen

Bitte melden Sie sich schriftlich und verbindlich per E-Mail und mit Kursvermerk Y1, Y2, Y3 bzw. Y4 oder telefonisch an. Rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Die Rechnung können Sie während des Kurses bar oder mit der Karte bezahlen.

Falls der Kurs bereits ausgebucht ist, erhalten Sie baldmöglichst nach Eintreffen der Anmeldung Nachricht.

### Kursgeld

Y1 und Y2 Fr. 230.- \*)

Y3 Fr. 480.- \*)

Y4 Fr. 350.- \*)

\*) exkl. Unterkunft und Verpflegung.

Bei Abmeldungen bis vier Wochen vor Kursbeginn berechnen wir Fr. 60.- Bearbeitungsgebühr. Bei Abmeldungen unter vier Wochen beträgt diese Fr. 100.- Bei kurzfristigen Abmeldungen in den letzten drei Tagen vor Kursbeginn fallen die ganzen Kurskosten ohne Pension an. Erscheinen Sie ohne Abmeldung nicht zum Kurs, berechnen wir Ihnen die gesamten Kosten für Kurs und Pension. Die Annulationsentschädigung entfällt, wenn Sie eine Ersatzperson in den Kurs vermitteln.

### Lassalle-Haus

#### Bad Schönbrunn

CH-6313 Edlibach/Zug

Telefon +41 (0)41 757 14 14

info@lassalle-haus.org

www.lassalle-haus.org

## Kursleitung

Shantam Eduard Fuchs



Dr. phil. & Yogalehrer YS/EYU unterrichtet in der Tradition von T.K. Srihashyam, Sohn von Krishnamacharya. Ausbildungen in Ayurveda, Autogenem Training, Hypnose & systemischer Supervision. Therapeut und Berater in eigener Praxis; seit 1983 Leiter der Yogaschule Purusha in Basel.

[www.purusha.ch](http://www.purusha.ch)

## Der Weg der Meditation im Yoga

### Einführungskurse

2. – 4. Feb. 2018 (Y1)

6. – 8. April 2018 (Y2)

### Die Zeit und das Jetzt

29.7. – 3. Aug. 2018 (Y3)

### Astanga Yoga – der achtgliedrige Pfad

1. – 4. Nov. 2018 (Y4)

### Leitung:

Shantam E. Fuchs, Dr. phil.

## **Einführungskurse**

### **Worum es geht**

In diesem Wochenendkurs werden die grundlegenden Techniken zur Praxis von Yoga und Meditation vermittelt und einige einfache, aber wirksame Asana (Körperhaltungen) und Pranayama (Atemübungen) eingeübt. Der Kurs will aufzeigen, dass Yoga und Meditation das gleiche Ziel haben. Nebst einer theoretischen Einführung schafft er auch die Grundlagen zu einer soliden Praxis von Yoga und Meditation.

### **Methodische Elemente**

Theorie und Praxis von Asana, Pranayama und Meditation. Anleitung zum selbständigen Üben.

### **Lernziel**

Die TeilnehmerInnen sind nach dem Kurs in der Lage, auch bei sich zu Hause Yoga und Meditation zu üben.

### **Zielgruppe**

Für Anfänger wie auch Personen, die schon Yoga- oder Meditationserfahrung in anderen Traditionen haben. Der Besuch eines Einführungskurses eignet sich auch als Einstieg zum vertiefenden Wochenseminar „Mudra – Theorie und Praxis“

### **Mitnehmen für alle Kurse**

Bequeme Kleidung und Schreibzeug

## **Die Zeit und das Jetzt**

### **Worum es geht**

Wir erleben Zeit als Abfolge von Wahrnehmungen und Situationen. Der Geist weilt aber kaum je im Hier und Jetzt sondern bewegt sich blitzschnell in Zeit und Raum. Diese Unruhe erzeugt Streß, wenn wir z.B. daran denken, was noch alles zu tun ist, während wir mit dem beschäftigt sind, was jetzt gerade dran ist.

Mit Yoga und Meditation lernen wir, den Geist zu disziplinieren und ihn für längere Zeit in der Gegenwart zu halten. So kommen wir zur Ruhe und leben im Einklang mit dem Fließen der Zeit. Nebst der Praxis machen wir uns in diesem Seminar auch Gedanken zum Thema Zeit und wie wir mit der Zeit umgehen.

### **Methodische Elemente**

Täglich 5-6 Stunden angeleitetes Üben; Erläuterungen und Gespräche im Plenum; Schweigezeiten; Möglichkeit zu Einzelgesprächen.

### **Lernziel**

Weniger Stress im Alltag, weil Sie mehr im Jetzt verweilen. Erkenntnisse über Ihre Beziehung zur Zeit und wie sie anders damit umgehen könnten. Neue Impulse fürs eigene Üben.

### **Zielgruppe**

Das Seminar richtet sich an Menschen die den Yoga als spirituellen Weg gehen wollen und die bereit sind, sich Gedanken über die verschiedenen Aspekte der Zeit zu machen.

## **Astanga Yoga – der achtgliedrige Pfad des Yoga**

Das Yoga Sutra beschreibt verschiedene Wege, welche die Übenden zum Göttlichen hinführen. Einer dieser Wege ist der achtgliedrige Pfad, der über ethisches Verhalten, Körper- und Atemübungen zur Kontrolle der Sinnesorgane führt und von da weiter zur Konzentration, die schliesslich in die Stille der Meditation mündet. Auf diesem Weg wird der Geist zunehmend von seinen Inhalten entleert und öffnet damit den Raum für die Begegnung mit dem Göttlichen.

### **Methodische Elemente**

Angeleitetes Üben von Asana, Pranayama und Meditation sowie Erläuterungen zum Verständnis des achtfachen Yogapfades. Gespräche im Plenum und Möglichkeit zu Einzelgesprächen.

### **Lernziel**

Die TeilnehmerInnen lernen den achtgliedrigen Pfad des Yoga in der Praxis wie auch in der Theorie kennen und sind in der Lage, ihn zuhause selbständig weiter zu gehen.

### **Zielgruppe**

Der Kurs eignet sich sowohl zur Einführung wie auch als Vertiefung für Menschen, die schon mit dem Weg der Meditation im Yoga vertraut sind.