

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

Y07 und Y04 Fr. 230.- *)

Y06 Fr. 480.- *)

Y05 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. Sribhashyam, 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

Der Weg der Meditation im Yoga

Einführungskurse

8. – 10. Feb. 2019 (Y07)

5. – 7. April 2019 (Y04)

Vom Umgang mit Hindernissen

28.7. – 2. Aug. 2019 (Y06)

Astanga Yoga – der achtgliedrige Pfad

14. – 17. Nov. 2019 (Y05)

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

Vom Umgang mit Hindernissen

Worum es geht

Wer den spirituellen Weg geht, stösst dabei unweigerlich auch auf Hindernisse. Dazu gehören z.B. Zweifel, Nachlässigkeit, Bequemlichkeit und Illusionen. Das Yoga Sutra erwähnt acht Hindernisse und es zeigt auch auf, wie man sie aus dem Weg räumen kann. Das Üben von Asana, Pranayama und Meditation ist dabei hilfreich, aber nicht ausreichend. Wir brauchen dazu auch Hingabe, Mitgefühl und andere tugendhafte Geisteshaltungen. In diesem Kurs zum Auffrischen und Vertiefen der eigenen Übungspraxis, werden wir uns mit verschiedenen Hindernissen befassen und uns darin üben, sie zu überwinden.

Methodische Elemente

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

Lernziel

Hindernisse auf dem Weg des Yoga erkennen und lernen, sie aus dem Weg zu räumen. Neue Impulse fürs eigene Üben.

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Menschen die den Yoga als spirituellen Weg gehen und ihre Praxis vertiefen wollen. Das Seminar eignet sich auch als Weiterbildung für Yogalehrende.

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.