



## **Einführung in Yoga Philosophie am 3. und 4. November 2018**



Yoga gehört zu den klassischen philosophischen Schulen Indiens. Es ist viel mehr als Asana Praxis und richtet sich an Körper, Geist und Seele.

Die Themen sind zeitlos: Wer bin ich? Wo komme ich her? Was ist der Sinn meines Hierseins? Der große Vorteil des Yoga ist, dass es die Antworten nicht nur „theoretisch“ gibt, sondern auch praktische Hilfestellungen anbietet, um sie auch körperlich erfahrbar zu machen. Die Wahrheit ist jenseits der Wörter.

In dem Einführungsseminar gebe ich einen Überblick über die Entwicklung der Yoga Philosophie über die Jahrtausende. Ich möchte ich Euch vertraut machen mit den Grundbegriffen der Yoga Philosophie, auch im konkreten Bezug zur heutigen Zeit. Darüber hinaus besteht bei Interesse die Möglichkeit, mit Hilfe von Aufstellungsarbeit einen individuellen Zugang zu Begriffen wie den Grundeigenschaften (Gunas), den Grundursachen des Leids (Kleshas) u.a. zu finden.

Schwerpunkt der Literaturbetrachtung sind die Yoga Sutren des Patanjali, die auch ausführlich den achthgliedrigen Weg des Ashtanga Yoga beschreiben.

Wir werden auch gemeinsam meditieren, einfache Pranayama Übungen (yogische Atemtechniken) durchführen und chanten.

### **Samstag, 3.11.**

- 7.00 - 8.00 Uhr Meditation und Pranayama
- 8.15 - 10.45 Uhr Yoga-Philosophie (Einführung)
- 13.30 - 16.30 Uhr Yoga Sutren des Patanjali I inklusive Fragen und Antworten
- 16.30 - 17.00 Uhr Chanting und Abschlussmeditation

### **Sonntag, 4.11.**

- 6.15 - 7.00 Uhr Meditation (optional)
- 7.00 - 10.15 Uhr Ashtanga Vinyasa Yoga (Mysore-Stil) (optional)
- 10.30 - 12.00 Uhr Yoga Sutren des Patanjali II
- 12.00 - 12.30 Uhr Chanting und Abschlussmeditation

<b>Kosten</b>	<b>Frühanmeldung (bis 30.9.)</b>	<b>Regulärer Preis</b>
Volles Programm (inkl. Mysore)	170 €	190 €
Volles Programm (exkl. Mysore)	155 €	175 €

Eine Voranmeldung ist erforderlich und bindend. Für weitere Informationen und Anmeldung bitte Kontakt unter 06174 3240 oder [mkhschmidt@gmail.com](mailto:mkhschmidt@gmail.com).