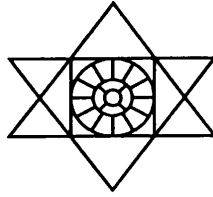


INTEGRALE YOGASCHULE



Ausbildungs- und Seminarprogramm, 2. Halbjahr 2021

Einführung: Ashtanga Vinayas Yoga

Ashtanga Vinyasa Yoga ist eine dynamische und herausfordernde Form des Hatha-Yoga. In dem Workshop werden die Grundhaltungen und -Techniken vermittelt, so dass die Voraussetzung für eine selbstständige Yoga-Praxis geschaffen wird. Die Inhalte werden anatomisch präzise und den individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer/innen angepasst.

Zeit: Samstag, 18.09., 10.00 – 18.00 Uhr, Sonntag, 19.09.2021, 10.00 – 14.00 Uhr

Kosten: € 140,-, ermäßigt € 120,-

Leitung: Maximiliane Kultau

All Life Is Yoga: Einführung in Philosophie und Praxis des Integralen Yoga

Dieses Seminar bietet eine grundlegende Einführung in die Philosophie, Psychologie und Praxis des Integralen Yoga. Die Inhalte werden mit Bezug zu den Quellentexten (Veden, Upanishaden, Bhagavadgita und Tantrismus) vermittelt. Der dreifache Pfad der Gita und die lebenszugewandte Perspektive des Tantrismus werden mit Blick auf die alltägliche Übungspraxis besonders hervorgehoben. Darüber hinaus wird der Stellenwert der Mahashakti und des Seelischen Wesens für den Übungs- und Transformationsprozess herausgestellt. Die philosophischen und psychologischen Inhalte werden durch verschiedene Übungen wie Asanas, Pranayama, Meditations- und Kontemplationsübungen sowie durch Mantra-Rezitation erfahrbar gemacht.

Zeit: Freitag, 24.09., 18.00 – 21.00 Uhr, Samstag, 25.09., 09.00 – 19.00 Uhr, Sonntag, 30.09.2021, 09.00 – 14.00 Uhr

Kosten: € 180,-, ermäßigt € 160,- (Wiederholer halber Betrag)

Leitung: Ortwin Schultz

Einführung: Sanskrit

Der Kurs bietet eine auf Yogalehrende und -Praktizierende zugeschnittene Einführung in das Sanskrit. Anhand ausgewählter Quellentexte der Yogaliteratur sollen Grundzüge und Besonderheiten der Sprache erarbeitet und die Devanagari-Schrift erlernt werden. Durch Ausspracheübungen und Mantra-Rezitation soll die für das Sanskrit charakteristische Einheit von Wort, Wortsinn, Klang, Rhythmus & Vibration erfahren werden.

Zeit: Freitag, 29.10., 18.00 – 21.00 Uhr, Samstag, 30.10., 09.00 – 19.00 Uhr, Sonntag, 31.10.2021, 09.00 – 14.00 Uhr

Kosten: € 180,-, ermäßigt € 160,-

Leitung: Dr. Christina Riebesell

Die Reise der Heldin / des Helden

Der Held ist ein Archetyp menschlicher Entwicklung. Die vorrangige Aufgabe des Helden besteht darin, sich dem inneren „Schauplatz“ zuzuwenden, jenen Bereichen der Psyche, in denen die eigenen Schwierigkeiten begründet liegen, ihre Ursachen zu erkennen und sie aufzulösen. Dafür bedarf es eines inneren Klärungsprozesses, der Reflexion der eigenen Lebenssituation. Der Held / die Heldin ist bereit, zu neuen Ufern aufzubrechen, sich dem Abenteuer des Bewusst-Seins zu stellen. Ziel des Helden /der Heldin ist es, im Einklang mit dem inneren Wesen für eine gerechte Ordnung einzutreten,

mit Liebe und Mitgefühl in der Welt zu agieren. Die theoretischen Inhalte werden durch praktische Übungen wie Karanas, Asanas (Heldenstellungen), Pranayama, Mantra-Rezitation, Yoga Nidra, Meditations- und Bewusstseinsübungen erfahrbar gemacht

Zeit: Freitag, 05.11., 18.00 – 21.00 Uhr, Samstag, 06.11., 10.00 – 18.00 Uhr, Sonntag, 07.11.2021, 10.00 – 14.00 Uhr

Kosten: € 160,-, ermäßigt € 140,-

Leitung: Ortwin Schultz

Einführung in den Kriya Yoga nach Swami Satyananda Saraswati

Einführung in das System des Kriya Yoga von Swami Satyananda Saraswati; Kriya Yoga als Bestandteil des Kundalini Tantra Yoga stellt nach Swami Satyananda Saraswati eine der wirksamsten Methoden zur Erweiterung des Bewusstseins dar. Aus den 76 in den Tantras überlieferten Kriyas hat er eine Abfolge von 20 Übungen für Menschen von heute entwickelt, die in einer bestimmten Reihenfolge und in einer bestimmten Anzahl von Wiederholungen praktiziert werden. Der Zugang zu den komplexen Übungsfolgen wird durch Vorbereitungsübungen erleichtert. Die Kriyas setzen sich zusammen aus Asana, Pranayama, Mudra, Bandha, Ajapa Japa, Mantra und verschiedenen Visualisierungen.

Zeit: Freitag, 26.11., 18.00 – 21.00 Uhr, Samstag, 27.11., 10.00 – 18.00 Uhr, Sonntag, 28.11.2021, 10.00 – 14.00 Uhr

Kosten: € 160,-, ermäßigt € 140,-

Leitung: Dr. Christina Riebesell

Die Seele baumeln lassen

Wohlfühlseminar zum Jahresausklang, das den sinnlichen Aspekt des Lebens wieder mehr in Blickpunkt rücken möchte: Inhalte des Seminars sind Übungen zur Vertiefung der Körpererfahrung und des Körperbewusstseins; Dehn- und Lockerungsübungen (Joint-Release), Selbst- und Partnermassage, Atem- und Entspannungsübungen, Mantra-Singen und Meditation.

Zeit: Samstag, 04.12., 10.00 – 18.00 Uhr, Sonntag, 05.12.21, 10.00 – 14.00 Uhr

Kosten: € 140,-, ermäßigt € 120,-

Leitung: Ortwin Schultz

YOGA-LEHRAUSBILDUNG

Wir bieten für alle, die ihre zweieinhalbjährige Ausbildung **Yogalehrer/in Basic** BDY (500 Stunden) die Erweiterung zur **Yogalehrer/in BDY/EYU** (800 Stunden) an. Dieser Abschluss steht auch für externe Studenten und Studentinnen offen, die eine Nachqualifizierung anstreben.

Darüber hinaus bieten wir eine neu konzipierte Ausbildung „**Integral Yogateacher**“ an, die in einem Modulsystem absolviert werden kann.