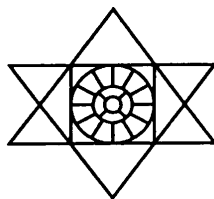


INTEGRALE YOGASCHULE



Seminar- und Workshop-Programm, 2. Halbjahr 2022

Einführung: Hatha-Yoga & Meditation

Erlernen grundlegender Karanas (Bewegungsabläufe), Asanas (Körperhaltungen), Pranayamas (Atemübungen), Meditations- und Entspannungsübungen, Yoga Nidra, Yoga-Philosophie und – Psychologie, Yoga im täglichen Leben.

Zeit: Samstag, 10.09., 10.00 – 18.00 Uhr, Sonntag, 11.09.2022, 10.00 – 14.00 Uhr

Kosten: € 100.-, ermäßigt € 80,-

Leitung: Ortwin Schultz

Psychischer Selbstschutz

In der heutigen Zeit sind wir vielen Fremdeinflüssen ausgesetzt, die teils direkt aber auch indirekt auf uns einwirken und unser Befinden in erheblichen Maße in Form von Reizüberflutung, Suggestionen, psychischen und energetischen Angriffen (Energievampire, Mobbing) beeinflussen.

In diesem Workshop gehen wir der Frage nach, wie sich solche Einflüsse auf unser Befinden auswirken, welche Maßnahmen wir ergreifen können, um uns zu schützen, um frei von äußeren Einflüssen ein selbstbestimmtes Leben führen zu können.

Neben der Besprechung von allgemeinen Einstellungs- und Verhaltensweisen werden wir konkrete Übungen zum Verständnis des Themas (Selbsterfahrungs- und Energie-Übungen, Mudras, Mantras, Visualisations-Übungen etc. praktizieren, die Schutz und Unabhängigkeit gewähren.

Zeit: Freitag, 21.10., 18.00 – 21.00 Uhr, Samstag, 22.10., 10.00 – 18.00 Uhr, Sonntag, 23.10.2022, 10.00 – 14.00 Uhr

Kosten: € 160.-, ermäßigt € 140,-

Leitung: Ortwin Schultz

Kriya Yoga II nach Swami Satyananda Saraswati

Das Seminar baut auf der *Einführung in den Kriya Yoga nach Swami Satyananda Saraswati* auf, steht aber auch allen offen, die im Yoga erfahren und geübt sind. Kriya Yoga als Bestandteil des Kundalini Tantra Yoga stellt nach Swami Satyananda 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. Die Kriyas setzen sich zusammen aus Asana, Pranayama, Mudra, Bandha, Ajapa Japa, Mantra und verschiedenen Visualisierungen.

Zeit: Freitag, 04.11., 18.00 – 21.00 Uhr, Samstag, 05.11., 10.00 – 18.00 Uhr, Sonntag, 06.11.2022, 10.00 – 14.00 Uhr

Kosten: € 160,-, ermäßigt € 140,-

Leitung: Dr. Christina Riebesell

Das Seelische Wesen

Der Integrale Yoga versteht sich als ganzheitlicher Weg, der Spiritualität im Leben zu verwirklichen sucht. Er ist ein Weg, der auf die Transformation des gesamten Wesens abzielt, um das Leben auf der Erde in einem höheren Licht zu gestalten. In diesem Kontext nimmt die Verwirklichung des Seelischen Wesens in der Praxis des Integralen Yoga eine zentrale Rolle ein. Wir werden in diesem Seminar

theoretisch wie praktisch den Fragen nachgehen: Welche Bedeutung hat das Seelische Wesen für den inneren Wachstums- und Transformationsprozess? Was bewirkt die seelische Transformation? Wie ist sie erfahrbar? Welche besonderen Qualitäten zeichnen das Seelische Wesen aus? Wie unterscheidet sich das Seelische Wesen von unserer „Begierden-Seele, von unserem Gemüt? Durch Impuls-Vorträge, praktische Übungen (Asanas, Pranayamas, Mantra-Singen, Meditations-, Bewusstseins-Übungen und Yoga Nidra sowie Reflexionen über die Alltagpraxis wird die Bedeutung des Seelischen Wesens erfahrbar, werden Wege aufgezeigt, es zu verwirklichen.

Zeit: Freitag, 18.11., 18.00 – 21.00 Uhr, Samstag, 19.11., 10.00 – 18.00 Uhr, Sonntag, 20.11.2022, 10.00 – 14.00 Uhr

Kosten: € 160,-, ermäßigt € 140,-

Leitung: Ortwin Schultz

Mantra Konzert mit Aleah Ghandarvika (Ex-Love Keys) & Henning Hantelmann

Aleah Ghandarvika tourte weltweit für 10 Jahre mit Ben Vogt als The Love Keys mit über 1000 Mantra Events. Die Love Keys zählten zu den bekanntesten Mantra-Gesangsgruppen Deutschlands. In Kooperation mit Henning Hantelmann findet nach drei Jahren Unterbrechung endlich wieder ein Konzert statt, in dem die Musiker kostbare Räume zum Erleben innerer Stille und glückseliger Momente schaffen.

Zeit: Freitag, 25.11.2022, 19.00 Uhr, Einlass: 18.30 Uhr

Beitrag: € 20,-

Bewusstes Atmen

Die Heilkraft des Atmens erfahren, psycho-physische Blockaden lösen, Öffnung für neue Wahrnehmungs- und Erfahrungsdimensionen, Asanas, Atemarbeit, Mantra-Singen und Meditation

Zeit: Samstag, 26.11.2022, 10.00 – 18.00 Uhr

Kosten: € 80,-

Leitung: Ortwin Schultz

Mantra & Sanskrit

In diesem Seminar wollen wir uns anhand von Mantras der Sanskrit-Sprache ganzheitlich nähern: Wortbedeutung, Klang, Vibration, Rhythmus & Energie erfahren: Präzise Übersetzungen mit grammatischen Erklärungen, Ausspracheübungen, Rhythmus & Metrik. Wir beschäftigen uns mit Geschichte & Funktion der Mantras, den Arten der Rezitation (OM, vedische & tantrische Mantras sowie Hamsa-Mantra/ajapajapa), der Aktivierung der Chakras mit Mantra, Sonnengruß mit Sonnenwie Bijamantras & Prana Vidya mit Mantra.

Zeit: Freitag, 02.12., 18.00 – 21.00 Uhr, Samstag, 03.12., 10.00 – 18.00 Uhr, Sonntag, 04.12.2022, 10.00 – 14.00 Uhr

Kosten: € 160,-, ermäßigt € 140,-

Leitung: Dr. Christina Riebesell

Yoga-Lehrausbildung

Zurzeit bieten wir wegen der unsicheren gesellschaftlichen Entwicklung keine Yoga-Lehrausbildung an. Eine Yoga-Lehrausbildung, die ganzheitlichen Ansprüchen gerecht werden möchte, ist unter den gegebenen Bedingungen nur bedingt möglich.

Stattdessen werden wir das Schwergewicht unserer Arbeit auf das Angebot von Workshops und Weiterbildungen (Yoga-Therapie, Inner Work), verlegen, in denen verschiedene Aspekte der Yoga-Philosophie und –praxis vertieft werden.

Bei Interesse bitte den ausführlichen Seminar-Flyer anfordern