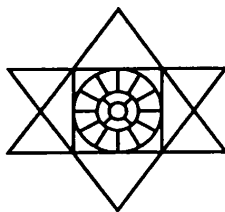


# INTEGRALE YOGASCHULE



## Seminar- und Workshop-Programm, 1. Halbjahr 2023

### **Einführung: Hatha-Yoga & Meditation**

Bei diesem Angebot handelt es sich um ein Grundlagen-Seminar für ein ganzheitliches Hatha-Yoga-Verständnis. Inhalte des Seminars sind: Erlernen grundlegender Karanas (Bewegungsabläufe), Asanas (Körperhaltungen), Pranayamas (Atemübungen), Meditations- und Entspannungsübungen, Yoga Nidra, Yoga-Philosophie und –Psychologie, Yoga im täglichen Leben.

**Zeit:** Samstag, 28.01., 10.00 – 18.00 Uhr, Sonntag, 29.01.2023, 10.00 – 14.00 Uhr

**Kosten:** € 100.-, ermäßigt € 80,-

**Leitung:** Ortwin Schultz

### **Mahashakti-Yoga**

In der Praxis des Integralen Yoga spielt die Arbeit mit der *Mahashakti* eine herausragende Rolle. Die Mahashakti ist die dynamische Schöpferkraft des höchsten Bewusstseins, die das gesamte Universum hervorbringt, trägt und gestaltet. Die *Mahashakti* ist die Mittlerin des *Supramentalen Bewusstseins*, das nach Sri Aurobindo die nächste Stufe der menschlichen Bewusstseinsentwicklung bewirkt und eine radikale Veränderung der Wahrnehmung, des Denkens, Erlebens und Verhaltens hervorruft.

Sri Aurobindo beschreibt die vier Hauptaspekte der Mahashakti mit den traditionellen Namen der indischen Spiritualität *Maheshwari*, *Mahakali*, *Mahalakshmi* und *Mahasarawati*. Sie repräsentieren die Eigenschaften von Weisheit, Macht, Harmonie und Vollkommenheit in der Arbeit.

Die Arbeit mit höheren Bewusstseinsfrequenzen setzt die Bereitschaft zur Klärung der eigenen Persönlichkeit durch die Entwicklung von Unterscheidungsfähigkeit zwischen den eigenen Licht- und Schattenseiten voraus sowie die Anbindung an das seelische Wesen (spirituelle Herz), das in allen Lebenslagen sichere Führung verleiht und den ganz persönlichen Yoga-Weg eröffnet.

In diesem Seminar werden wir den Stellenwert der Mahashakti in ihren vier Hauptaspekten für die integrale Yogapraxis vermitteln und erfahrbar machen und die Bedeutung der zwölf seelischen Qualitäten für die alltägliche Yoga-Praxis hervorheben. Neben den praktischen Übungen bieten wir Raum für Erfahrungsaustausch im Umgang mit der Shaktienergie an. Im Einzelnen werden folgende Themen zur Sprache kommen:

- Öffnung und Hingabe
- Das Wirken der Shakti-Energie
- Der Umgang mit der Kraft
- Die Bedeutung der Gnade
- Mahashakti und Supramentales Bewusstsein

Die einzelnen Themenbereiche werden durch die Praxis von Asanas, Pranayama, Meditations- und Kontemplationsübungen sowie Mantra-Rezitation vertieft und praktisch erfahrbar gemacht.

**Zeit:** Freitag, 24.02., 18.00 – 21.00 Uhr, Samstag, 25.02., 10.00 – 18.30 Uhr, Sonntag, 26.02.2023, 10.00 – 14.00 Uhr

**Kosten:** € 160.-, ermäßigt € 140,-

**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, 21.04., 18.00 – 21.00 Uhr, Samstag, 22.04., 10.00 – 18.00 Uhr, Sonntag, 23.04.2023, 10.00 – 14.00 Uhr

**Kosten:** € 160.-, ermäßigt € 140,-

**Leitung:** Ortwin Schultz

## **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, 06.05.2023, 10.00 – 18.00 Uhr

**Kosten:** € 80,-

**Leitung:** Ortwin Schultz

## **Die lange Nacht des Yoga**

Workshops (Ashtanga-Vinyasa-Yoga, Flow-Yoga, Yin-Yoga, Yoga Nidra), Vorträge, Mantra-Singen, Meditation, Tanz

**Zeit:** Samstag, 24.06.2023, 17.00 - 23.00 Uhr

**Beitrag:** Spende

## **Yoga-Lehrausbildung**

Zurzeit bieten wir keine Yoga-Lehrausbildung an. 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.