

Modul 1 - Therapeutische Asanas, Surya Namaskara und Shatkarmas

Pawanmuktasanas (PMA) gehören zu *Sukshma Vyayama* (feinstoffliche Übungen). *Pawan* bedeutet „Wind/Prana“, *Mukta* kann mit „Befreiung“ und *Asana* mit „Körperhaltung“ übersetzt werden. Die Techniken zielen darauf ab, Blockaden zu lösen, Energie freizusetzen und führen die unterschiedlichen Körperfunktionen in ein harmonisches Gleichgewicht zurück. Es sind drei einfache, systematisch aufeinander aufbauende Serien von Körperübungen, die von jedem durchgeführt werden können.

Serie 1: Die antirheumatischen Übungen lösen Energieblockaden in den Extremitäten, mobilisieren die Gelenke und gleichen das Nervensystem aus.

Serie 2: Die verdauungsfördernden Übungen stärken und stabilisieren die Funktionen der Bauch- und Unterleibsorgane.

Serie 3: Die Shakti Bandhas lösen Energieblockaden im Beckenraum und in der Wirbelsäule und fördern einen gesunden Hormonhaushalt.

Shatkarmas bilden das Fundament des klassischen Hatha Yoga Systems. Es sind sechs Gruppen von Reinigungsmethoden. Sie fördern die Entschlackung der verschiedenen Ebenen unseres Körper-Geist-Komplexes und wirken dadurch bei vielen Krankheiten vorbeugend oder lindern bestehende Beschwerden.

Surya Namaskara (SN) bedeutet „Gruss (Namaskara) an die Sonne (Surya)“. Es ist eine dynamisch durchgeführte Abfolge von zwölf Körperhaltungen um die Vitalenergie (Prana) im Körper zu steigern. Durch die Integration von Atemkoordination, Mantra Rezitation und Chakra Wahrnehmung geht SN weit über die physische Dimension hinaus und wird zu einem vollständigen Sadhana (spirituelle Praxis).

Therapeutische Wirkung

Durch einen hektischen Lebensstil, ungünstige Ernährung und Körperhaltung und emotionalen und psychischen Stress, können Blockaden auf körperlicher und mentaler Ebene entstehen. Die meisten uns heute bekannten, weitverbreiteten Zivilisationskrankheiten, wie Verspannungen, schlechte Verdauung, ungenügende Blutzirkulation, Hormonstörungen usw. können auf diese Blockaden zurückgeführt werden.

Die systematische Anwendung von PMA, Shatkarmas und SN ermöglicht uns Blockaden zu lösen und die verschiedenen Körper-Geist-Funktionen in ein harmonisches Gleichgewicht zurückzuführen. Sie fördern Heilung und Gesundheit auf verschiedensten Ebenen und können ein wichtiger Schritt sein, in ein dynamisches und erfülltes Leben.

Hatha Yoga Grundlage - Vorbereitung auf intensives Sadhana

Durch das achtsame Üben der Techniken können wir ein tieferes Verständnis für die verschiedenen Aspekte unseres Körpers und Pranas entwickeln und legen den Grundstein für fortgeschrittenen Hatha Yoga.

Weitere Themen

- Historischer Hintergrund von Hatha Yoga
- Selbstreflexion im Bezug zu den Yamas des Hatha Yoga
- Yogische Physiologie (Koshas, Prana, Nadis und Chakras)
- Westliche Anatomie und Physiologie
- Herkunft und Wirkung von Mantras

Umfang des Ausbildungsmoduls

- 4 Wochenend-Seminare, über 7 Monate
- 7 Monate regelmässiges Üben zu Hause, mit detailliert aufgebautes Übungsprogramm (5x pro Woche ca. 60 Minuten)
- Du lernst die PMA Techniken verbal anzuleiten
- Literaturstudium (ca. 2-3 Stunden pro Monat)

Inhalt eines Wochenendseminars

- Die Techniken werden theoretisch vorgestellt und praktisch geübt.
- Unterrichtsmethodik: in Kleingruppen lernst du die Übungen der PMA anzuleiten und erhältst Feedback.
- Verschiedene Vorträge und Gruppenarbeiten zu Yoga Philosophie, Psychologie und Physiologie und westlicher Anatomie.

An wen richtet sich diese Ausbildung

- Interessierte, die sich 7 Monate lang mit den beschriebenen Übungen (PMA, Shatkarmas und SN) praktisch und theoretisch auseinandersetzen möchten. Dazu brauchst es keine langjährige Yoga Erfahrung. Das Interesse, sich fundiert mit der integralen Yogalehre zu beschäftigen, muss vorhanden sein.
- Yogalehrer, die sich während ihrer Ausbildung nicht detailliert mit den drei Serien der Pawanmuktasanas auseinandersetzen konnten, diese Techniken nun aber in ihren Unterricht integrieren möchten.
- Ärzte, Psychotherapeuten, Therapeuten mit alternativen Heilmethoden und Menschen in Pflegeberufen, die ihre Patienten durch Pawanmuktasanas unterstützen möchten.
- Menschen, die Pawanmuktasanas in ihrer Familie oder mit Freunden üben möchten, um mehr Harmonie und Gelassenheit in den Alltag zu bringen.
- Lehrer und Erwachsenenbildner, die ihre Schüler mit Pawanmuktasanas begleiten möchten.

Was nimmst du aus dieser Ausbildung mit

- Durch das tägliche Üben erfährst du die tiefgreifende Wirkung von PMA, Shatkarmas und SN.
- Du lernst alle drei Serien der Pawanmuktasanas anzuleiten.
- Du lernst die theoretischen Hintergründe (Hatha Yoga, Yoga Physiologie, Anatomie etc.) kennen.
- Du wirst in verschiedene weitere Techniken wie Pranayama (Atemübungen), Yoga Nidra (Tiefenentspannung), Mantra Chanting etc. eingeführt und erhältst einen detaillierten Einblick in die Lehre des *Satyananda Yoga - Bihar Yoga*.
- Swadhyaya-Methoden (Selbstreflexion) ermöglichen dir die positive Kraft von Yoga in den Alltag zu integrieren.
- Im persönlichen Beratungsgespräch mit der Kursleitung hast du die Möglichkeit individuelle Fragen zu klären.
- Du erhältst ein Zertifikat, welches bestätigt, dass du die *Pawanmuktasana Serien 1-3* sicher und kompetent anleiten kannst.

Was wird von dir verlangt

- Du widmest dich regelmässig (5x pro Woche) einem ca. 60-minütigen Übungsprogramm und führst über deine Erfahrungen ein „Praxis-Logbuch“. Im Laufe des Kurses werden 9 aufeinander aufbauende Programme zur Verfügung gestellt.
- Durch Selbstreflexions-Methoden setzt du dich mit den Yamas des Hatha Yoga auseinander.
- Du vertiefst dich im Heimstudium in die angegebene Literatur (und beantwortest regelmäßig Literaturfragen), um dir einen Einblick in die Hintergründe von Yoga zu erarbeiten.
- Plane, dass du an allen Seminar-Wochenenden vollständig teilnehmen kannst (am ersten Wochenende ist vollständige Anwesenheit Pflicht).
- Du lernst die Übungen der *Pawanmuktasanas Serien 1-3* und *Shavasana* anzuleiten.

Abschluss mit Zertifikat

- Du bist bei mind. 90% der Unterrichtseinheiten anwesend.
- Während dem praktischen Unterrichts-Training (jeweils am Sonntag Nachmittag) führst du in Kleingruppen durch Übungen der PMA Serien 1-3 und Shavasana.
- Du nimmst am letzten Wochenende an der kurzen, theoretischen Abschlussprüfung teil.

Abschluss ohne Zertifikat (mit Teilnahmebestätigung)

- Du brauchst beim praktischen Unterrichts-Training (jeweils am Sonntag Nachmittag, 13.00-15.00 Uhr) nicht anwesend zu sein. D.h. für dich sind die Seminare jeweils am Sonntag um 12.00 Uhr vollständig.
- Du kannst an der kurzen, theoretischen Abschlussprüfung (am letzten Wochenende) freiwillig teilnehmen, deine Arbeit wird jedoch nicht bewertet.
- Du bist bei mind. 90% der restlichen Unterrichtseinheiten anwesend.

Was diese Ausbildung nicht ist

- Es ist keine Satyananda Yoga Lehrer Ausbildung.
- Um *Satyananda Yoga®* zu unterrichten, sollte die umfangreiche Lehrer Ausbildung an einer der Satyananda Yoga Akademien absolviert werden. Für Informationen kannst du uns jederzeit kontaktieren.

Literatur & CD

- *Asana Pranayama Mudra Bandha* von Swami Satyananda, ISBN 978-81-86336-14-4
- *Surya Namaskara* von Swami Satyananda, ISBN 3-928831-28-3
- Für das Üben von Surya Namaskara, Shavasana und Atemwahrnehmung kannst du die Übungs-CD's bei Samatvam Yogaschule beziehen.

Kursunterlagen

Zu jedem Wochenend-Seminar erhältst du ein umfangreiches Ausbildungs-Manual. Die Manuals dienen als Leitfaden für die Vertiefung in die praktischen und theoretischen Aspekte der Ausbildung.

Ergänzend zum Literaturstudium, vermitteln sie wertvolles Hintergrundwissen in einfach zugänglicher Form und helfen, das Verständnis für das integrale Satyananda Yoga System zu vertiefen.

Die nächsten Daten:

27. - 29. Jan. 2023
28. - 30. April 2023 (Seminarhaus Lindenbühl)
23. - 25. Juni 2023
25. - 27. Aug. 2023

Seminarzeiten (bei Samatvam in Zürich):

Freitag: 19.15 - 21.00 Uhr
Samstag: 9.00-12.00 & 13.30-18.00 Uhr
Sonntag: 9.00-12.00 & 13.00-15.00 Uhr

Extra Zeiten beim 2. Seminar:

Freitag: 15.00 - 20.30 Uhr
Samstag: 6.45 - 20.30 Uhr
Sonntag: 7.00 - 15.00 Uhr

Das 2. Seminar findet im Seminarhaus Lindenbühl (Trogen) statt: <https://www.lindenbuehl-trogen.ch/>

Preis pro Modul: CHF 1'480.- inkl. Zertifikat:

- Vier Wochenendseminare (inkl. Tee und Snacks)
- Umfangreiche Kursunterlagen (ca. 150 Seiten)
- Wir betreuen dich zwischen den Wochenend-Seminaren (praktische Übungen und Literatur)
- Persönliches Beratungsgespräch (1.5h)
- Abschluss mit Zertifikat
- Nicht inbegriffen sind die Bücher *Asana Pranayama Mudra Bandha* und *Surya Namaskara*, sowie die Übungs-CD's. Sie können am ersten Kurstag bei Samatvam Yogaschule in Zürich bezogen werden.
- **Nicht inbegriffen sind Übernachtung und Verpflegung im Seminarhaus Lindenbühl (2. Seminar).**

Annulationsgebühren:

bis 3 Monate vor Beginn	10% (für Administration)
3 Monate - 4 Wochen vor Kursbeginn	50% der Kosten (ausser der Platz kann besetzt werden)
4 Wochen bis Kursstart	80% der Kosten
nach Kursstart	die vollen Kurskosten, es wird kein Geld zurückerstattet

Wir empfehlen allen Teilnehmern eine Annulationskosten Versicherung.

Falls wegen Unfall oder Krankheit (ärztliches Zeugnis) der Kurs nicht fortgesetzt werden kann, besteht die Möglichkeit im folgenden Lehrgang weiterzumachen. Kosten pro nachzuholendes Seminar: 250.-

Teilnehmer mit weitem Anreiseweg:

Es gibt einfache Übernachtungsmöglichkeiten im Studio (CHF 25.-/Nacht). Bitte frühzeitig reservieren, die Plätze sind begrenzt.

Urs Anandaratna Keller ist Ausbildungsleiter und Gründer der Samatvam Yogaschule in Zürich. Er wurde im Jahr 2001 in Nepal in die Satyananda Yoga Traditionen eingeweiht und widmet sich seither dem intensiven Studium der integralen Yoga Lehre von Swami Satyananda Saraswati und Swami Niranjanananda Saraswati.

Während langen Aufenthalten an der Bihar School of Yoga in Indien und verschiedenen Satyananda Yoga Zentren in Australien, Neuseeland und Europa, hat er gelernt, theoretisches Wissen in die Praxis umzusetzen und in den Alltag zu integrieren. Er versteht es dieses fundierte Wissen auf humorvolle Weise weiterzugeben.

2005 begann er in Neuseeland Yoga zu unterrichten und gründete 2008 die Samatvam - Yogaschule in Zürich um die Lehre der Satyananda Yoga Tradition in der Schweiz zugänglich zu machen. Seit 2011 bildet er in den Grundlagen des Bihar Yoga - Satyananda Yoga aus. Die Ausbildungen werden von ihm geleitet und ständig weiter entwickelt.

Urs Anandaratna ist Vorstandsmitglied der Europäischen Satyananda Yoga Akademie und leitet deren Grundstudium (Yogic Studies 1). Er reist mehrere Male jährlich nach Ganga Darshan Yogapeeth (Munger, Indien) um sich am Hauptsitz der Bihar School of Yoga weiterzubilden.

Ewa Gyanshakti Heusser

Ewa ist Mitgründerin und Geschäftsführerin der Samatvam - Yogaschule in Zürich und praktiziert Yoga seit dem Jahr 2000. Der Weg führte sie von dynamischem Vinyasa Yoga über Kum Nye (tibetische Körperarbeit) bis hin zum Studium der Indologie und des Sanskrit an der Universität Zürich. Schliesslich fand sie in Satyananda Yoga ein ganzheitliches und fundiertes System, welches alle Aspekte des Yoga integriert.

Während längeren Ashramaufenthalten an der Bihar School of Yoga in Indien und der Satyananda Yoga Academy in Australien vertiefte sie sich in das Yoga-Studium und erhielt das Diplom zur Satyananda Yoga Lehrerin. Sie ist vom Berufsverband Yoga Schweiz anerkannt und hat ein Abschluss in der Basismedizin West 150 Stunden.

In den Ausbildungen unterrichtet Ewa verschiedene praxisorientierte Aspekte und die westliche Anatomie.