

Modul 2 - Grundlagen von Pranayama & Meditation (9 Monate)

Die verschiedenen **Pranayama-Techniken** stärken das vitale Energiefeld des Körpers und stabilisieren den Geist als Vorbereitung auf die Meditation. Das Wort *Pranayama* besitzt zwei Sanskritwurzeln: *Prana* und *Ayama*. „Prana“ bedeutet *Vitalkraft* oder *Lebenskraft*. „Ayama“ steht für *Ausweiten* bzw. *Ausdehnen*. Somit kann „Pranayama“ mit *Steigerung der Lebenskraft* übersetzt werden.

Durch die Steigerung der Lebenskraft wird jede einzelne Zelle des Körpers mit zusätzlicher Energie versorgt. Pranayama kann somit ein wahrer Meilenstein sein in ein aktives, dynamisches und gesundes Leben.

Ein weiterer wichtiger Effekt, speziell der Pranayama-Vorbereitungstechniken, ist die Aneignung eines gesunden Atemrhythmus. Die meisten Menschen atmen oberflächlich und nutzen nur einen kleinen Teil der Lungen. Der Körper erhält nicht genügend Sauerstoff und der Atemrhythmus wird hastig und unregelmäßig. Dies führt zu einer Überbelastung des Nervensystems und schwächt die Verdauung. Das Üben von Pranayama-Vorbereitungstechniken führt die Atmung in einen gesunden, tiefen und langsamen Rhythmus zurück.

Pranayama-Techniken:

- Atembeobachtung und vorbereitende Asanas
- Verschiedene Stufen der Tiefenatmung
- Stimulierende Techniken (Swana, Bhastrika etc.)
- Verschieden Stufen von Nadi Shodhana
- Beruhigende Techniken (Stufen von Ujjayi und Bhramari)
- Mudras um Prana (Energie) zu lenken

Pratyahara-Meditationen sind klar strukturierte Methoden um Achtsamkeit zu entwickeln. Sie lenken die Wahrnehmung von der Aussenwelt systematisch nach Innen und schaffen die Basis für Konzentration (Dharana) und ermöglichen tiefe Entspannung und Erholung für Körper und Geist.

Pratyahara-Techniken:

- Kaya Sthairyam (neun Stufen der Körperstille)
- Klangmeditation (Om Rezitation)
- Ajapa Japa (Atem-Meditation)

Weitere Themen:

- Pranayama in den klassischen Schriften
- Pancha Prana und Pranamaya Kosha
- Anatomie und Physiologie der Atmung
- Ursprung und Ziel von Meditation
- Die 18 Tugenden (ITIES) von Swami Sivananda

Umfang des Ausbildungsmoduls:

- 4 Wochenendseminare, über 9 Monate
- 9 Monate regelmässiges Üben zu Hause, mit detailliert aufgebautes Übungsprogramm (5-6x pro Woche ca. 45 Minuten)
- Du lernst die Techniken verbal anzuleiten (Yogaunterricht)
- Literaturstudium (ca. 2-3 Stunden pro Monat)

Inhalt eines Wochenendseminars:

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

An wen richtet sich diese Ausbildung:

- Interessierte, die bereit sind sich 9 Monate lang mit den beschriebenen Übungen praktisch und theoretisch auseinanderzusetzen. Dazu brauchst du keine langjährige Yogaerfahrung. Interesse, sich mit verschiedenen weiteren Aspekten der Integralen Yogalehre zu beschäftigen, sollte jedoch vorhanden sein.
- Yogalehrer, die sich während ihrer Ausbildung nicht mit dem traditionellen Aufbau von Pranayama- und Pratyahara-Techniken (Meditation) auseinander setzen konnten, diese Übungen nun aber in ihren Unterricht integrieren möchten.
- Ärzte, Psychotherapeuten, Therapeuten mit alternativen Heilmethoden und Menschen in Pflegeberufen, die ihre Patienten durch einfache Atem- und Meditationsübungen unterstützen möchten.
- Menschen, die Atem- und Meditationsübungen 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 Yogatechniken unterstützen möchten.

Was nimmst du aus dieser Ausbildung mit:

- Durch das tägliche Üben erfährst du die tiefgreifende Wirkung von Pranayama und Meditation.
- Du verstehst den traditionellen Aufbau von Pranayama und Meditation und kannst die Techniken sicher anleiten (Yogaunterricht).
- Du lernst die theoretischen Hintergründe (Hatha Yoga, Yoga Physiologie, Anatomie etc.) kennen.
- Du wirst in verschiedene Techniken wie Asanas (Körperübungen), Yoga Nidra (Tiefenentspannung), Mantra Chanting etc. eingeführt und erhältst einen detaillierten Einblick in die *Satyananda Yoga Tradition*.
- Swadhyaya-Methoden (Selbstreflexion) ermöglichen dir die positive Kraft von Yoga in den Alltag einfließen zu lassen.
- Im persönlichen Beratungsgespräch mit der Kursleitung hast du die Möglichkeit individuelle Fragen zu klären.
- Du erhältst ein Zertifikat, welches bestätigt, dass du die Grundlagen von Pranayama und Meditation sicher und kompetent vermitteln kannst.

Was wird von dir verlangt:

- Du widmest dich regelmässig (5-6x pro Woche) einem ca. 45-minütigen Übungsprogramm und führst über deine Erfahrungen ein „Praxis-Logbuch“. Im Laufe des Kurses werden 12 aufeinander aufbauende Programme zur Verfügung gestellt.
- Durch Selbstreflexions-Methoden setzt du dich mit den „18 Tugenden (ITIES) von Swami Sivananda“ auseinander.
- Du vertiefst dich im Heimstudium in die angegebene Literatur, um dir einen Einblick in den Ursprung und die Hintergründe von Yoga zu erarbeiten.
- Du sendest die ausgefüllten Fragebogen, zu den in der Literatur bearbeiteten Themen, termingerecht an die Kursleitung.
- Plane die Ausbildung, so dass du an allen Seminar-Wochenenden vollständig teilnehmen kannst (90% sind für das Zertifikat erforderlich). Der Freitag Abend und der Sonntag Morgen sind essentiell und darum Pflicht.
- Du lernst verbal durch die verschiedenen Stufen von Pranayama und Meditation zu führen.
- Du bereitest dich auf das jeweilige Wochenende vor, indem du den bereits bearbeiteten Stoff repetierst und dir allfällige Fragen notierst, die dann am Wochenende geklärt werden können.

Zertifikat

- Für das Zertifikat sind die oben genannten Bedingungen zu erfüllen.
- Du nimmst am letzten Wochenende an der kurzen, theoretischen Abschlussprüfung teil.
- Während dem praktischen Unterrichts-Training führst du durch die entsprechenden Pranayamas und Meditationstechniken.

Was diese Ausbildung nicht ist:

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

Literatur

- *Asana Pranayama Mudra Bandha* von Swami Satyananda, ISBN 978-81-86336-14-4
- *Prana & Pranayama* von Swami Niranjanananda, ISBN 978-3-928831-42-0
- Für das Üben der Meditationen 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 theoretischen und praktischen 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:

22. - 24. Nov. 2019
7. - 9. Feb. 2020
24. - 26. April 2020
3. - 5. Juli 2020

Seminar Zeiten jeweils:

Freitag: 19.15 - 21.00 Uhr
Samstag: 9.00-12.30 & 14.00-19.00 Uhr
Sonntag: 9.00-13.00 Uhr

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

- Vier Wochenendseminare (inkl. Tee und Snacks)
- Umfangreiche Kursunterlagen (ca. 150 Seiten pro Modul)
- Wir betreuen dich im Selbststudium zwischen den Wochenendseminaren (praktische Übungen und Literatur)
- Persönliches Beratungsgespräch (1.5h)
- Abschluss mit Zertifikat
- Nicht inbegriffen sind die Bücher *Asana Pranayama Mudra Bandha* und *Prana & Pranayama*, sowie die Übungs-CD'S. Sie können am ersten Kurstag bei Samatvam Yogaschule in Zürich bezogen werden.

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 (ausser der Platz kann besetzt werden)
nach Kursstart	die vollen Kurskosten, es wird kein Geld zurück erstattet

Falls aus unvorhersehbaren Gründen (Unfall, Krankheit etc.) der Kurs nicht fortgesetzt werden kann, besteht die Möglichkeit im folgenden Lehrgang weiterzumachen (Kosten für den Kurswechsel CHF 250.-)

Teilnehmer mit weitem Anreiseweg:

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

Urs Anandaratna Keller

Urs 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 Yogalehre von Swami Satyananda Saraswati.

Während langen Aufenthalten an der Bihar School of Yoga in Indien, der Satyananda Yoga Academy in Australien und dem Anahata Yoga Retreat in Neuseeland, 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 erhielt 2008, von seinem Meister Swami Niranjanananda, den Auftrag, die Lehre der Satyananda Yoga Tradition in die Schweiz zu tragen. Seit 2011 bildet er in den Grundlagen des Bihar Yoga - Satyananda Yoga aus. Die Ausbildungen werden von ihm geleitet und ständig weiter entwickelt.

Ewa Gyanshakti Keller

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.