

## Integraler Yoga Sadhana Kurs 1

Der integrale Yoga Sadhana Kurs 1 (Grundkurs) ermöglicht dir einen sanften Einstieg in deine persönliche Yoga Sadhana (Übungspraxis). Das ausgewogene und systematisch aufgebaute Programm beinhaltet die essenziellen Aspekte von Hatha Yoga (Körperhaltungen, Atemübungen etc.), sowie unterschiedliche Meditations- und Entspannungstechniken, als auch Swadhyaya Methoden (Selbstreflexion).

### **Vom sporadischen Üben zur regelmässigen Yoga Sadhana**

Um das ganze Spektrum der integralen Yoga Lehre erfahren zu können, ist es nicht notwendig, dass du dein gesamtes Leben änderst und dich stundenlang auf der Matte abmühst. Wenn es dir gelingt, eine systematische Kombination von verschiedenen Yoga Techniken (z. Bsp. Asana und Meditation) regelmässig zu üben und einfache, aber effektive Yoga Prinzipien (z. Bsp. Yamas und Niyamas) in deinen Alltag zu integrieren, dann wirst du die stärkende, ausgleichende und transformierende Energie der integralen Yoga Lehre in ihrer ganzen Kraft erfahren können.

*„Körper, Intellekt, Emotionen und die spirituelle Dimension – diese vier sollten harmonisch aufeinander abgestimmt werden. Sobald sie aufeinander abgestimmt sind, beginnt deine Reise vom Zustand des Tamas zur Erfahrung von Sattwa – was Ausdehnung und Harmonie bedeutet. Auf der Basis dieses Gedankenguts entwickelten die Yogis eine Technik, ein System, eine Disziplin, einen Lebensstil und nannten ihn Yoga. Yoga ist ein sehr umfangreiches Themengebiet. Es ist das Bestreben, das verborgene Selbst, die verborgenen Qualitäten und die verborgene Wirklichkeit des Lebens zu entdecken. Yoga wurde in körperliche, geistige, emotionale und spirituelle Aspekte eingeteilt. Diese unterschiedlichen Aspekte von Yoga zielen darauf ab, die Fähigkeiten der verschiedenen Facetten deines Wesens zu entwickeln.“*

Zitat von Swami Niranjanananda Saraswati (aus Yoga in Daily Life)

### **Umfang des Kurses**

- 3 Wochenendseminare im Zeitraum von 6 Monaten.
- 6 Monate begleitetes Fernstudium mit einem aufbauenden Yoga Programm (5 Tage pro Woche praktisches Üben von 45-60 Minuten).
- Ein begleitetes Literaturstudium (ca. 3-4 Stunden pro Monat)

### **Inhalt eines Wochenendseminars**

- Yoga- und Meditationstechniken werden theoretisch vorgestellt und praktisch geübt.
- Vorträge zu Yoga Philosophie, Geschichte und Physiologie
- Selbstreflexionsübungen (Swadhyaya) zur ganzheitlichen Entwicklung deiner Persönlichkeit

### **An wen richtet sich diese Ausbildung**

- Übende, welche begleitet eine eigene Yoga Sadhana (Übungspraxis) entwickeln möchten.
- Interessierte, die sich 6 Monate lang in eine aufbauende, integrale Yoga Sadhana vertiefen möchten.
- Es braucht keine vorbereitende Erfahrung. Das Interesse, sich mit verschiedenen Aspekten der integralen Yoga Lehrer der Bihar School of Yoga auseinanderzusetzen, sollte vorhanden sein.

### **Was nimmst du aus dieser Ausbildung mit**

- Durch das tägliche Üben erfährst du die tiefgreifende Wirkung der integralen Yoga Lehre.
- Du lernst die theoretischen Hintergründe (Yoga Philosophie, Geschichte und Physiologie etc.) kennen.
- Das umfangreiche Program gibt dir einen detaillierten Einblick in die Satyananda Yoga Lehre.
- Swadhyaya (Selbstreflexion) ermöglicht dir die positive Kraft von Yoga in deinen Alltag zu integrieren.
- Im persönlichen Beratungsgespräch mit der Kursleitung kannst du individuelle Fragen klären.
- Die vollständige Teilnahme am integralen Yoga Sadhana Kurs 1, ermöglicht dir den Zugang zu Kurs 2 (Daten zum IYS Kurs 2 findest du auf unserer Website [www.samatvam.ch](http://www.samatvam.ch)).

### **Was ist dein Aufwand**

- Du widmest dich regelmässig (mindestens 5 Tage pro Woche) einem 45-60 minütigen Übungsprogramm und führst über deine Erfahrungen ein „*Praxis-Logbuch*“. Im Laufe des Kurses werden sechs aufeinander aufbauende Programme zur Verfügung gestellt.
- Du vertiefst dich im Heimstudium in die angegebene Literatur (Literaturstudium), um einen Einblick in die Hintergründe von Yoga zu erhalten. Der Zeitaufwand beträgt ca. 3-4 Stunden pro Monat.
- Richte es dir so ein, dass du an allen Seminar-Wochenenden vollständig teilnehmen kannst.

### **Was der *Integrale Yoga Sadhana Kurs 1* nicht ist**

- Er ist keine Yoga Lehrer Ausbildung.
- Alle Komponenten dieses Kurses sind auf deine eigenen, persönlichen Erfahrungen ausgerichtet.

### **Kursunterlagen**

An jedem Wochenendseminar erhältst du ein umfangreiches Kursmanual. Die Manuals dienen dir als einen Leitfaden für die Vertiefung in die praktischen und theoretischen Aspekte der Ausbildung. Ergänzend zum Literaturstudium vermitteln sie dir wertvolles Hintergrundwissen in einer einfachen und zugänglichen Form und helfen dir, dein Verständnis für das integrale Satyananda Yoga System zu vertiefen.

### **Literatur & CD**

- *Asana Pranayama Mudra Bandha* von Swami Satyananda, ISBN 978-81-86336-14-4
- *Die Geschichte der Bihar School of Yoga und Yoga: das 2. Kapitel* (erhältst du kostenfrei zum Abbildungsmanual dazu).
- Die Übungs-CD's zu Surya Namaskara, vorbereitende Atemtechniken und Meditationen (Kaya Sthairyam und Ajapa Japa) kannst du bei Samatvam Yogaschule beziehen oder direkt auf Bandcamp: <https://samatvam-yogaschule.bandcamp.com/> herunterladen.

### **Die nächsten Daten:**

24.-26. September 2021

03.-05. Dezember 2021 (Findet im Seminarhaus Bergengel statt.)

11. - 13. März 2022

**Seminarzeiten (bei Samatvam in Zürich):**

Freitag: 19.15 - 21.00 Uhr

Samstag: 09.00 - 12.00 & 13.30 -18.00 Uhr

Sonntag: 09.00 - 13.00 Uhr

**Extra Zeiten beim 2. Seminar:**

Freitag: 15.00 - 20.30 Uhr

Samstag: 06.30 - 20.30 Uhr

Sonntag: 07:00 - 15.30 Uhr

Das 2. Seminar findet im Seminarhaus Bergengel (Berner Oberland) statt.

**Preis: CHF 1'080.-**

(für Teilnehmer aus dem Euro Raum oder mit kleinem Budget, geben wir eine Ermäßigung.)

Im Preis inbegriffen:

- 3 Wochenendseminare (inkl. Tee und Snacks).
- Umfangreiche Kursunterlagen.
- Wir betreuen dich zwischen den Wochenendseminaren (praktische Übungen zu Hause).
- Persönliches Beratungsgespräch (1.5h).

Nicht inbegriffen:

- Das Buch *Asana Pranayama Mudra Bandha* sowie die Übungs-CD's. Das Buch und die CD's können am ersten Kurstag bei Samatvam bezogen werden.
- **Übernachtung und Verpflegung im Seminarhaus Bergengel (2. Seminar).**

**Annulationsgebühren:**

Bis 3 Monate vor Beginn	10% (für Administration).
2 Monate - 4 Wochen vor Kursbeginn	50% der Kosten (ausser der Platz kann besetzt werden).
4 Wochen bis zum Kursstart	80% der Kosten (ausser der Platz kann besetzt werden).
Nach dem 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 darauffolgenden Lehrgang weiterzumachen. Gebühren pro nachzuholendes Seminar: 150.-

**Für Teilnehmer mit einer weiten Anreise nach Zürich:**

Es gibt einfache Übernachtungsmöglichkeiten im Studio bei Samatvam (CHF 25.-/Nacht). Bitte frühzeitig reservieren, es sind nur wenige Schlafplätze vorhanden.

**Urs Anandaratna Keller** ist Ausbildungsleiter und Gründer der Samatvam Yogaschule in Zürich. Im Jahr 2001 wurde er in Nepal und Indien in 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, das theoretische Wissen in die Praxis umzusetzen und in den Alltag zu integrieren. Er versteht es, dieses fundierte und langjährige Wissen auf humorvolle Art und 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, nach den Grundlagen des Bihar Yoga - SATYANANDA YOGA® Yoga aus. Die Integralen Yoga Sadhana Kurse werden von ihm geleitet und ständig weiter entwickelt.

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

**Ewa Gyanshakti Heusser** ist Mitgründerin und Geschäftsführerin der Samatvam Yogaschule in Zürich und übt Yoga seit 2000. Ihr Weg zu Yoga führte sie von Kum Nye (tibetische Körperarbeit) über das Studium der Indologie und des Sanskrit an der Universität Zürich zu SATYANANDA YOGA®. In dieser integralen Yoga Tradition fand sie ein ganzheitliches und fundiertes System, welches alle Aspekte des Yoga vereint. Nach einem längeren Ashram Aufenthalt in Munger / Indien wurde sie 2007 in die Satyananda Yoga Tradition eingeweiht.

Sie vertiefte sich dann in längeren Ashram Aufenthalten an der Bihar School of Yoga in Indien und der Satyananda Yoga Academy in Australien weiter 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.

Seit 2006 reist sie jährlich für mehrere Wochen / Monate nach Indien um ihre eigene Praxis zu vertiefen und sich weiter zu bilden. 2008 mitbegründete sie Samatvam Yogaschule in Zürich, welche sie bis heute führt und leitet. Daneben hat sie noch ein Unterrichtsmandat an der Europäischen Satyananda Yoga Akademie.

SATYANANDA YOGA® und **Satyananda Yoga Nidra®** sind eingetragene Markenzeichen des IYFM und werden mit direkter Genehmigung genutzt.

