

Integraler Yoga Sadhana Kurs 1

Der integrale Yoga Sadhana Kurs 1 (Grundkurs) ermöglicht dir einen sanften Einstieg in deine persönliche Yoga Übungspraxis. Während den Wochenendseminaren erhältst eine sorgfältige Einführung in verschiedene einfach Yoga und Meditations-Techniken. Darauf abgestimmt erhältst du kurze, systematisch aufbauende Yoga Programme für das Üben zwischen den Seminaren.

Beim selbständigen Üben zu Hause begleiten wir dich ausführlich (Fernstudiumbetreuung) um einen ganzheitlichen Lerneffekt zu gewährleisten. Die Yoga Programme beinhalten essenzielle Aspekte des Hatha Yoga (Körperhaltungen, Atemübungen etc.), kurze Meditationsübungen und Entspannungstechniken, sowie Swadhyaya Methoden (Selbstreflexion).

Umfang des Kurses:

- 3 Wochenendseminare im Zeitraum von 14 Wochen
- 14 Wochen begleitetes Üben zu Hause mit aufeinander aufbauenden, kurzen Yoga Programmen
- Ein begleitetes Literaturstudium

Inhalt eines Wochenendseminars:

- Verschiedene Yoga- und Meditationstechniken werden theoretisch vorgestellt und praktisch geübt.
- Vorträge zu Yoga Philosophie, Geschichte und Physiologie
- Selbstreflexionsübungen (Swadhyaya) zur Entfaltung der Persönlichkeit

An wen richtet sich diese Ausbildung:

- Yoga Interessierte, welchen mit einer selbständigen Yoga Übungspraxis beginnen möchten.
- Es braucht keine vorbereitende Erfahrung. Das Interesse, sich mit verschiedenen Aspekten der integralen Yoga Lehre auseinanderzusetzen, sollte vorhanden sein.

Was nimmst du aus dieser Ausbildung mit:

- Du erfährst die Wirkung der integralen Yoga Praxis des Satyananda Systems.
- Du lernst die theoretischen Hintergründe (Yoga Philosophie, Geschichte und Physiologie etc.) kennen.
- 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 IYSK 2 findest du auf unserer Website www.samatvam.ch).

Was ist dein Aufwand:

- Du widmest dich regelmässig (4-5 Tage pro Woche) einem 30-45 minütigen Übungsprogramm. Im Laufe des Kurses werden vier aufeinander aufbauende Programme zur Verfügung gestellt.
- Du hast die Möglichkeit, dir im begleiteten Literaturstudium einen Einblick in die Hintergründe von Yoga zu erarbeiten. Den Zeitaufwand hierfür, kannst du nach deiner Kapazität und deinem Ermessen wählen.
- 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 eigene, persönliche Erfahrung ausgerichtet.

Kursunterlagen und Audio-Mitschnitte:

- 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.
- Einen Teil der Meditations-, Entspannungs- und Reflexionsübungen aus den Seminaren werden mitgeschnitten und stehen dir für das Üben zwischen den Seminaren zur Verfügung.

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 *Ganzheitliche Atmung - Grundlagen von Pranayama* kannst du bei Samatvam Yogaschule beziehen oder direkt von unserer [Bandcamp Seite](#).

Die nächsten Daten:

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

14. - 16. Januar 2022 (bei Samatvam in Zürich)

11. - 13. März 2022 (bei Samatvam in Zürich)

Seminarzeiten (bei Samatvam in Zürich):

Freitag: 19.15 - 21.00 Uhr

Samstag: 09.00 - 12.00 & 13.30 -18.00 Uhr

Sonntag: 09.00 - 12.30 Uhr

Extra Zeiten beim 1. Seminar (im [Seminarhaus Bergengel](#)):

Freitag: 18.00 - 21.00 Uhr

Samstag: 06.45 - 20.45 Uhr

Sonntag: 07:00 - 14.00 Uhr

Preis: CHF 980

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

Im Preis inbegriffen:

- Der Unterricht während den drei Wochenendseminaren
- Umfangreiche Kursunterlagen und Audio-Mitschnitte (praktische Übungen)
- Wir betreuen dich zwischen den Wochenendseminaren (praktisches Üben und Literaturstudium).
- 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 (1. Seminar).**

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.

Annulationsgebühren:

Bis 2 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.-

Kursleitung:

Urs Anandaratra 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 Anandaratra 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.

