

Integraler Yoga Sadhana Kurs 1

Der integrale Yoga Sadhana Kurs 1 (IYSK1 - Grundkurs) ermöglicht dir einen sanften Einstieg in deine persönliche Yoga Übungspraxis und unterstützt dich auf dem Weg zu tieferem Wohlbefinden und Harmonie im Alltag.

Während den Wochenend-Seminaren werden dir verschiedene Yoga Techniken, wie Körperhaltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama), sowie einfache Meditations-, Entspannungs- und Reflexionsübungen praktisch vorgestellt. In Vorträgen erhältst du Einblick in die theoretische Aspekte des Yoga, damit du ein Verständnis für die Wirkungsweise der praktischen Übungen entwickeln kannst.

Zwischen den Wochenenden stehen dir einfache, aufeinander aufbauende Übungsprogramme zur Verfügung um die vorgestellten Techniken selbständig anwenden zu lernen. Wir bleiben online im Kontakt mit dir und begleiten dich während den Übungsphasen zu Hause.

Umfang des Kurses:

- 3 Wochenend-Seminare im Zeitraum von 14 Wochen
- 14 Wochen begleitetes Fernstudium mit aufeinander aufbauenden Yoga Programmen
- Ein begleitetes Literaturstudium (ca. 3 Stunden pro Monat)

Inhalt eines Wochenend-Seminars:

- Verschiedene Yoga- und Meditationstechniken werden theoretisch vorgestellt und praktisch geübt.
- Vorträge zu theoretischen Aspekten des Yoga (Philosophie & Geschichte)
- Vorträge zur Physiologie der Yoga Übungen
- Selbstreflexionsübungen (Swadhyaya) zur ganzheitlichen Entwicklung deiner Persönlichkeit

An wen richtet sich diese Ausbildung:

- Yoga Übende, welche begleitet eine eigene Yoga Übungspraxis entwickeln 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 regelmässige Üben erfährst du die ausgleichende und aufbauende Wirkung des integralen Yoga.
- Du lernst die theoretischen Hintergründe kennen und erhältst einen Einblick in das Satyananda Yoga.
- 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 Teilnahme am IYSK1 bereitet dich auf den Kurs 2 vor. Daten zum IYSK2 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.
- Zwischen den Seminare kannst du dich in die empfohlene Literatur vertiefen, um einen Einblick in die Hintergründe von Yoga zu erhalten. Deinen Zeitaufwand kannst du entsprechend deiner Kapazität 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 Manuale dienen dir als einen Leitfaden für die Vertiefung in die praktischen und theoretischen Aspekte der Ausbildung. Ergänzend zum Literaturstudium vermitteln sie dir wertvolles Hintergrundwissen zum Yoga des Satyananda Systems in einer einfach zugänglichen Form.
- Einen Teil der Meditations-, Entspannungs- und Reflexionsübungen aus den Seminaren werden mitgeschnitten und stehen dir als Audiodateien 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 Wochenend-Seminaren
- Umfangreiche Kursunterlagen und Audio-Mitschnitte (praktische Übungen)
- Wir betreuen dich zwischen den Wochenend-Seminaren (praktisches Üben und Literaturstudium).
- Persönliches Beratungsgespräch (1.5h)

Nicht inbegriffen:

- Das Buch *Asana Pranayama Mudra Bandha* sowie die Übungs-CD. Das Buch und die CD 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.

Annullationsgebühren:

| | |
|------------------------------------|--|
| 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 Annullationskosten-Versicherung.

Falls wegen Unfall oder Krankheit der Kurs nicht fortgesetzt werden kann, besteht die Möglichkeit im darauffolgenden Lehrgang weiterzumachen. Gebühren pro nachzuholendes Seminar: 150.-

Kursleitung:



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 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.

