

Integraler Yoga Sadhana Kurs 2

Der integrale Yoga Sadhana Kurs 2 ermöglicht dir die Grundlagen des Satyananda Yoga Systems zu vertiefen. Das ausgewogene und systematisch aufgebaute Program beinhaltet die essenziellen Aspekte von Hatha Yoga (Asana, Pranayama, Mudra etc.) sowie unterschiedliche Pratyahara Meditationen und Entspannungstechniken. Um die aufbauende und ausgleichende Wirkung der Yoga Sadhana (Übungspraxis) im Alltag möglichst ganzheitlich nutzbar zu machen, werden verschiedene Swadhyaya Methoden integriert.

Wenn du bereits ein wenig Yoga Erfahrung gesammelt hast (*IYSK1* oder *Modul 1* bei Samatvam Yogaschule oder drei Jahre regelmässiger Yoga Unterricht) und diese Erfahrungen durch eine eigene Yoga Übungspraxis weiter vertiefen möchtest, dann ist der *Integrale Yoga Sadhana Kurs 2* das Richtige für dich.

Vom sporadischen Üben zur regelmässigen Yoga Sadhana

Damit Yoga deinen Alltag bereichern kann, ist es nicht notwendig, dass du dein Leben auf den Kopf stellst oder dich stundenlang auf der Matte abmüht. Übst du regelmässig ein kurzes, systematisch aufgebautes Programm verschiedener Yoga Techniken (z. Bsp. Asana, Pranayama und Meditation) und integrierst einfache aber effektive Yoga Prinzipien in deinen Alltag, wirst du die stärkende und ausgleichende Wirkung der integralen Yoga Lehre in ihrer ganzen Kraft erfahren können.

„Körper, Intellekt, Emotionen und die spirituelle Dimension – diese vier Ebenen sollten harmonisch zusammenarbeiten. Sobald sie aufeinander abgestimmt sind, beginnt deine Reise vom Zustand des Tamas (Schwere) zur Erfahrung von Sattwa (Leichtigkeit) – 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 5 Monaten
- 5 Monate begleitetes Üben zu Hause mit einem aufbauenden Yoga Programm (4-5 Tage pro Woche praktisches Üben von 45-60 Minuten)
- Ein begleitetes Literaturstudium

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 ihre eigene Yoga Übungspraxis entwickeln und weiter vertiefen möchten.
- Du hast bereits etwas Erfahrung mit dem integralen System des Satyananda Yoga (Bsp.: *IYSKI* oder *Modul 1* bei Samatvam Yogaschule oder min. drei Jahre regelmässiger Satyananda Yoga Unterricht).

Was nimmst du aus dieser Ausbildung mit

- Durch das begleitete, regelmässige Üben erfährst du die tiefgreifende Wirkung von Satyananda Yoga.
- Du lernst die theoretischen Hintergründe (Yoga Philosophie, Geschichte und Physiologie) kennen.
- Das vielschichtige Programm gibt dir einen detaillierten Einblick in die Satyananda Yoga Lehre.
- Swadhyaya (Selbstreflexion) ermöglicht dir die positive Kraft von Yoga in deinen Alltag zu integrieren.
- Der regelmässige Austausch mit der Kursleitung erlaubt dir persönliche Fragen zu klären.
- Die vollständige Teilnahme am Integralen Yoga Sadhana Kurs 2, ermöglicht dir den Zugang zu Kurs 3 (Daten zum IYSK 3 findest du auf unserer Website www.samatvam.ch).

Was ist dein Aufwand

- Du widmest dich regelmässig (4-5 Tage pro Woche) einem 45-60 minütigen Übungsprogramm und führst über deine Erfahrungen ein „Praxis-Logbuch“. Im Laufe des Kurses werden fünf 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 2* nicht ist

- Er ist keine Yoga Lehrendenausbildung.
- 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 & CDs

- *Asana Pranayama Mudra Bandha* von Swami Satyananda
- *Yoga im Alltag* von Swami Niranjanananda
- *50 Years of Yoga Chakra* von Swami Shankarananda
- Folgende Übungs-CDs kannst du bei Samatvam Yogaschule beziehen oder direkt auf [Bandcamp](#).
 - [Surya Namaskara](#)
 - [Ganzheitliche Atmung](#)
 - [Kaya Sthairyam](#)
 - [Ajapa Japa](#)

Die nächsten Daten:

13.-16. Oktober 2022 (Do.-So. im [Seminarhaus Bergengel](#))
20.-22. Januar 2023
24.-26. März 2023

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](#)):

Donnerstag: 18.00 - 21.00 Uhr
Freitag: 06.45 - 20.45 Uhr
Samstag: 06.45 - 20.45 Uhr
Sonntag: 07:00 - 13.00 Uhr

Preis: CHF 1'180.-

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

Im Preis inbegriffen:

- 3 Wochenendseminare (inkl. Tee und Snacks)
- Umfangreiche Kursunterlagen
- Betreuung zwischen den Wochenendseminaren (praktisches Üben und Literaturstudium)
- Persönliches Beratungsgespräch (1.5h)

Nicht inbegriffen:

- Bücher und Übungs-CDs (können am ersten Kurstag bei Samatvam bezogen werden)
- **Übernachtung und Verpflegung im Seminarhaus Bergengel (1. Seminar).**

Annullationsgebühren:

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 Annullationskosten-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.

