

YOGA-SEMINAR

mit **N.V. Raghuram**, Swami-Vivekananda-Yoga-Anusandhana-University Bangalore/Indien,
Vorsitzender und spiritueller Führer Yoga Bharati und **Shilpa Hemanth**, professionelle indische
Tempeltänzerin



„Ancient Yoga“
- GESCHICHTE, THERORIE UND PRAXIS -
mit verschiedenen Präsentationen, Diskussionen und Übungen
Freitag, 05.05.2023 – Sonntag, 07.05.2023

Angesichts der wachsenden Popularität von Yoga ist es wichtig, seinen historischen Hintergrund und seinen logischen und erfahrungsbezogenen Diskurs zu kennen. Einige der beliebten und bekanntesten Fakten sind, dass Yoga von Krishna und Arjuna auf dem Schlachtfeld ausgetragen wurde. Später Praktizierende hoben Meditationstechniken hervor und in der Folge daraus wurde Yoga als körperliche Übung verbreitet. Es haben sich dadurch Praktiken des Chi und viele verschiedene Arten von Yoga entwickelt.

Gegenwärtig hat Yoga die Form einer ergänzenden alternativen oder integrativen Therapie angenommen. Eine Übersicht wird in diesem Seminar vorgestellt. Dieses Seminar ist nicht nur für Yoga-Neulinge geeignet, sondern auch für Yogalehrer und Yoga-Praktizierende.

Behandelte Themen sind:

1. Geschichte des Yoga und seine verschiedenen Formen
2. Die acht Stufen des Yoga von Patanjali
3. Körper- und Atem-Yoga - Asanas und Atemtechniken
4. Meditation
5. Therapeutische Praktiken des Yoga
6. Maßgebliche Ziele des Yoga.

Zusätzlich zur Yogawissenschaft bieten wir als Teil dieses Seminars eine Praxis des authentischen klassischen indischen Tanzes, der von Shilpa Hemanth präsentiert wird, an.

YOGA-SEMINAR



Freitag, 05.05.2023

18:00 – 18:30 Uhr	Einführung in die indische Yoga-Philosophie einschließlich der Prinzipien des indischen Tempeltanzes
18:30 – 19:30 Uhr	Vorführung indischer Tempeltanz durch die professionelle Tänzerin Shilpa Hemanth
19:30 – 20:30 Uhr	Abendessen
20:30 – 21:00 Uhr	Trataka Meditation

Samstag, 06.05.2023

07:00 – 08:00 Uhr	Morgendliche Asanas
08:00 – 09:30 Uhr	Frühstück
09:30 – 10:30 Uhr	Meditation als Reise ins Innere
10:30 – 11:15 Uhr	Zyklische Meditation (SMET)
11:15 – 11:30 Uhr	Kaffeepause
11:30 – 12:30 Uhr	Atmung und Meditation (mit Übungen)
12:30 – 14:00 Uhr	Mittagessen
14:00 – 14:30 Uhr	Atmung und Meditation (Teil 2)
14:30 – 16:00 Uhr	Kaffeepause
16:00 – 16:30 Uhr	Einführung in die Prana-Energetisierungstechnik (PET)
16:30 – 17:30 Uhr	PET
17:30 – 19:00 Uhr	Pause
19:00 – 20:00 Uhr	Abendessen
20:00 – 21:00 Uhr	Trataka Meditation (Teil 2)

Sonntag, 07.05.2023:

07:00 – 08:00 Uhr	Morgendliche Asanas
08:00 – 09:00 Uhr	Frühstück
09:00 – 09:45 Uhr	Verschiedene Arten von Bewusstsein
09:45 – 10:45 Uhr	Meditation mit verschiedenen Bewusstseinstypen
10:45 – 11:00 Uhr	Kaffeepause
11:00 – 12:30 Uhr	Liebe und Meditation (mit Übungen)
12:30 – 13:00 Uhr	Fragen und Antworten
13:00 – 14:00 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	Ende des Seminars