



Schoren 10, 3206 Gempenach

Yogaphilosophie und Praxis

Sonntag, 17.9.23, 9.30 – 16.30

Wertschätzung: Fr. 160.-

Die meisten lernen Yoga kennen als eine körperliche Übungspraxis. Die körperliche Praxis gehört zum Hatha Yoga. Dieser wird heute in Yogaschulen hauptsächlich angeboten. Aus Sicht des traditionellen Yoga ist die körperliche Praxis jedoch nur ein kleiner Teil. Diese sollte eingebettet sein, in eine ganzheitliche Herangehensweise. Dann weitet sich Yoga aus: mit Reinigungstechniken, Atemübungen, Hingabe und Herzensöffnung, Selbst-Reflektion, Meditation und dem Studium der Schriften. Dann wird Yoga ein praktischer Übungsweg zur Harmonisierung des Lebens und zur Entwicklung der Persönlichkeit. Hier unterstützt uns die Yoga Philosophie mit ihrer Vielzahl an Schriften, welche bis zu ca. 4000 Jahren zurückreichen. An diesem Tag erhältst du eine Einführung in die wesentlichen Grundlagen der Yoga Philosophie. Daneben praktizieren wir auch Hatha Yoga, Atemübungen, Meditation und Kirtansingen.

Philosophische Themen:

1. Atman & Upadhis: der Mensch und sein inneres Selbst
2. Die historische Entwicklung der Vedanta-Philosophie
3. Nirguna Brahman & Saguna Brahman: das Absolute mit und ohne Eigenschaften
4. Maya & Avidya: die Täuschung & die Unwissenheit
5. Die historische Entwicklung der Tantra-Philosophie
6. Die Wesensnatur von Shiva und Shakti
7. Karma & Dharma: das korrekte Handeln
8. Samskara & Moksha: der Kreislauf der Wiedergeburt
9. Abhyasa, Viveka, Vairagya: Die Mittel zur Selbsterkenntnis

Wir freuen uns auf baldige Anmeldungen, denn die Plätze sind beschränkt.

Ananda Oedipe: 078 684 93 96 / ananda.o@hotmail.com

Devi Oedipe: 076 536 99 75 / devi.o@hotmail.ch