



## *Yoga mit geistigem Hintergrund* *Der sanfte Weg zu körperlicher und geistiger Fitness*

# LEHRPLAN

*Diese Schulung  
ist in idealer Weise geeignet,  
körperliche und geistige  
Krankheiten zu verhüten  
und dem Körper ganz allgemein  
einen Schutz zu geben.  
Yoga ist von Natur aus  
eng verbunden  
mit den allgemeingültigen Gesetzen.*

*Yehudi Menuhin*

### GRUNDKURSE

#### **Hatha-Yoga 1 - 5**

Hatha-Yoga ist die Wissenschaft von den Yoga-Körperübungen. Die Übungen sind einfach, aber wirksam und entfalten eine Vielzahl von positiven Wirkungen für eine ganzheitliche Gesundheit, stärken Nervensystem, Immunsystem, Hormonsystem und harmonisieren Körper, Seele und Geist.

#### **Konzentration 1 - 2**

Konzentration ist die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit von den Gegenständen der Zerstreuung zu befreien und in einem Punkt zu sammeln. Kursinhalte sind: Übungen zur Verbesserung der Konzentration, das Stufensystem des Yoga nach Patanjali, Bewußtsein, Bewußtseinsstörung, Energiezentren (Chakren) und Energiekanäle (Nadis) u.a.

#### **Meditation 1 - 2**

Der Weg nach innen, zum Selbst. Voraussetzung für die Meditation ist Konzentration. Wir üben die Konzentration auf äußere und innere Objekte. Die Konzentration auf die innere Stille führt zum Erleben der Weite und Tiefe des Selbst. Durch Meditation entwickelt man ein meditatives Bewußtsein, das zu heiterer Gelassenheit, Harmonie und Lebensfreude führt.

#### **Aufbaukurse 1 - 4**

In jedem Aufbaukurs lernen Sie eine neue geistige Yoga- Technik aus dem Raja-Yoga (Raja = König; Raja-Yoga = Königsweg des Yoga). Zusätzlich werden die bisher gelernten Yoga-Techniken vertieft und vervollkommen. So erzielen Sie rasche geistige und körperliche Fortschritte. Diese Kurse geben Ihnen die besten Yoga-Techniken in einem einzigen System.

### FÜR FORTGESCHRITTENE

#### **Raja-Yoga-Kurse 1 - 6**

Sie gehen den Königsweg des Yoga weiter. Sie vertiefen Ihre Kenntnisse des geistigen Yoga durch Themen wie "Yoga und Heilung", "Yoga und Energieversorgung", "Yoga und Erfolg", "Die Eigenschaften eines Yogi".

#### **Yoga-Sutras-Kurse**

Diese Schrift der Yoga-Wissenschaft befaßt sich mit den großen Mysterien des Lebens und des Universums, der Wissenschaft vom Selbst - der höchsten aller Wissenschaften. In 198 Aphorismen (Kernsätzen) hat der große Yoga-Meister Patanjali die Grundlagen des zeitlosen geistigen Yoga zusammengefaßt - gültig für Jahrtausende.

#### **Bhagavadgita-Kurse**

Dieses einzigartige Werk enthält in ca. 700 Versen die Quintessenz der gesamten Yoga-Vedanta-Philosophie, der Grundlage der zeitlosen Yoga- Wissenschaft. Sie lernen, den Symbolgehalt dieser erbaudendsten aller Yoga-Schriften zu verstehen, und erhalten viel geistige Kraft - gerade für Ihr eigenes Leben in der heutigen Zeit.

#### **Höhere Kurse**

Wir lesen die Bergpredigt der Bibel, das Rubajiat des Omar Chajjam und weitere große Schriften der Menschheit. Außerdem muß die Wissenschaft des Yoga mit den modernen Wissenschaften in Einklang gebracht werden. Denn wir leben in einer Zeit, in der Philosophie, Religion und Wissenschaft zusammenmünden. Weitere Themen sind daher "Geistige Fitness", "Vom Ego zum Selbst", "Die verborgenen Lehren der Evangelien", moderne Genetik, Epigenetik und Hirnforschung.