



Yoga Sadhana 2022

7.1.2022–9.10.2022

4 Wochenendseminare

mit 3 Zwischentreffen & begleitetem Üben

Wochenendseminare

- 7.–9.1.2022/Fr-So
- 1.–3.4.2022/Fr-So
- 1.–3.7.2022/Fr-So
- 7.–9.10.2022/Fr-So

Zeiten

- Fr 19–21 Uhr
- Sa 9–18 Uhr
- So 9–12 Uhr

Zwischentreffen

- 25.2.2022/19-21 Uhr
- 27.5.2022/19-21 Uhr
- 26.8.2022/19-21 Uhr

Preise

790 €

Frühbucherpreis bis 30.9.2021 einschließlich Zahlung: 690 €

Auf Wunsch Prüfung & Zertifikat für 120 €

Ermäßigung auf Anfrage für Studenten, Auszubildende, Arbeitslose und Kursteilnehmende (nicht kombinierbar mit dem Frühbucherpreis)

Alle Preise inkl. 19 % MwSt.

Ort

EIRYU, Am Wullwinkel 23, 30459 Hannover

<https://www.eiryu.de/yoga/>

Kursleitung

Tanmatra (Hayong Yun)

<https://www.eiryu.de/yoga/yoga/>

Yoga Sadhana

Sadhana (साधन sādhanā) lässt sich übersetzen mit „geradewegs auf ein Ziel zugehen“. Die persönliche Erfahrung ist die Wurzel für ein authentisches Wachstum. Für diejenigen, die sich Zeit für Tiefe wünschen, ist das Yoga Sadhana eine wirkungsvolle Möglichkeit. Es bietet den Einstieg in umfangreiche Theorie und Praxis nach dem Bihar Yoga System. Vermittelt werden aufeinander aufbauende Yoga-Programme für das regelmäßige Praktizieren Zuhause. Der Kurs wird durch ein angelehtes Fernstudium begleitet. Eine persönliche Beratung ist möglich.

Ziel

Das Ziel ist die Aufnahme eines persönlichen Yoga-Programms für Gesundheit, Wohlbefinden und Persönlichkeitsentwicklung 4-5 Mal pro Woche (30–60 Minuten).



Inhalte

Es wird ein Überblick in Philosophie, Geschichte, Anatomie, Physiologie, Psychologie, Yogahaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Tiefenentspannung (Yoga Nidra), Mantrayoga, Kontemplation und Meditation gegeben.

Methoden

Die Inhalte werden durch Vorträge, Anleitungen, Demonstration, Korrekturen und Diskussion vermittelt.

Für wen ist das Yoga Sadhana 2022 geeignet?

- Yogainteresierte, die eigenständig einen Yoga-Übungsweg beginnen oder vertiefen möchten
- vorhanden sein sollte der Entschluss, Yoga als regelmäßige Übung in den Alltag zu integrieren
- empfehlenswert sind Vorerfahrungen im Bihar/Satyananda Yoga

- Vorkenntnisse oder eine besondere Fitness sind nicht erforderlich

Rahmen Yoga Sadhana 2022

Das Yoga Sadhana 2022 beinhaltet vier Wochenendseminare. Die Übungszeit beginnt mit dem ersten Wochenende und endet mit dem vierten. Nach dem ersten, zweiten und dritten Wochenendseminar wird ein aufeinander aufbauendes Übungsprogramm angeboten. Insgesamt dauert das Yoga Sadhana neun Monate. Währenddessen wird der Kurs mit Literatur, Video- und Audiomaterial begleitet. Fragen zum Sadhana können im Gespräch persönlich, telefonisch, via Zoom oder via E-Mail geklärt werden.

Yoga Sadhana Aufwand

- 4–5 Tage pro Woche Sadhana (30–60 Minuten)
- eigenes Literaturstudium, s. empfohlene Literatur

Prüfung

Eine theoretische und praktische Prüfung mit Zertifikat kann bei Teilnahme an den vier Wochenenden und nach Absprache mit der Kursleitung für 120 € abgelegt werden.

Yoga Sadhana Unterlagen

Zu jedem Wochenendseminar wird ein Skript ausgegeben. Es dient als Leitfaden. Eigene Notizen sind ausdrücklich erwünscht. Ein Teil der Vorträge und Übungsanleitungen wird aufgezeichnet und bis zum Yoga Sadhana Ende zur Verfügung gestellt.

Empfohlene Literatur & Audios

- Asana Pranayama Mudra Bandha von Swami Satyananda
- Yoga Darshan I & II von Swami Niranjanananda
- Yoga Nidra von Swami Satyananda

Alle o. g. Bücher sind im Anandaverlag unter www.yoga-anandaverlag.de erhältlich.



- Audios: Shavasana, Yoga Nidra I-III von Tanmatra

Die Audios sind als MP3-Download auf www.eiryu.de erhältlich.

Die o. g. Mittel sind nicht im Seminarpreis enthalten.

Anmerkung

Dieser Kurs ist keine Yogalehrer-Ausbildung. Das Yoga Sadhana ist auf deine persönliche Erfahrung ausgerichtet. Die Teilnahme geschieht eigenverantwortlich. Für Wertgegenstände und Garderobe wird keine Haftung übernommen. Therapeutischen Erwartungen kann nicht entsprochen werden.

Rücktrittsbedingungen

Bis 12 Wochen vor Seminarbeginn werden 25 % der Seminarkosten erhoben.

Bis 4 Wochen vor Seminarbeginn werden 50 % der Seminarkosten erhoben.

Bei weniger als 4 Wochen vor Seminarbeginn werden 100 % der Seminarkosten erhoben.

Diese Kosten werden erhoben, falls kein Teilnehmer nachrücken kann.

Bei Unfall oder Krankheit mit ärztlichem Attest ist eine Teilnahme an einem späteren Kurs oder Seminar nach Absprache möglich. Bei Ausfall des Seminars wird der Beitrag in voller Höhe zurückerstattet. Empfohlen wird eine Storno- & Rücktrittversicherung.