



YOGASTUDIUM
ZÜRICH SCHWEIZ

Tantra Modul – Die Einlösung eines Versprechens

Tantra! Ein Wort, von dem magische Kräfte ausgehen: sinnliche Fülle, Gefühlsintensität, Geheimnis, Freiheit, Lebendigkeit! Was sagen die verschiedenen tantrischen Traditionen selbst zum Begriff und wie ist die westliche Auffassung davon? Wir wollen das tantrische Lehrgebäude hauptsächlich praktisch erfahrbar machen. Das Tantrische Wurzelwerk, das allen yogischen Körperpraktiken zu Grunde liegt, bietet einen reichen Schatz an Mitteln, die uns helfen können, leichter mit unseren Körpern, besser mit unseren Energien, und bewusster mit unserem Gemüt umzugehen, damit wir uns in der Tiefe verstehen und uns dabei weiterentwickeln. Der Tantra sieht den Körper als Tempel und als Instrument auf dem Weg zur Selbstrealisierung. Dazu werden wir bei der Asana-Praxis auf die energetischen Aspekte achten, bei Pranayama mit Visualisierungstechniken arbeiten und bei der Meditation feinstofflich-tantrischen Methoden anwenden.



Hauptinhalte

- Einführung in die tantrische Philosophie
- Asana Praxis mit Fokus auf Energie-Wahrnehmung und -lenkung: Chakra, Vayu, Mudra
- Tantrische Praktiken wie Mantra, Visualisierungen, Yantra, Yoga Nidra und Rituale
- Pranayama, Pratyahara, Dharana
- Meditationen basierend auf tantrischen Traditionen
- Kontemplation und Besprechung von Quellentexten und Texten von zeitgenössischen Tantra Lehrer*innen
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Persönliche Praxis-Routine inkl. Tagebuch
- Lernpartnerschaften
- Abschlussarbeit (3-5 Seiten)
- Weiterbildungsnachweis für Yogalehrende

Eckdaten

- **Teilnehmende:** Yoga-Praktizierende mit mehrjähriger Yoga-Praxis; Teilnehmende einer Yogalehrer*innen-Ausbildung; Yogalehrende, die ihren Unterricht bereichern wollen
- **Gruppengrösse:** min. 8 bis max. 22 Personen
- **Moduleitende:** Stefan Faust, Johannes Glarner, Katharina Kirchner
- **Experten:** tbd
- **Monatliche Treffen** im Yogastudio Anker, Zürich:
 - Fr, 13.09.2024, 17:00 – 21:00 Uhr
 - Fr, 04.10.2024, 17:00 – 21:00 Uhr
 - Fr, 01.11.2024, 17:00 – 21:00 Uhr – Expertin
 - Fr, 06.12.2024, 17:00 – 21:00 Uhr
 - Fr, 10.01.2025, 17:00 – 21:00 Uhr
 - Fr, 14.02.2025, 17:00 – 21:00 Uhr – Expertin
 - Fr, 14.03.2025, 17:00 – 21:00 Uhr
- **Kosten:** CHF 800
- **Anmeldung und Infos:** stefan@yogastudium.ch, katharina@yogastudium.ch; johannes@yogastudium.ch,