



YOGASTUDIUM
ZÜRICH SCHWEIZ

Modul: Pratyahara

Die Brücke zwischen Körper und Geist ist Pratyahara, der Rückzug der Sinne und die Reinigung des Geistes. Pratyahara ist das wichtigste Glied in der Vorbereitung für Dharana und Dhyana. Nur ein 'gereinigter' Geist mit gezähmten Sinnen kann zu innerer Ruhe und damit zur Meditation finden. Während eines halben Jahres werden wir uns intensiv der Sensibilisierung der Wahrnehmung der inneren und äusseren Welt über die Schärfung unserer Sinnesorgane widmen. Wir üben uns in Techniken, wie sie von ihren Objekten abgezogen und nach innen, auf den Geist, gerichtet werden können. Wir erkunden unseren Geist und die Kleshas (Ich-Identifikation, Verlangen und Ablehnung) und lernen, wie wir unheilsame Prägungen (Samskaras) wie emotionale Verletzungen, negative Gefühle, oder Konflikte mit der Zeit auflösen und durch positive Qualitäten nähren können. Dieses Modul betritt neue, wenig erschlossene Forschungsfelder auf dem Weg zum Selbst. Handkehrum schulen wir uns darin, den Alltag und die Yogapraxis facettenreicher zu gestalten.



Hauptinhalte

- Systematische Schärfung der fünf extrovertierten Sinne und ihre Sensibilisierung im Umgang mit der Aussenwelt: Hören, Tasten, Sehen, Schmecken und Riechen
- Verfeinerung des Spüribewusstseins der Innenwelt des physischen und energetischen Körpers
- Wahrnehmung und 'Reinigung' des Geistes über die Arbeit am inneren Sinnesorgan (Anthakarana)
- Techniken des Rückzugs der Sinne, z.B. Antar Mouna und Yoga Nidra
- Lektüre und Diskussion von theoretischen und praktischen Schriften zu Pratyahara
- Pratyahara im Alltag
- Persönliche Praxis-Routine, inklusive Tagebuch
- Lernpartnerschaft zur Vertiefung des Gelernten
- Erfahrungsaustausch zu Pratyahara-Themen
- Erweiterung der Perspektive durch zwei Experten
- Schriftliche Abschluss Reflexion (3-5 Seiten)
- Weiterbildungsnachweis für Yogalehrende

Eckdaten

- **Teilnehmende:** Yoga-Praktizierende mit mehrjähriger Asana-Praxis oder Absolventen einer Yogalehrer*innen-Ausbildung
- **Gruppengrösse:** 8 bis max. 20 Teilnehmer*innen
- **Moduleitende:** Stefan Faust & Johannes Glarner
- **Experten:** Doris Echlin (www.dorisechlin.ch), Sushil Bhattacharya (www.saptayoga.com),
- **Monatliche Treffen:**
 - Freitag, 15. August 2025: 17.00 – 21.00h
 - Freitag, 12. September 2025: 17.00 – 21.00h
 - Freitag, 17. Oktober 2025: 17.00 – 21.00h
 - Freitag, 14. November 2025: 17.00 – 21.00h
 - Samstag, 20. Dezember 2025: 14.00 – 18.00h
 - Samstag, 10. Januar 2026: 14.00 – 18.00h
 - Sonntag, 15. März 2026: 8.00 – 17.00h (Pratyahara Tag im Kloster Fischingen)
- **Kosten:** 850 CHF für das ganze Modul. Anzahlung 100 CHF, Ganzer Betrag bis 2 Wochen vor Modulstart
- **Ort:** Yogastudio Anker, Diererstr. 12, 8004 Zürich
- **Anmeldung:** johannes@yogastudium.ch, stefan@yogastudium.ch