



YOGASTUDIUM
ZÜRICH SCHWEIZ

Retreat: Entdecke deine Energie Praktiken und Lehren aus dem Tantrismus

Obwohl Asana, die meistgeübte Yogadisziplin des Hatha Yogas und auch die weit verbreiteten Praktiken zu den Nadis, Chakren und Vayus sich aus dem Tantra entwickelt haben, kennen nur die wenigsten Praktizierenden die Philosophie und Geschichte der weit verästeltsten tantrischen Traditionen.

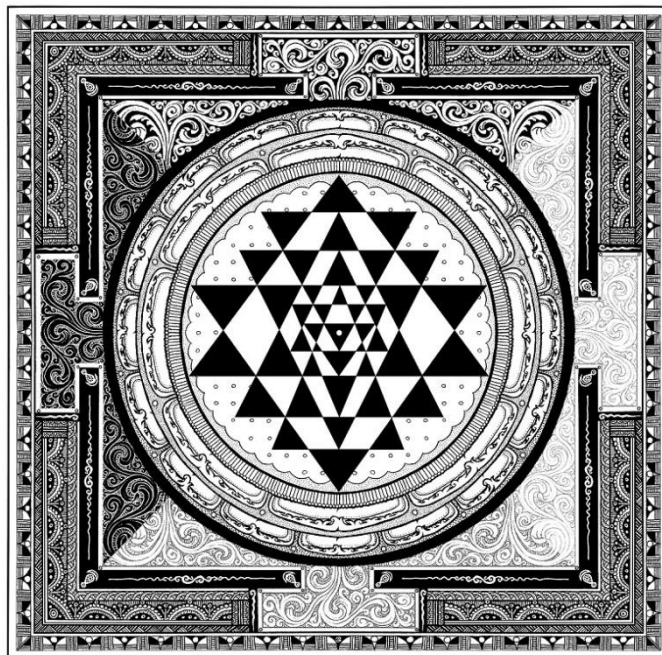
Das Retreat möchte deshalb Licht auf die wertvollen Lehren des hinduistischen und buddhistischen Tantras werfen. Sie geben uns ungemein viel Hilfestellung zum Verständnis und im Umgang mit unserem Körper, unseren Energien und Emotionen und für unsere spirituelle Praxis. Der Tantra sieht den Körper als Tempel und Instrument auf dem Weg zur Selbstrealisierung. Dieser Retreat fokussiert sich auf die energetischen Aspekte der Asana Praxis und vor allem auf feinstoffliche Methoden und Praktiken*.

Dieses Retreat ist für dich, wenn du dir im Austausch mit Gleichgesinnten einen Überblick über die Lehren und die Geschichte des Tantra verschaffen und tief in die energetisierenden tantrischen Praktiken eintauchen möchtest.

* Erotische oder sexuelle Praktiken sind nicht Teil des Retreats.

Hauptinhalte

- Einführung in die tantrische Philosophie
- Praktiken sowohl aus dem tibetisch-buddhistischen Tantra, als auch aus dem indisch-yogischen Tantra, wie Mantra, Visualisierungen, Yantra, Pranayama, Chakra-Praktiken, Dharana und Rituale
- Asana Praxis mit Fokus Energie-Wahrnehmung und -lenkung
- Kontemplation und Besprechung von Texten aus dem Vijnana Bhairava Tantra und von zeitgenössischen Tantra Lehrer*innen
- Meditationen basierend auf tantrischen Traditionen
- Mouna (Schweigen), morgens bis nach dem Brunch um 11.00 Uhr
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Weiterbildungsnachweis für Yogalehrende



Eckdaten

- **Teilnehmende:** Yoga-Praktizierende mit mehrjähriger Asana-Praxis oder Absolventen einer Yogalehrer*innen-Ausbildung
 - **Gruppengrösse:** min. 10 bis max. 22 Teilnehmer
 - **Leitung:** Katharina Kirchner & Stefan Faust
 - **Datum:**
 - Anreise: So. 1. Oktober 2023 bis 16:00 Uhr
 - Abreise: Do. 5. Oktober 2023 ca. 12:00 Uhr
 - **Kosten** (alles inklusive)
 - Im Einzelzimmer: 986 CHF
 - Im Doppelzimmer: 902 CHF
 - Im Mehrbettzimmer: 818 CHF
- Anzahlung 100 CHF. Ganzer Betrag bis 2 Monate vor Retreat Start.
- **Ort:** Karunahaus, Unterwasser (www.karunahaus.ch)
 - **Anmeldung und Kontakt:** stefan@yogastudium.ch, katharina@yogastudium.ch