

Online Modul: Yamas

Viele spirituelle Traditionen beschreiben einen Weg, der von aussen nach innen und vom Groben zum Feinen führt. Die meisten von ihnen haben ethische Lebensempfehlungen zur Grundlage: der Gesellschaft wie auch der eigenen Person gegenüber. Wir möchten in diesem Modul die Auseinandersetzung mit der Yoga-Ethik fördern. Diese bildet die Grundlage unserer Praxis. So möchten wir Dich ermuntern, Dich vermehrt und bewusst mit Deinem Verhalten und seinen Auswirkungen auseinanderzusetzen: im Umgang mit den anderen Menschen, mit den Tieren, mit der Natur. In unserem ersten Online-Modul werden wir auf die fünf Yamas aus dem Yoga Sutra des Patañjali fokussieren: Gewaltlosigkeit (ahimsa), Wahrhaftigkeit (satya), «nicht stehlen» (asteya), «Mass halten» (brahmacharya) und «nicht festhalten» (aparigraha). Dabei versuchen wir nicht bloss die historische Bedeutung der Yamas zu verstehen, sondern möchten diese aus der Warte des 21. Jahrhunderts interpretieren und damit zeitgemässe Lösungen für unseren Alltag finden. Diese können uns den Umgang in unserer Partnerschaft, in der Familie, mit und bei der Arbeit und in der Gesellschaft erleichtern. So gesehen, nehmen wir mit den Yamas einen hervorragenden Lebens-Kompass in die Hände.



Hauptinhalte

- 8 Wochen Online-Kurs:
Einführung, fünf Yamas, Abschluss
- Inputs zu jedem Yama in Bezug auf Bedeutung, Interpretation und Denk-/Handlungsanstösse für den Alltag in Form von 1) Kurzen Texten, 2) Videos, 3) Aufgaben, 4) Lernquiz
- Online Forum zum Austausch mit Lehrenden und anderen Teilnehmern
- Lernpartnerschaften
- Abschlussarbeit (2 – 3 Seiten)
- Weiterbildungsnachweis / Zertifikat (30 Stunden)

Eckdaten

- **Teilnehmende:** Yoga-Praktizierende / -Lehrende, alle an yogischen Themen interessierten Menschen
- **Modulleitende:** K. Kirchner, S. Faust, J. Glarner
- **Zeitraumen:** Jederzeit, online Selbststudium
- **Modul Ablauf und Zeitbedarf**
 - Lerninhalte werden laufend freigeschaltet
 - Teilnehmer erarbeiten die Inhalte selbstständig
 - Ca. 1 – 2 Stunden pro Woche lesend / am Computer
 - Wöchentliche Aufgaben für die Praxis im Alltag
- **Kosten:** CHF 200, zahlbar mit Kreditkarte / Paypal
- **Voraussetzungen:** Computer mit Kamera
- **Anmeldung:** katharina@yogastudium.ch