



YOGASTUDIUM
ZÜRICH SCHWEIZ

Herz-Yoga

In diesem Modul reisen wir achtsam zu verborgenen und bedeutenden Welten des Herzens. Unser kopflastiger Alltag hindert uns häufig daran, das Leben in seiner ganzen Fülle wahrzunehmen und zu erfahren. Mit wirksamen yogischen Mitteln nähern wir uns dem Innersten an: Ein Herz-Yogaflow, spezifische Atemtechniken, Mantras / Kirtans und eine Japa-Praxis bereiten uns den Weg zu klassischen und auch zu weniger bekannten Herz-Meditationen. Schliesslich führen uns Visualisierungstechniken und Herzreisen ganz zu uns selbst. Im geschützten und vertrauten Austausch schaffen wir auf diese Weise gemeinsam Raum für die Klärung von hinderlichen Prägungen und Verletzungen, um zu freieren und liebevolleren Sichtweisen auf die Welt und uns selbst zu gelangen.



Hauptinhalte

- Herz-Yogaflow
- Kriyas und Pranayamas im Brustbereich: (Mukha-)Bhastrika, Naga Pranayama, Ujjayi Pratiloma
- Mantra- und Kirtan-Praxis
- Japa-Yoga
- Erfahrungsaustausch zu zentralen Herz-Themen
- Individuelle Praxis-Routine inklusive Tagebuch
- Lernpartnerschaft zur Vertiefung des Gelernten
- Modulkript und weiterführende Lektüre-, Theorie- und Praxis-Inputs
- Modul-Reflexion als Abschlussarbeit (3-5 Seiten)
- Die dritte und die fünfte Session werden von ausgewiesenen Herz-Experten geleitet
- Weiterbildungsnachweis für Yogalehrende
- Zertifikat bei erfolgreichem Abschluss
- Persönliches Abschlussgespräch

Eckdaten

- **Teilnehmende:** Yoga-Praktizierende mit mehrjähriger Asana-Praxis oder Yogalehrende
- **Gruppengrösse:** 8 bis 21 Personen
- **Modulleitende:** Paola Bertolini und Johannes Glarner
- **Experten:** Sanathana Uhr, Guido Lenz
- **Monatliche Treffen:**
 - Freitag, 10. März: 17.00 – 21.00h
 - Sonntag, 16. April: 10.00 – 14.00h
 - Sonntag, 21. Mai: 10.00 – 14.00h
 - Freitag, 16. Juni: 17.00 – 21.00h
 - Freitag, 14. Juli: 17.00 – 21.00h
 - Freitag, 1. September: 17.00 – 21.00h
- **Kosten:** 700 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