



YOGASTUDIUM
ZÜRICH SCHWEIZ

Yoga & Psychologie als Transformations-Instrumente

In diesem Modul verbinden wir die Modelle des Yoga (u.a. Samskara, Vasana, Klesha) mit den Konzepten der Psychologie. Wir beleuchten Gemeinsamkeiten und Unterschiede. Vor allem jedoch interessiert uns das Transformationspotential dieser beiden mächtigen Strömungen. Richtig verstanden und angewandt, bieten die Werkzeuge der Psychologie und des Yoga grosse Möglichkeiten den eigenen Lebensweg mit seinen Herausforderungen besser zu verstehen und zu meistern. Wie immer fokussieren wir auf die Praxis (in erster Linie Kontemplation, Konzentration und Meditation) um nachhaltige Impulse zu setzen und um die Theorie lebendig zu machen.



Hauptinhalte

- Übersicht der relevanten Konzepte des Geistes aus der Samkhya- Lehre
- Parallelen zwischen der westlichen Psychologie und dem Yoga
- Konkreter Bezug zu den eigenen Verhaltensmustern, Glaubenssätzen und der eigenen Biografie, YogalehrerInnen-relevantes Basiswissen über das Nervensystem
- Übungen und Werkzeuge für den Alltag
- Konstanter Aufbau der Modultreffen mit einem praxisorientierten Hauptteil, theoretischen Inputs und regelmässigem Erfahrungsaustausch
- Lernpartnerschaften
- Individuelle Praxis und Führen eines Tagebuchs
- Literaturempfehlungen für das Selbststudium
- Abschlussarbeit im Umfang von 3 bis 5 Seiten
- Weiterbildungsnachweis für Yogalehrende

Eckdaten

- **Teilnehmende:** Yoga-Praktizierende mit Erfahrung und regelmässiger Praxis; AbsolventInnen einer Yogalehrer/Yogatherapie-Ausbildung
- **Gruppengrösse:** min. 8 bis max. 20 Personen
- **Leitung:** Katharina Kirchner, Johannes Glarner
- **Experten:** Angelika Doerne, Lucia Schmidt
- **Monatliche Treffen** im Yogastudio Anker, Zürich, jeweils 17.00 bis 21.00h:
 - Fr, 05.04.2024
 - Fr, 10.05.2024
 - Fr, 07.06.2024 Angelika Doerne
 - Fr, 12.07.2024
 - Fr, 23.08.2024
 - Fr, 20.09.2024 Lucia Schmidt
 - Fr, 18.10.2024
 - Fr, 22.11.2024
 - Fr, 13.12.2024
- **Kosten:** CHF 900
- **Anmeldung und Infos:** katharina@yogastudium.ch, johannes@yogastudium.ch