



YOGASTUDIUM
ZÜRICH SCHWEIZ

Modul: Pratyahara

Die Brücke zwischen Körper und Geist ist Pratyahara, der Rückzug der Sinne. Dieser vollzieht sich in Asana, Pranayama und Meditation unwillkürlich, daher wird Pratyahara in der Yogapraxis kaum je als eigene Methode angewandt. Während eines halben Jahres werden wir uns intensiv der Wahrnehmung der inneren und äusseren Welt über unsere Sinnesorgane widmen. Wir arbeiten an der Sensibilisierung sowie an der Schärfung der Sinne und üben uns in Techniken, wie sie von ihren Objekten abgezogen und nach innen gerichtet werden können. Ausserdem erkunden wir wie Ich-Identifikation, Verlangen und Ablehnung (Kleshas) über die Sinne ausgelöst werden und wie wir mit diesen unheilsamen Mustern umgehen. 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 Spürbewusstseins der Innenwelt des physischen und energetischen Körpers
- Die Arbeit am inneren Sinnesorgan (Anthakarana)
- Techniken des Rückzugs der Sinne, z.B. Antar Mouna, Atma Jyoti 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
- **Modulleitende:** Stefan Faust & Johannes Glarner
- **Experten:** tbd
- **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 (Experte)
 - Freitag, 14. November 2025: 17.00 – 21.00h
 - Samstag, 20. Dezember 2025: 14.00 – 18.00h (Experte)
 - Samstag, 10. Januar 2026: 14.00 – 18.00h
 - Sonntag, 15. März 2026: 8.00 – 17.00h (Externer Pratyahara Tag im Kloster Fisingen)
- **Kosten:** 850 CHF für das ganze Modul.
Anzahlung 100 CHF, Ganzer Betrag bis 2 Wochen vor Modulstart
- **Ort:** Yogastudio Anker, Dienerstr. 12, 8004 Zürich
- **Anmeldung:** johannes@yogastudium.ch,
stefan@yogastudium.ch