



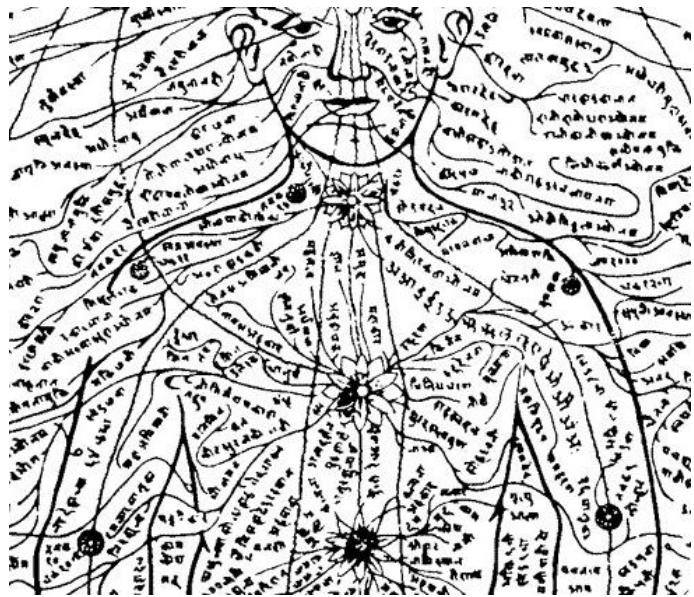
YOGASTUDIUM  
ZÜRICH SCHWEIZ

# Tantrische Meditation

Dieses Praxismodul fokussiert auf den reichen tantrischen Meditationsschatz. Asana, Karana/Vinyasa und Pranayama verstehen wir hier als vorbereitende Praktiken. Schwergewichtig werden wir folgende Meditationstechniken erkunden und üben: Chakra- und ursprüngliches Kundalini Yoga, Konzentrationsübungen aus dem Kaschmirischen Shaivismus, Mantra- und Yantra-Meditationen. Ausserdem beschäftigen wir uns mit Nyasa aus der Sri Vidya-Tradition (der Ursprung von Yoga Nidra) und mit modernen, verkörperten Meditationsansätzen, die wesentlich von Osho mitbegründet wurden. Wir wollen in den sechs Sitzungen gemeinsam viel Ruhe und Energie erzeugen, um die Klarheit dieser tantrischen Praktiken zu verstehen, sie in ihrer Tiefe immer wieder auszuloten und zu erfahren.

## Hauptinhalte

- Tantrische Meditationspraktiken (s.o.)
- Anreicherung der sitzenden Praxis durch Asana, Karana/Vinyasa und Pranayama
- Tantra im Alltag kultivieren
- Erweiterung der Perspektive durch zwei Experten
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Persönliche Praxis-Routine inkl. Tagebuch
- Lernpartnerschaften
- Schriftliche Abschluss Reflexion (3-5 Seiten)
- Abschlusscoaching
- Weiterbildungsnachweis für Yogalehrende



## Eckdaten

- **Teilnehmende:** Yoga-Praktizierende mit mehrjähriger Yoga-Praxis; Teilnehmende einer Yogalehrer\*innen-Ausbildung; Yogalehrende, die ihren Unterricht bereichern wollen.
- **Gruppengrösse:** 8 bis max. 20 Teilnehmer\*innen
- **Modulleitende:** K. Kirchner & J. Glarner
- **Experten:** Vidyabhaskar ([www.omkarananda.ch](http://www.omkarananda.ch)), Prathibha und Kareem (<https://courses.cominghome.ch/>)
- **Monatliche Treffen:**
  - Fr, 27.03.2026, 17:00 – 21:00 Uhr
  - Fr, 17.04.2026, 17:00 – 21:00 Uhr - Vidyabhaskar
  - Fr, 08.05.2026, 17:00 – 21:00 Uhr
  - Fr, 05.06.2026, 17:00 – 21:00 Uhr
  - Fr, 03.07.2026, 17:00 – 21:00 Uhr – Prathibha & K.
  - Fr, 21.08.2026, 17:00 – 21:00 Uhr
- **Kosten:** 700 CHF  
Anzahlung 100 CHF, Ganzer Betrag bis 2 Wochen vor Modulstart
- **Ort:** Yogastudio Anker, Dienerstr. 12, 8004 Zürich
- **Anmeldung:** [katharina@yogastudium.ch](mailto:katharina@yogastudium.ch);  
[johannes@yogastudium.ch](mailto:johannes@yogastudium.ch)