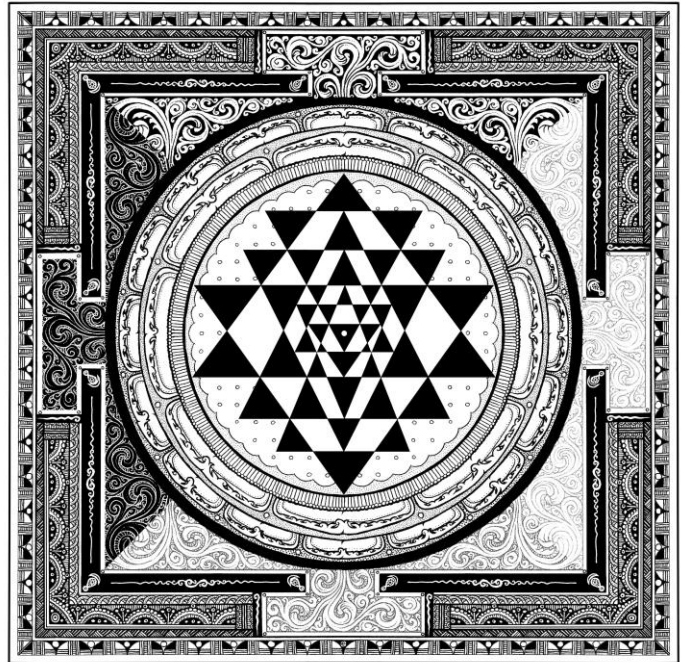




YOGASTUDIUM
ZÜRICH SCHWEIZ

Tantra Modul – Die Einlösung eines Versprechens

Tantra! Ein Wort, von dem magische Kräfte ausgehen: sinnliche Fülle, Gefühlsintensität, Geheimnis, Freiheit, Lebendigkeit! Was sagen die verschiedenen tantrischen Traditionen selbst zum Begriff und wie ist die westliche Auffassung davon? Wir wollen das tantrische Lehrgebäude hauptsächlich praktisch erfahrbar machen. Das Tantrische Wurzelwerk, das allen yogischen Körperpraktiken zu Grunde liegt, bietet einen reichen Schatz an Mitteln, die uns helfen können, leichter mit unseren Körpern, besser mit unseren Energien, und bewusster mit unserem Gemüt umzugehen, damit wir uns in der Tiefe verstehen und uns dabei weiterentwickeln. Der Tantra sieht den Körper als Tempel und als Instrument auf dem Weg zur Selbstrealisierung. Dazu werden wir bei der Asana-Praxis auf die energetischen Aspekte achten, bei Pranayama und Meditation mit feinstofflich-tantrische Methoden arbeiten.



Hauptinhalte

- Einführung in die tantrische Philosophie
- Asana Praxis mit Fokus auf Energiewahrnehmung und -lenkung
- Pranayama und Meditation zu feinstofflich-tantrischen Methoden
- Tantrische Praktiken wie Mantra, Visualisierungen, Yantra und Rituale
- Einlesen in zentrale tantrische Texte
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Persönliche Praxis-Routine inkl. Tagebuch
- Lernpartnerschaften
- Abschlussarbeit (3-5 Seiten)
- Weiterbildungsnachweis für Yogalehrende

Eckdaten

- **Teilnehmende:** Yoga-Praktizierende mit mehrjähriger Yoga-Praxis; Teilnehmende einer Yogalehrer*innen-Ausbildung; Yogalehrende, die ihren Unterricht bereichern wollen
- **Gruppengrösse:** min. 8 bis max. 22 Personen
- **Moduleitende:** Stefan Faust, Johannes Glarner, Katharina Kirchner
- **Experten:** Omkarananda, Urs Keller
- **Monatliche Treffen** im Yogastudio Anker, Zürich:
 - Fr, 13.09.2024, 17:00 – 21:00 Uhr
 - Fr, 04.10.2024, 17:00 – 21:00 Uhr
 - Fr, 01.11.2024, 17:00 – 21:00 Uhr – Omkarananda
 - Fr, 06.12.2024, 17:00 – 21:00 Uhr
 - Fr, 10.01.2025, 17:00 – 21:00 Uhr
 - Fr, 14.02.2025, 17:00 – 21:00 Uhr – Urs Keller
 - Fr, 14.03.2025, 17:00 – 21:00 Uhr
- **Kosten:** CHF 800
- **Anmeldung und Infos:** stefan@yogastudium.ch, katharina@yogastudium.ch; johannes@yogastudium.ch,