



YOGASTUDIUM
ZÜRICH SCHWEIZ

Karma & Dharma

Mit der Yogapraxis auf Matten und Kissen bereiten wir uns immer auch auf den wichtigsten Schauplatz unserer Transformation vor: auf das achtsame Tun und Lassen im alltäglichen Leben. Yoginis und Yogis sind seit je her der Überzeugung, es sei Aufgabe der Menschen, in diesem Leben so viel positives Karma wie möglich zu schaffen und unsere Bestimmung, den uralten Dharma, voll und ganz auszuleben. Diesen beiden grundlegenden yogischen Themen nähern wir uns in diesem Modul schrittweise an.

Die Begriffe und Konzepte hinter Karma und Dharma werden im Allgemeinen nur oberflächlich verstanden. Deshalb machen wir uns zunächst mit den Bedeutungen von Karma und Dharma aus der Sicht verschiedener Traditionen bekannt. Mittels Körper- und Geistpraxis, Kontemplationen und einem Karma-Projekt werden wir uns intensiv mit der Praxis des Karma Yoga und den Fragen des Dharma «Wieso bin ich geboren worden?» und «Was ist meine Bestimmung?» auseinandersetzen. So wünschen wir uns, der Aussage des Mystikers Thomas Merton in diesem Modul einen Schritt näherzukommen: «Jeder Mensch ist berufen, jemand zu sein: Aber er muss verstehen, dass er, um diese Berufung zu erfüllen, nur ein Einziger sein kann: sich selber.»



Hauptinhalte

- Praxis diverser Meditations- und Kontemplations-Techniken zur Schulung des Geistes
- Asana, Pranayama, Yoga Nidra und Entspannungs-Übungen
- Verbindliches Karma Projekt
- Theorie zu Karma und Dharma aus Sicht des Yoga und des Buddhismus
- Literatur zum Thema Karma und Dharma
- Persönliche Praxis-Routine inkl. Tagebuch
- Lernpartnerschaft
- Individuelle Betreuung / Mentoring
- Abschlussarbeit (3-5 Seiten) inkl. Besprechung der Abschlussarbeit
- Weiterbildungsnachweis für Yogalehrende

Eckdaten

- **Teilnehmende:** Yoga-Praktizierende und Meditierende mit regelmässiger Praxis; Teilnehmer einer Yogalehrer-Ausbildung; Yogalehrende, die ihren Unterricht bereichern wollen
- **Gruppengrösse:** min. 8 bis max. 21 Personen
- **Leitung:** Stefan Faust, Johannes Glarner
- **Experten:** Ronald Zürcher, Aviva Keller & Nirmala Iser
- **Monatliche Treffen** im Yogastudio Anker, Zürich:
 - Fr, 27.10.23, 17:00 – 21:00 Uhr
 - Fr, 17.11.23, 17:00 – 21:00 Uhr – Ronald Zürcher
 - Fr, 15.12.23, 17:00 – 21:00 Uhr
 - Sa, 13.01.24, 14:00 – 18:00 Uhr
 - Fr, 16.02.24, 17:00 – 21:00 Uhr – A. Keller / N. Iser
 - Fr, 22.03.24, 17:00 – 21:00 Uhr
- **Kosten:** CHF 700
- **Anmeldung und Infos:** stefan@yogastudium.ch, johannes@yogastudium.ch