



# Indriyas, Prāṇāyāma und einfach Sein

## Über die wache Wahrnehmung zur Quelle

### Sommerseminar, 16. – 20. Juli 2025 im Allgäu



#### Quellhof, Bachtel bei Oy-Mittelberg

Mittwoch, 16. Juli 2025, 16.30 Uhr  
bis Sonntag, 20. Juli 2025, 13.30 Uhr (nach dem Mittagessen)

*„Über die Sinneswahrnehmung (indriya) und den Atem zum Sein in unserer wahren Natur.“*

Ein wesentliches Merkmal des Yoga der Energie ist es, unsere äußere Wahrnehmung zu schärfen und insbesondere die innere Wahrnehmung zu verfeinern. Doch warum und mit welchem Ziel hat dies im Sinne des Yoga seine Bedeutung? Steht der Fokus auf Wahrnehmung im Einklang mit Verinnerlichung und der Loslösung von Inhalten? Mit diesen Fragen machen wir uns auf die vertiefende Erforschung der Sinnesfähigkeiten.



Sowohl die Yoga Sutras als auch die dem Hatha Yoga zugrunde liegende tantrische Philosophie begleiten uns dabei. Aber erst, wenn wir Aussagen der Texte durch unsere eigene Erfahrung bestätigen können, bringt es Wandlung in uns. Neben Körperarbeit und gezielter Einbeziehung der indriyas ist prāṇāyāma ein Mittler zwischen der Materie und dem Inneren und Feinen.

Durch Wissen und Klarheit kannst Du einen starken Fokus für das setzen, was Du im Leben verwirklichen möchtest. Immer aus dem – einfachen - Sein heraus.



---

Rupert Spira formuliert es sinngemäß so:  
Wahrnehmung, der Weg der Schönheit, beendet die Trennung in der Subjekt-Objekt-  
Beziehung.

---





**Nach zwei Praxiseinheiten am Morgen bleibt viel Zeit zum Genießen in der herrlichen Landschaft, dem Austausch mit Freunden.... Vor dem Abendessen treffen wir uns wieder zu Yogapraxis /Tiefenentspannung „prana vidya“ von Sukumar Shetty. Auch hier geht es um die feinen Sinne.**

**Referenztexte:** Yogasūtra nach Patañjali, Hatha-Yoga-Pradīpikā, „Tantrismus“ von Rupert Spira, „Theorie und Praxis des Hatha-Yoga“, Le souffle – Énergie du Yoga », Boris Tatzky

**Dozentin:** Agathe Bretschneider

**Aus- und Weiterbildung:** Das Seminar kann als Aus- oder Weiterbildung besucht werden und ist sowohl für Yogalehrende als auch für Übende offen.

**Kursgebühr** **EUR 395,--** .  
In der Kursgebühr ist anteilig eine Seminarraumpauschale enthalten.

**Seminarort:** **Quellhof, Bachtel 14, 87466 Oy-Mittelberg**

Unser traditionelles Sommerseminar findet 2025 in einem neuen, heimeligen Ort im Allgäu statt. Es erwarten uns vegetarisches /meist ayurvedisches Essen, renovierte Zimmer und ein helles Speisezimmer sowie ein gemütlicher Seminarraum, ausgestattet mit Meditationskissen, Yogamatten, Decken.

Umgeben ist der Hof von Terrassen und einem Schatten spendenden Garten. Unser geliebtes Morgenyoga mit Bergblick ist auf der Wiese möglich!

Für das Campen/Wohnmobil gibt es Plätze oberhalb des Hauses.



Nachmittags lockt neben der Ruhe im Garten die nahe Umgebung mit zahlreichen Möglichkeiten: ein Badeteich, Wander- und Radwege ab Haus, viele Seen, Bergbahnen und die berühmten Schlösser, alles in 15 - 20 Minuten mit dem Auto.

Haus, Zimmer, Umgebung, Lage und Anfahrt siehe [www.quellhof-allgaeu.de/](http://www.quellhof-allgaeu.de/).

<https://www.allgaeu.de/touren/rundwanderweg-oy-mittelberg>

**Kosten und Buchung der Übernachtung:** DZ EUR 37,-- / EZ 40,-- pro Nacht

Weiteres (Schlafcouch, 3-Bett) siehe Homepage. Bus/Camper nach Absprache EUR 8,--/Nacht. Auswärtig Übernachtende EUR 6,--/Nacht.

**Bio-Vollverpflegung vegetarisch,**

mit reichhaltigem Frühstück, Mittagessen mit Nachspeise/Kuchen und warmem Abendessen einschließlich Kaffee/Tee-Flatrate und Obstkorb pro Tag EUR 61,--

**Übernachtung /VP für 4 Tage : EUR 392 / 404 oder weniger, siehe oben.**

**Vorabuchung von Unterkunft und Verpflegung direkt bei Tonio Bauer!**

Gesamtkosten Seminar und DZ/VP EUR 787,-- / EZ/VP EUR 799,--



## Anmeldung

### Die Anmeldung und Bezahlung für das Seminar und die Buchung der Unterkunft erfolgen getrennt!

1. Melde Dich zuerst bei mir über das beigefügte Anmeldeformular oder über das Anmeldeportal unter <https://www.purna-yogaschule.de/yogaseminare/yogaseminare.html> an.
2. Wenn Du von mir die Bestätigung für einen freien Platz erhalten hast, buche bitte zeitnah Dein Wunschzimmer im Quellhof. [tonio.bauer@quellhof-allgaeu.de](mailto:tonio.bauer@quellhof-allgaeu.de)
3. Zur verbindlichen Reservierung des Platzes bitte 50% = EUR 200,-- oder die gesamte Kursgebühr überweisen. Den Restbetrag bitte bis 6 Wochen vor Seminarbeginn begleichen.  
Die Bankverbindung wird bei Anmeldung bekannt gegeben.
4. Eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen mit Übernachtung incl. VP ist für das Haus erforderlich.  
Maximal 15 Teilnehmer\*innen haben Platz.

### Rücktritt und Stornierungsgebühren, siehe auch Konditionen des Quellhofes.

Bis 8 Wochen vor dem Seminar werden bei schriftlichem Rücktritt EUR 100,-- einbehalten.

Bei Stornierung von weniger als 6 - 2 Wochen vor dem gebuchten Termin fallen 50% der Seminargebühr und der gebuchten Zimmer an.

Bei Stornierung von weniger als 2 bis zu 1 Woche vor dem gebuchten Termin 100% der Seminargebühr und der gebuchten Gästezimmer.

Bei Stornierung von weniger als 7 Tagen vor dem gebuchten Termin 100% der Seminargebühr und der gebuchten Gästezimmer und 100% der gebuchten Verpflegungskosten.

**Denke deshalb unbedingt an eine Reiserücktrittsversicherung!** (Bei einer pauschalen Jahresversicherung sind Deine Seminare mit eingeschlossen).

**Seminarbeginn** ist am Mittwoch, 16. Juli 2025. Erste Yogapraxis um 17.00 Uhr.  
Das Einchecken ist ab 15.00 Uhr möglich.

**Seminarende:** Sonntag, 20. Juli 2025, ca. 13.30 Uhr nach dem Mittagessen

### Seminarzeiten

Anreisetag	17.00 – 18.30	Yogapraxis
Abendessen	18.45	
	20.00 – 21.00	Kennenlernen, Klang und Meditation
<b>Do – So</b>	07.15 – 08.15	Mit Bewegung und Meditation den Morgen begrüßen, bei gutem Wetter im Freien
	08.15	Frühstück
<b>Do - So</b>	09.30 – 12.30	Kurzvortrag zum Thema, Yogapraxis und Meditation
	12.45	Mittagessen
<b>Do - Sa</b>		Nachmittag Freizeit
	17.00 – 18.30	Yogapraxis / Tiefenentspannung ‚prana vidya‘ mit anschließender Meditation
	18.45	Abendessen
<b>Donnerstagabend</b>		frei
<b>Freitagabend</b>	20.00 – 21.00	Chanten
<b>Samstagabend</b>	20.00 – 21.00	<b>Klangschalenmeditation mit Andrea Kluge</b>

**Nicht vergessen:** Badesachen, Sonnen- und Mückenschutz!

**Mitfahrtgelegenheit:** Auf Anfrage versuche ich zu vermitteln.

