



Lehrgang 9 ‚Yoga der Energie‘



Die Schätze des Yoga der Energie erfahren Hatha Yoga – prāṇāyāma – cakras - Meditation

Eine persönliche und berufliche Weiterbildung, 2,5 Jahre

Yoga der Energie ist eine Übungsform, in der die Übungen und Texte des klassischen Hatha Yoga achtsam und an den einzelnen Menschen angepasst umgesetzt werden.

Es geht um den Ausgleich der polaren Energien in uns, ihre Zentrierung im Körper, das Wecken der Vitalität und Präsenz. Ziel ist die Integration der Erkenntnisse in das Leben, so dass der Alltag von Energie und Klarheit getragen ist. Dabei spielt die Praxis der Meditation eine wesentliche Rolle.

Der Yoga der Energie ist ein sehr umfassender und reicher Weg. Roger Clerc und Boris Tatzky haben den oft schwer verständlichen Hatha Yoga an unsere westliche Lebens- und Übungsweise angepasst. Neben den Bewegungsfolgen und der genauen Anleitung der āsanas, wurden hierfür Energie- oder Bewusstseinslenkungen entwickelt, die die Konzentration schulen und dabei Achtsamkeit und Entspannung verbinden. Flows und āsanas führen zu Aufrichtung und verbesserter Struktur des Körpers.

In diesem Lehrgang erfahren wir die Symbolik und die spezielle Energie der āsanas. Die behutsame und fein abgestimmte Heranführung an Atem, prāṇāyāma-Techniken, auch mudrās und bandhas, unterstützt Sammlung und Ausrichtung der Energie. So werden die Polaritäten des Menschen und des Lebens integriert und gewandelt.

Im 2. Jahr liegt der Fokus auf den cakras, den Bewusstseinssebenen in uns. Die Konzentration in den entsprechenden āsanas wird auf diese Energieräume gerichtet, die Wahrnehmung weiter verfeinert. Mantras und Farben unterstützen das Entfalten der cakras und das Ausbalancieren von Emotional- und Mentalkörper.

Im lichtvollen inneren Raum einer Haltung lange verweilen und immer mehr loslassen in einer Ausrichtung der Unendlichkeit bringt inneres Glück. Āsana und prāṇāyāma bereiten die Meditation vor. Dies wird im 3. Jahr zu längerem Sitzen in der Stille erweitert, auf das weitere Konzentrations- und Bewusstseinsübungen des Hatha-Yoga vorbereiten.

Didaktik und Yoga-Philosophie ergänzen das Verstehen der Yogapraxis, damit das Erfahrende selbständig geübt und auch verantwortlich unterrichtet werden kann.



Dozentin: Agathe Bretschneider

Voraussetzungen

Der Lehrgang kann als berufliche oder persönliche Weiterbildung besucht werden.
Er ist für Yogalehrende und Übende mit Yogaerfahrung offen.

Lehrgangsstruktur

Drei Module in 2,5 Jahren

Das 1. Jahr (Modul 1) umfasst 4 Wochenendseminare à 18 Unterrichtseinheiten (UE) à 45 Minuten

Das 2. Jahr (Modul 2) umfasst 3 Wochenendseminare à 18 UE (à 45 Minuten) und ein Intensivseminar mit 26 UE (Do-So)

Das 3. Jahr (Modul 3) umfasst 1 Wochenendseminare à 18 UE und ein Intensivseminar mit 26 UE (Do-So).

Die Module können einzeln gebucht werden.

Wenn Plätze frei sind, kann auch ein einzelnes Wochenende belegt werden.

Inhalte

- Präzision, Anpassung, Symbolik und energetische Wirkungen der āsanas
- Klar strukturierter Stundenaufbau
- Bewegungsfolgen zur Mobilisierung des Körpers und
- der Energie, wie Sonnengruß und Flows aus dem Yoga der Energie
- Übungen zur Entspannung des Zwerchfells, des vegetativen Nervensystems für den freien Atem
- Die Qualität des Atems in Bewegungen und Haltungen
- Energie- und Bewusstseinslenkungen
- Hinführen zu den prāṇāyāma-Techniken der Hatha Yoga Pradīpikā
- Wecken der äußeren und inneren Sinne und des Bewusstseins
- Kriya und bandha
- Tönen und Mantra
- Harmonisierung der cakras und Integration der persönlichen Erfahrung
- Meditation auf die inneren Energieräume, Licht, die cakras, den Herzraum, den Ursprungspunkt etc.
- Zyklus „Tanz des Atems“
- Übungen aus den „Bewegungen nach dem Yogi Naropa“
- Tiefenentspannung „prāṇa vidya“
- Philosophie des Tantrismus, der Upaniṣaden, Yoga Sutra



Seminarorte:

- Bildungshaus St. Martin, Klosterweg 8, 82347 Bernried am Starnberger See (Seminar 2022_1-3)
- Pallotti-Haus, 85354 Freising (Seminar 2022_4, Seminar 2023_1-3 und 2024-1)
- Meditationshaus Domicilium, 83629 Weyarn (Seminar 2023_4 und 2024_2, je Do-So)

Termine

1. Jahr (Modul 1)	Die Energie im āsana – Polaritäten und Einheit im HerzRaum
Seminar 2022-1	
04. - 06. Feb 2022	Grundlagen - Körper und Energie (prāṇa):
Fr 16 - So 13 Uhr (18 UE)	Die energetischen Haupträume, Energielenkungen Bildungshaus St. Martin, 82347 Bernried am Starnberger See
Seminar 2022-2	
29.Apr - 01.Mai 2022	Die solaren und lunaren Polaritäten: links-rechts
Fr 16 - So 13 Uhr (18 UE)	Bildungshaus St. Martin, 82347 Bernried am Starnberger See
Seminar 2022-3	
03. - 05. Juni 2022	Die Polaritäten oben-unten / Himmel - Erde
Fr 16 - So 13 Uhr (18 UE)	Bildungshaus St. Martin, 82347 Bernried am Starnberger See
Seminar 2022-4	
04. - 06. Nov 2022	Die Polaritäten Vorder- und Rückseite und das Sein im Herzraum
Fr 16 - So 13 Uhr (18 UE)	Von Vergangenheit und Zukunft ins JETZT Pallotti-Haus, 85354 Freising
2. Jahr (Modul 2)	Die Cakras - der Energiekörper und die Bewusstseinssebenen des Menschen
Seminar 2023-1	
10. - 12. Feb 2023	Mūlādhāra und sahasrāra cakra
Fr 16 - So 13 Uhr (18 UE)	Pallotti-Haus, 85354 Freising
Seminar 2023-2	
05. - 07. Mai 2023	Svādhiṣṭhāna und ājñā cakra
Fr 16 - So 13 Uhr (18 UE)	Pallotti-Haus, 85354 Freising
Seminar 2023-3	
29.09. - 01.10.2023	Maṇipūra und viśuddha cakra
Fr 16 - So 13 Uhr (18 UE)	Pallotti-Haus, 85354 Freising
Seminar 2023-4	
23. - 26. Nov 2023	Alle cakras und die Einheit in anāhata cakra
Do 16 - So 13 Uhr (26 UE)	Meditationshaus Domicilium, 83629 Weyarn



3. Jahr (Modul 3) Die Meditation des Hatha Yoga

1 Seminar à 18 UE, 1 Seminar à 26 UE

Seminar Med 2024-1

23. - 25. Feb 2024 Die Meditation des Hatha Yoga I
Fr 16 - So 13 Uhr (18 UE) Pallotti-Haus, 85354 Freising

Seminar Med 2024-2

09. - 12. Mai 2024 Die Meditation des Hatha Yoga II, Schweigeseminar
Do 16 - So 13 Uhr (26 UE) Meditationshaus Domicilium, 83629 Weyarn

Seminarzeiten im Bildungshaus St. Martin und Pallotti-Haus Freising

Freitag	14 Uhr Kaffee & Kuchen (nur im Bildungshaus St. Martin) 16 – 18 Uhr Yogapraxis 19.30 – 20.30 Uhr (Einführung ins Thema, Meditation)
Samstag	9 – 12 Uhr, 15 – 18 Uhr Yogapraxis 19.30 – 20.30 Uhr Tiefenentspannung ‘prāṇa vidya’
Sonntag	9 - 12 Uhr Yogapraxis Abschluss mit dem Mittagessen bis ca. 13 Uhr

Seminargebühr

Modul 1: EUR 840,-- (4 Seminare à EUR 210,--)

Modul 2: EUR 920,-- 3 x EUR 210,-- + 1 Intensivseminar EUR 290 ,--

Modul 3: 1x EUR 210,--, 1x 290,--

Zahlungsweise

Der Platz ist nach meiner Anmeldebestätigung und mit Ihrer Überweisung der jeweiligen Seminargebühr verbindlich reserviert. Bitte mit angeben, ob und welche Übernachtung/VP ich im Seminarhaus buchen soll.

Bankverbindung: wird bei Anmeldung mitgeteilt.

Bei der Überweisung Verwendungszweck angeben: Seminar-Nr. und Datum

Buchung von nur einzelnen Seminaren

EUR 225,-- /Wochenendseminar

EUR 310,--/ Intensivseminar Donnerstag bis Sonntag

Modul 3 wird zu einem späteren Zeitpunkt ausgeschrieben.

Rücktritt

Eine Rücktrittsversicherung ist sinnvoll!

- Ab 8 Wochen vor dem Seminartermin werden € 40,-- berechnet.
- ab 4 Wochen vor dem Seminartermin werden EUR 100,-- berechnet.
- Ab 1 Tag vor dem Seminartermin fällt die Seminargebühr an.
- Bei Buchung eines gesamten Moduls ist der Rücktritt bis 14 Tage nach dem 1.Seminar möglich. Es gilt dann die Seminargebühr eines Einzelseminares von EUR 225,-- für das besuchte Seminar.
- Davon unabhängig gelten die Stornobedingungen der Seminarhäuser, wenn ich mit der verbindlichen Anmeldung zum Seminar für Sie aus dem vorgebuchten Kontingent verbindlich ein Zimmer mit Verpflegung gebucht habe!



Coronabedingte Änderungen

Es gelten die jeweils gültigen Hygienevorschriften.

Diese Ausschreibung gilt unter Vorbehalt der gegenwärtigen Corona-Regelungen.

Im Falle der Verschärfung der aktuell bestehenden Corona-Regelungen behält sich die Schule Anpassungen oder Stornierungen vor.

Sollte Präsenzunterricht nicht möglich sein, versuche ich die Seminare online anzubieten. Dafür ist eine erneute Anmeldung nötig.

Unterkunft & Verpflegung

im Bildungshaus St. Martin (Preise 2022), zahlbar bei Ankunft im Bildungshaus

Einzelzimmer EUR 92,--/Tag incl. VP, DZ 75,--/Tag incl. VP.

Wunschzimmer bitte angeben. Mit der Seminaranmeldung wird über mich ein Zimmer für Sie die reserviert.

Info und Anreise: www.bildungshaus-bernried.de

Information & Anmeldung

Ich bitte um frühzeitige Anmeldung. Bis 8 Wochen vor dem Termine sind die Zimmer pauschal reserviert. Danach fällt Stornogebühr an, deshalb gebe ich nicht gebuchte Zimmer zu diesem Zeitpunkt zurück.

<https://www.purna-yogaschule.de/yogaseminare/yogaseminare.html>

Unterkunft & Verpflegung im Pallotti-Haus Freising (Preise 2022) **zahlbar bei Ankunft**

Einzelzimmer incl. VP EUR 171,--/Wochenende, DZ incl. VP 151,--/Wochenende.

Unterkunft & Verpflegung im Meditationshaus Domicilium, Weyarn, zahlbar bei Ankunft

<https://www.meditationshaus-domicilium.de/haus.html>

Nicht vergessen:

Eigene Übungsmatte und Sitzkissen etc., Decke, kleines Kopfkissen für die Tiefenentspannung.

Zu meiner Person

Seit 1994 bin ich Yogalehrerin BDY/EYU und Dozentin für Aus- und Weiterbildung in der eigenen PŪRṆA YOGASCHULE, wie auch in verschiedenen Yogaschulen im In- und Ausland. Die vom BDY/EYU anerkannte 4-jährige Yogalehr-Ausbildung leite ich fortlaufend seit 2005. Den Lehrgang Yoga der Energie biete ich seit 2002 gemeinsam mit Boris Tatzky und jetzt alleine an.

Fortlaufende Aus- und Weiterbildung:

- Boris Tatzky, Aix-en-Provence, gemeinsame Seminararbeit ab 1998
- 1999-2016 Fortbildung mit Peter Hersnack, Montpellier, 1970-75 Schüler von T.K.V. Desikachar, Madras. Feinarbeit Körper und Atem. Individualunterricht. Fortsetzung der Arbeit mit Colette Hersnack seit 2017
- Sukumar Shetty, Südindien, und Eberhard Bähr, Schwerpunkt Yogatherapie, Tiefenentspannung und Vedanta seit 1998
- 2020/2021 Meditation zur Herzkohärenz nach Drunvalo Melchizidek

Buchempfehlung zum Lehrgang: „Theorie und Praxis des Hatha-Yoga“, Boris Tatzky, Anna Trökes, Jutta Pinter-Neise.