



## Lehrgang 9 ‚Yoga der Energie‘



### Die Schätze des Hatha Yoga in der Tradition des Yoga der Energie erfahren āsana – prāṇāyāma – bandha - cakras - Meditation

**Eine Weiterbildung für Übende und Yogalehrende über 2,5 Jahre**

**Dozentin: Agathe Bretschneider**

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.

Im Yoga der Energie ist ein sehr umfassender und reicher Weg. Roger Clerc und Boris Tatzky haben die 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, unterstützen 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 ergänzt das Verstehen der Yogapraxis, damit das Erfahrende selbständig geübt und auch verantwortlich unterrichtet werden kann.



## 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 1998 - 2019
- 2009-2016 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
- 2015 Klangheil-Ausbildung
- 2020/2021 Meditation zur Herzkohärenz

## Buchempfehlung zum Lehrgang:

„Theorie und Praxis des Hatha-Yoga“, Boris Tatzky, Anna Trökes, Jutta Pinter-Neise.  
Hatha-Yoga-Pradīpikā (Anna Trökes oder Merz)  
Neu: « Le souffle – Énergie du Yoga », Boris Tatzky

## Voraussetzungen zur Teilnahme

Yogalehrende sowie Übende, also Nicht-Yogalehrende mit Yogaerfahrung sind herzlich willkommen!  
Der Lehrgang kann daher als berufliche und persönliche Weiterbildung betrachtet werden.

Mindestteilnehmerzahl: 8

Höchstteilnehmerzahl: 25

## Lehrgangsstruktur

### 3 Module in 2,5 Jahren

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

Das 2. Jahr (Modul 2) umfasst 4 Wochenendseminare à 18 UE (à 45 Minuten)

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
- Pallotti-Haus, 85354 Freising
- Meditationshaus Domicilium, 83629 Weyarn

#### Termine

<b>1. Jahr (Modul 1)</b> Seminar 2022-1 29. Apr - 01. Mai 2022 Fr 16 - So 13 Uhr (18 UE)	<b>Die Energie im āsana – Polaritäten und Einheit im HerzRaum</b>  Grundlagen - Körper und Energie (prāṇa): Die energetischen Haupträume, Energielenkungen Bildungshaus St. Martin, 82347 Bernried am Starnberger See
Seminar 2022-2 03. - 05. Juni 2022 Fr 16 - So 13 Uhr (18 UE)	Die solaren und lunaren Polaritäten: links-rechts Bildungshaus St. Martin, 82347 Bernried am Starnberger See
Seminar 2022-3 04. - 06. Nov 2022 Fr 16 - So 13 Uhr	Die Polaritäten oben-unten / Himmel - Erde <b>Pallotti-Haus, 85354 Freising</b>
Seminar 2022-4 (18 UE) 03. - 05. Feb 2023 Fr 16 - So 13 Uhr (18 UE)	Die Polaritäten Vorder- und Rückseite und das Sein im Herzraum Integration der Aspekte innen - außen, Körper – Geist, Logik-Intuition, Aktion -Meditation Bildungshaus St. Martin, 82347 Bernried am Starnberger See



## 2. Jahr (Modul 2)

## Die Cakras - der Energiekörper und die Bewusstseinssebenen des Menschen

Seminar 2023-1 (18 UE)

05. - 07. Mai 2023

Fr 16 - So 13 Uhr

Mūlādhāra und sahasrāra cakra

Bildungshaus St. Martin, 82347 Bernried

Seminar 2023-2 (18 UE)

22. - 24. Sept 2023

Fr 16 - So 13 Uhr

Svādhiṣṭhāna und ājñā cakra

Bildungshaus St. Martin, 82347 Bernried

Seminar 2023-3 (18 UE)

10. - 12. Nov 2023

Fr 16 - So 13 Uhr

Maṇipūra und viśuddha cakra

Bildungshaus St. Martin, 82347 Bernried

Seminar 2023-4 (18 UE)

23. - 25. Feb 2024

Fr 16 - So 13 Uhr

Alle cakras und die Einheit in anāhata cakra

Bildungshaus St. Martin, 82347 Bernried

## 3. Jahr (Modul 3)

## Die Meditation des Hatha Yoga

1. Seminar 26 UE, 2. Seminar 18 UE

Seminar Med 2024-1 (26 UE)

09. - 12. Mai 2024

**Do 16 - So 13 Uhr**

Die Meditation des Hatha Yoga I, Schweigeseminar

Meditationshaus Domicilium, 83629 Weyarn

Seminar Med 2024-2 (18 UE)

27. - 29.09.24

Fr 16 - So 13 Uhr

Die Meditation des Hatha Yoga II

Bildungshaus St. Martin, 82347 Bernried

### Seminarzeiten im Bildungshaus St. Martin

Freitag

14 Uhr Kaffee & Kuchen

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 ca. 13 Uhr

### Kursgebühr

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

Modul 2: EUR 840,-- ( 4 Seminare à EUR 210,--)

Buchung von nur einzelnen Seminaren EUR 225,-- /Wochenendseminar. Kosten für Übernachtung/Verpflegung in den Bildungshäusern s.u.

**Modul 3** bei Buchung beider Seminare: € 310,--(Do-So) und € 210,-- bei Buchung beider Seminare. Einzelbuchungen € 320,-- und € 225,--. Anmeldung und inhaltliche Details werden separat ausgeschrieben.



## Zahlungsweise

Der Platz ist nach meiner Anmeldebestätigung und mit Ihrer Überweisung der jeweiligen Seminargebühr verbindlich reserviert.

Bitte mit der Anmeldung angeben, ob und welche Übernachtung ich im Seminarhaus aus dem von mir vorgebuchten Kontingent verbindlich für Sie buchen soll. Die Häuser nehmen keine individuellen Anfragen an!

**Bankverbindung:** wird bei Anmeldung mitgeteilt.

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

## Rücktritt

- Ab 8 Wochen vor dem Seminartermin werden € 40,-- Bearbeitungsgebühr einbehalten.  
ab 4 Wochen vor dem Seminartermin werden EUR 100,-- einbehalten.
- Ab 7 Tage vor dem Seminartermin fällt die gesamte Seminargebühr des jeweiligen Termines an.
- Bei Buchung eines gesamten Moduls ist der Rücktritt bis 14 Tage nach dem 1.Seminar möglich. Es gilt dann die Seminargebühr eines Einzelseminars 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 Anpassungen

Es gelten die jeweils gültigen Hygienevorschriften.

Alle Termine gelten unter Vorbehalt der gegenwärtigen Regelungen. Sollte das Präsenzseminar nicht möglich sein oder die Bedingung sich für die/den TeilnehmerIn sich ändern, werden bereits bezahlte Seminargebühren zurückbezahlt. In gleicher Weise habe ich als Anbieterin das Recht, Seminare abzusagen, wenn sich Regelungen ergeben, durch die ich das Präsenzseminar nicht in derselben Weise anbieten kann.

Wann immer möglich, werden die Seminare online angeboten, sofern Präsenzunterricht nicht möglich ist. Dafür ist eine erneute Anmeldung nötig.

## Unterkunft & Verpflegung werden jeweils vor Ort mit dem Bildungshaus beglichen

**Priese im Bildungshaus St. Martin** (Preise 2023), zahlbar bei Ankunft im Bildungshaus

Einzelzimmer EUR 98,--/Tag incl. VP, DZ 78,--/Tag incl. VP. Tagesgast ohne Übern. EUR 35,--

Bitte Wunschzimmer EZ/DZ angeben. Mit der Seminaranmeldung wird über mich ein Zimmer für Sie verbindlich reserviert. Bitte beachten Sie die Stornobedingungen!

**Info und Anreise:** [www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de)

## Information & Anmeldung zu St. Martin

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 Meditationshaus Domicilium, Weyarn, zahlbar bei Ankunft

Siehe aktuelle Preisliste im Bausteinsystem: <https://www.meditationshaus-domicilium.de/haus.html>

**Nicht vergessen:** Eigene Übungsmatte und Sitzkissen etc., Decke, kleines Kopfkissen für die Tiefenentspannung.