



10. Lehrgang ‚Yoga der Energie‘



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

Eine Weiterbildung über 2,5 Jahre für Yogalehrende und Übende

Dozentin: Agathe Bretschneider

Yoga der Energie ist ein umfassender und vollständiger Übungsweg des Hatha Yoga, da alle Übungsaspekte des Hatha Yoga eingeschlossen werden. Es geht um die Zentrierung, das Wecken der Vitalität und Präsenz Roger Clerc als Begründer des Yoga der Energie und sein Schüler Boris Tatzky haben die oft komplexen Techniken pädagogisch für den heutigen im Alltag lebenden Menschen sinnvoll angepasst.

Bei der achtsamen Umsetzung der Übungen ist ein schrittweises und angepasstes Fortschreiten wichtig, so dass der einzelne Menschen im Mittelpunkt steht und sich auf die wesentlichen Aspekte der Technik zu seinem Wohle ausrichten kann. Ziel der Praxis ist die Meditation und die Integration der Klarheit in das Leben.

Die Praxis

Nach einer Einstimmung auf das Thema, oft durch Mantra, beginnt eine Praxis mit spezifischen Flows, die den Körper erwärmen und die Energie in Bewegung bringen. Dabei werden Aufrichtung und Struktur des Körpers verbessert. Wichtig ist die detaillierte Anleitung der āsanas und das Verfeinern der Achtsamkeit hin zur inneren Wahrnehmung. Hierfür wurden Energie- oder Bewusstseinslenkungen entwickelt, die die Konzentration schulen und diese mit einer entspannten Gelassenheit abwechseln oder gar verbinden.

Schwerpunkte

Im 1. Jahr dieses Lehrgangs werden die Grundlagen des Yoga der Energie vermittelt. Insbesondere wird die Symbolik und die spezielle Energie der āsanas gelehrt und erfahrbar gemacht. Die behutsame und fein abgestimmte Heranführung an Atem und prāṇāyāma-Techniken, unter Einbeziehung von mudrās und bandhas, unterstützen Sammlung und Ausrichtung der Energie. So werden immer wieder die Polaritäten des Menschen ausgeglichen und die Ergebnisse in das Leben integriert.

Im 2. Jahr liegt der Fokus auf den Chakren. Sie stellen die verschiedenen Bewusstseins Ebenen im Menschen dar. In jedem Seminar werden āsanas gewählt, die die Energie in den jeweiligen Chakren besonders wecken. Mantras, die die Schwingungsenergie der Chakren in sich tragen, sowie das Visualisieren der dazu gehörigen Farben entfalten die Energiezentren in sanfter Weise und balancieren den Emotional- und Mentalkörper aus.

„Im lichtvollen inneren Raum einer Haltung angenehm und lange verweilen und dabei unendlich loslassen – das führt zu dem uns innewohnenden Glück.“



Āsanas entfalten den Raum für den Atem. Prāṇāyāma als Mittler zwischen den Ebenen bereitet entscheidend die Meditation vor. Im 3. Jahr werden die eingeübten Fähigkeiten mittels fortgeschrittener Bewusstseinsübungen der Hatha-Yoga-Pradīpikā erweitert, mit dem Ziel, länger mit ruhigem Geist in der Stille zu sitzen.

In kleinen Vorträgen und gegenseitigem Austausch dient die Vermittlung der didaktischen Überlegungen des Yoga der Energie sowie der Hintergrund der Yoga-Philosophie dem besseren Verstehen der Yogapraxis. Dies hilft dem Übenden, das Erfahrene selbständig weiterzuführen und als Yogalehrende zu unterrichten.

Zu meiner Person

Yoga der Energie begleitet mich seit meiner ersten Yogastunde. Als Yogalehrerin BDY/EYU bin ich ab 1994 als Dozentin für Aus- und Weiterbildung in der eigenen PŪRṆA YOGASCHULE, wie auch in verschiedenen Yogaschulen im In- und Ausland tätig.

Bei Boris Tatzky vertiefte ich Yoga der Energie seit 25 Jahren. Mit ihm habe ich viele Seminare in der 4-jährigen Yogalehr-Ausbildung sowie der Weiterbildung unterrichtet und übersetzt.

Yogatherapie und Vedanta verdanke ich Sukumar Shetty, Südindien, und Eberhard Bähr. Mein Lernen und Lehren wurde aber auch maßgeblich durch die feine Arbeit und Interpretation des Yoga von Peter Hersnack, Art of Yoga, geprägt. Derzeit inspiriert mich der englische Lehrer Rupert Spira.

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

Es werden von mir erstellte Skripte zum Unterricht ausgegeben!

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 5 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 Wochenendseminar mit 18 UE und 1 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 und Fortschreiten darin
- 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

Kursgebühr

Modul 1: EUR 1125,-- : 5 Seminare à EUR 225,--

Das 1.Seminar dient dem Kennenlernen. Ein schriftlicher Rücktritt von der Buchung zu Modul 1 ist bis 14 Tage nach dem 1.Seminar ohne Angaben von Gründen möglich.

Modul 2 : EUR 900-- : 4 Seminare à EUR 225,--

Bei Buchung von nur einzelnen Seminaren beträgt die Seminargebühr EUR 235,-- /Wochenendseminar.

Die Kosten für Übernachtung/Verpflegung wird von den TeilnehmerInnen direkt in den Bildungshäusern bezahlt!

Anmeldung

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

Zahlungsweise

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

Die jeweilige Seminargebühr bzw. die einzelnen Raten sind bis spätestens 4 Wochen vor dem Seminartermin zu begleichen.

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 jeweiligen 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 Einzelseminares von EUR 235,-- 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

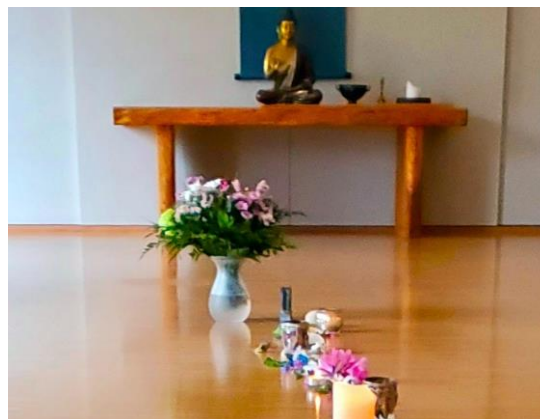
Es gelten die jeweils gültigen Hygienevorschriften. Alle Termine gelten unter Vorbehalt der gegenwärtigen Regelungen. Sollte das Präsenzseminar nicht möglich sein, wird das Seminar als Webinar per Live-Stream gehalten.

Seminarorte:

- Bildungshaus St. Martin, Klosterweg 8, 82347 Bernried am Starnberger See



- Meditationshaus Domicilium, 83629 Weyarn im 3.Jahr.



<https://domicilium.de>



Termine

1.Jahr (Modul 1)

Die Energie im āsana – Polaritäten und Einheit im HerzRaum

Modul 1_1 (18 UE)

11. - 13. Okt 2024

Fr 16 - So 13 Uhr (18 UE)

Grundlagen - Körper und Energie (prāṇa):

Die energetischen Haupträume, Atemqualität, Energielenkungen

Modul 1_2 (18 UE)

21. – 23. Nov 2024

Fr 16 - So 13 Uhr (18 UE)

Die solaren und lunaren Polaritäten: links-rechts

Energielenkungen und prāṇāyāma

Modul 1_3 (18 UE)

07. - 09. Feb 2025

Fr 16 - So 13 Uhr

Die Polaritäten oben - unten / Himmel – Erde

Konzentrationen zur Erdung und vertikalen Verbindung, Körper – Geist, Logik - Intuition, prāṇāyāma

Modul 1_4 (18 UE)

11. - 13. April 2025

Fr 16 - So 13 Uhr (18 UE)

Die Polaritäten Vorder- und Rückseite

Integration der Aspekte innen - außen, Aktion -Meditation

Modul 1_5 (18 UE)

04. – 06. Juli 2025

Fr 16 - So 13 Uhr (18 UE)

Alle Polaritäten und Einheit im HerzRaum

Fortschreiten in prāṇāyāma

Ort für alle Seminare:

Bildungshaus St. Martin, 82347 Bernried am Starnberger See

2. Jahr (Modul 2)

Die Chakren - der Energiekörper und die Bewusstseinssebenen des Menschen

Modul 2_1 (18 UE)

26. – 28. Sept 2025

Fr 16 - So 13 Uhr

Mūlādhāra und sahasrāra chakra

āsanas zum Thema, mudrā, bandha, Bija-Mantras, Farbvisualisationen, spezifische prāṇāyāma -Techniken, Meditation

Modul 2_2 (18 UE)

21. - 23. November 2025

Fr 16 - So 13 Uhr

Svādhiṣṭhāna und ājñā chakra

Asanas zum Thema, kriyā, mudrā, bandha, Bija-Mantras, Farbvisualisationen, spezifische prāṇāyāma -Techniken, Meditation

Modul 2_3 (18 UE)

Februar 2026

Fr 16 - So 13 Uhr

Maṇipūra und viśuddha chakra

āsanas zum Thema, kriyā, mudrā, bandha, Bija-Mantras, Farbvisualisationen, spezifische prāṇāyāma -Techniken, Meditation

Modul 2_4 (18 UE)

Mai 2026

Fr 16 - So 13 Uhr

Alle Chakren und die Einheit in anāhata chakra

āsanas zum Thema, mudrā, bandha, Bija-Mantras, Farbvisualisationen, spezifische prāṇāyāma -Techniken, Meditation

Ort für alle Seminare:

Bildungshaus St. Martin, 82347 Bernried am Starnberger See.

Die Termine 2026 können dort noch nicht gebucht werden.



Die Meditation ist das Herz und die Krönung des Hatha Yoga

3. Jahr (Modul 3)

Die Meditation des Hatha Yoga

Modul 3-1 (18 UE)

Die Meditation des Hatha Yoga I

September 2026

Fr 16 - So 13 Uhr

Bildungshaus St. Martin, 82347 Bernried am Starnberger See

Modul 3-2 (26 UE)

Die Meditation des Hatha Yoga II

Donnerstag bis Sonntag

Das Seminar beinhaltet Schweigezeiten

18. bis 22. November 2026

Meditationshaus Domicilium, 83629 Weyarn

Seminargebühren

€ 230,-- für das Wochenendseminar und € 350,-- *(Do - So) für Meditation II = EUR 580,--. Diese Gebühr gilt, wenn beide Seminare gleichzeitig gebucht werden.

Wird nur 1 Seminar oder beide Seminare einzeln gebucht, kostet das Wochenendseminar € 240,-- und das Intensivseminar € 360,-- *

* im Domicilium ist eine Seminarraumpauschale eingerechnet, da diese hier nicht in den Übernachtungspreisen eingeschlossen ist.

Separate Anmeldung für das 3. Modul!

Themen für Meditation I und II

- dhyāna mittels Prāṇāyāma: Pratiloma Ujjāyī Prāṇāyāma, Mūrcchā, Sitkarin (HYP)
- dhyāna auf das Licht
- dhyāna auf die Höhle des Herzens
- dhyāna auf die Leere und Fülle
- Hören auf den inneren Ton: nāda-anusandhāna
- dhyāna innen und außen: Sambhavī mudrā

Die bisher erlernten Inhalte nach der Tradition des Yoga der Energie werden in Anlehnung an die Hatha Yoga Pradīpikā wieder aufgenommen und erweitert. Spezifische Konzentrationen und Meditationsformen, z.B. die Ausrichtung auf die 4 Räume werden die Stütze für dhyāna sein.

Thematische Schwerpunkte im Seminar II: Wir kommen in Verbindung mit unserem Herzensraum, der alles miteinschließt – uns selbst und das, was uns umgibt. Dazu reflektieren wir auch die Yoga Sutra und die Upanishaden.

„In der Meditation werden in einem dynamischen inneren Prozess Kopf und Herz in Einklang gebracht. Wache Präsenz und tiefe innere Ruhe lassen Frieden und innige Freude im Inneren erleben, Liebe und Schönheit im Außen.“

Mit großem Dank an meine Lehrer
