

Yoga Intensiv - Das Vereinen von Weisheit und Mitgefühl

Mo 26. Juli – So 1. August 2021 im Karunahaus

Vertiefung in die persönliche Yogapraxis

Reflektion, Verfeinern und Integration der eigenen persönlichen Praxis im Alltag

Wie Yoga unterrichtet werden kann als ganzheitliche spirituelle Praxis

Wahres Glück und Freude erfahren die unabhängig von den äusseren Umständen lebendig sind und Zufriedenheit erleben im einfachen Sein. Losgelöst vom ständigen Drang, Dinge tun oder verändern zu müssen. Loslassen und in die Weite geborgen eintauchen.

Diese Erfahrung schafft das Fundament, den Yoga-Unterricht aus einer ganzheitlichen und offenenherzigen Sichtweise zu gestalten. Es ermöglicht eine lebendige Integration der eigenen Praxis in den Alltag.

Das Retreat findet teils im Schweigen und teils im Austausch statt. Es werden Ansätze unterrichtet, wie Praktiken von Asana, Pranayama und Meditation eine tiefgreifende Transformation unterstützen können. So entsteht eine Brücke die formelle, sitzende Meditationspraxis mit den traditionellen Techniken des Yoga, zu einer meditativen Praxis verschmelzen lässt.

Um dies für seine eigene Praxis und oder zum Unterrichten umsetzen zu können, ist die eigene Erfahrung und innere Arbeit sehr wichtig, weshalb in diesem Retreat viel Wert auf das Praktizieren und Üben gelegt wird.

Tagesablauf:

07.00 – 08.45	<i>Meditation und Pranayama</i>
08.45 – 09.30	<i>Frühstück</i>
09.30 – 10.30	<i>Pause / Arbeitsmeditation</i>
10.30 - 12.30	<i>Yoga Asanas</i>
12.30 – 15.00	<i>Mittagessen / Pause</i>
15.00 – 15.45 <i>Praxis/Austausch</i>	<i>Gedanken zur Lehre / Yoga als ganzheitliche spirituelle Praxis</i>
15.45 – 16.15	<i>Meditation</i>
16.15 – 16.45	<i>Teepause</i>
16.45 – 17.30	<i>Einzel oder Gruppenarbeit zur Reflektion</i>
17.30 – 18.30	<i>Restorativ / Yin Yoga / Pranayama</i>

18.30 – 19.15 *Abendessen*

20.15 – 21.15 *Meditation*

Wo: *Karunahaus, 9657 Unterwasser, www.karunahaus.ch*

Wann: *Mo 26. Juli – So 1. August 2021*

Kosten Übernachtung / Verpflegung:

799 Sfr im 1er Zimmer

679 Sfr. im Doppelzimmer

558 Sfr. im Mehrbettzimmer (4 Betten)

Der Unterricht ist auf Spendenbasis

Leitung: *Evelyn Hunger & Margarete Fontanive – von Glenck*

Voraussetzungen: *Ein Minimum von 2 Jahren Yoga- und Meditationserfahrung sind erwünscht.*

Anmeldung: *info@karunahaus.ch*

Bitte beschreibe mit der Anmeldung Deine Erfahrung in Pranayama, Meditation und Yoga Asanas, sowie auch mit Schweigen.