



Übungstage 2011

Sonntag 23. Januar

Astanga Yoga im Überblick
Yoga Sutra 2,29 – 3,5

Sonntag 27. März

Die 5 Yama
Yoga Sutra 2,30-31 und 2,35-39

Samstag 21. Mai

Die 5 Niyama
Yoga Sutra 2,32 und 2,40-45

Samstag 25. Juni

Asana
Yoga Sutra 2,46-48

Samstag 20. August

Pranayama
Yoga Sutra 2,49-53

Sonntag 23. Oktober

Pratyahara und Dharana
Yoga Sutra 2,54-55 und 3,1

Sonntag 11. Dezember

Dhyana und Samadhi
Yoga Sutra 3,2-5

* * *

Tagesprogramm der Übungstage

10.00 – 10.15	Begrüssung und Einstimmung mit der Tampura
10.15 – 11.15	Yoga
11.15 – 11.30	Pause
11.30 – 12.00	Pranayama und Meditation
12.00 – 12.30	Yoga Nidra
12.45	Mittagessen
14.30 – 15.30	Impulsreferat zum Tagesthema. Daran anschliessend ist Zeit für Fragen und zum Gedanken-Austausch in der Gruppe.
15.30 – 16.15	Yoga
16.15 – 16.20	kurze Pause
16.20 – 17.00	Tiefenentspannung mit heilsamem Inhalt (Trance-Geschichte oder Märchen)

* * *

Kursort: Altersheim Hofmatt, Pumpwerkstr. 3, 4142 Münchenstein
Am Mittag können wir uns im hauseigenen Restaurant verpflegen.
Es stehen jeweils drei leckere vegetarische Menus zur Wahl.

TeilnehmerInnen: Personen, die mit dem Yoga von Shantam bzw. von T.K. Sribhashyam vertraut sind. Für alle anderen Interessenten gibt es die *Schnuppertage*.

Kursbeitrag: Fr. 130.-

Kursleiter: Shantam E. Fuchs

Anmeldung: bis 1 Woche vor Kursbeginn

Telefon: 061 401 34 78

e-mail: info@purusha.ch