



ab 18.9.2016

Grundlagen des Yoga

Wege zu einer ganzheitlichen Übungspraxis

In dieser Seminarreihe werden Yogapraktizierende tiefer an die Techniken, Methoden und geistigen Grundlagen des Yoga herangeführt. Mit Fabian Scharsach

Teil 1: Der Weg des Körpers - Asana

Der erste Teil dieser Seminarreihe hat das Ziel, die Asanas des Hatha Yoga durch gemeinsame Übungspraxis in ihren körperlichen und psychologischen Wirkungen zu erfahren - und sie gleichzeitig in ihren energetischen und psychologischen Bedeutungen zu verstehen. Yoga-Asanas sollten – regelmäßig praktiziert – in ihren Wirkungen nicht auf den Körper beschränkt bleiben, sondern durch Veränderungen der Energien im subtilen Körper zu wahrnehmbaren Veränderungen im Geist führen. Ein Aktivieren und Harmonisieren der Körperenergien sind nur die ersten Schritte - ein zunehmend stiller, klarer und konzentrationsfähiger Geist die darauf folgenden Wirkungen eines Übungsweges, der eine Höherentwicklung aller Ebenen unseres Menschseins, eine Umwandlung des menschlichen Bewusstseins zum Ziel hat.

Übersicht der Einzelseminare

Teil 1: Der Weg des Körpers - Asana 18.September 2016

Teil 2: Der Atem und die Beherrschung der Lebensenergien - Pranayama 27.November 2016

Teil 3: Der kosmische Körper des Menschen - Chakras, Koshas, Nadis 22. Jänner 2017

Teil 4: Zur Stille des Geistes - Konzentration und Meditation 11.März 2017

Teil 5: Der Klang der Schöpfung - Mantra Mai 2017



9-19 Uhr, 75€ (incl.Mittagssuppe)

Seminarort: Yogahaus mit-ananda, Reikersdorf 11, St.Peter/ Hart

Infos & Anmeldung: Gabi Fink, 0676/4408208 oder praxis@finkin.at



Fabian Scharsach lebt und lehrt einen ganzheitlichen Yoga nach Sri Aurobindo und der Mutter. Dieser Yoga beinhaltet unter anderem die Zusammenführung der großen Yoga-Wege und ihre Einbeziehung im täglichen Leben.

Ein Yoga, der im Leben steht und sich mit den praktischen Dingen des Alltags ebenso befasst, wie mit den großen Fragen und Perspektiven der Menschheit.

Für die Vertiefung des ganzheitlichen Yoga hat er unter anderem ein Jahr im Sri Aurobindo Ashram in Pondicherry / Südindien verbracht.