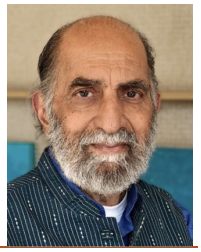
MAYA – Dr. Martina Bley · Rosenwaldhof · OT Götz · Bergstr. 2 · 14550 Groß Kreutz (Havel)
maya@rosenwaldhof.de · Tel. +49 33207 5668-24

WEITERBILDUNGSREIHE · KONZEPTION & INHALT

„Pranayama und Meditation“ mit Dr. Shrikrishna B. Tengshe



Diese Weiterbildungsreihe richtet sich an Yogalehrende und Yogapraktizierende, steht jedoch auch allen anderen Interessierten offen. Die Teilnahme ist auch ohne Vorerfahrung im Yoga möglich.

Worum es geht

Dr. Shrikrishna hat sich auf die Vermittlung einer intensiven Pranayama- und Meditationspraxis spezialisiert. Im Mittelpunkt stehen die innere Erfahrung und die Arbeit mit Atem und Bewusstsein.
Unser Weiterbildungsangebot möchte Dich in Deiner eigenen spirituellen Entwicklung begleiten und zugleich Deine Fähigkeit stärken, andere Menschen auf diesem Weg zu begleiten.

Es geht vor allem darum, Yoga über Pranayama und Meditation im eigenen Leben zu verankern, bewusster und achtsamer mit Atem und Geist umzugehen und eine Antwort auf die zentrale Frage aller spirituellen Traditionen zu erleben: „Wer bin ich?“ – das eigene wahre Selbst zu erkennen. Alle Techniken und Methoden, die wir in den Seminaren üben, alle Reflexionen und das Eintauchen in die Stille dienen diesem Ziel.

Für Yogalehrende und für verwandte Berufe, die mit den therapeutischen Aspekten der Atmung, mit Achtsamkeitstraining, Körperarbeit, Entspannungstechniken und Meditation arbeiten, ist die Weiterbildung auch eine Bereicherung für die eigene Berufspraxis.

Was wir erwarten

Damit sich der Yogaweg wirklich vertiefen und das Bewusstsein wandeln kann, erwarten wir von allen Teilnehmenden eine regelmäßige eigenständige Yogapraxis: die Bereitschaft, auch zwischen den Seminaren die speziellen Übungen regelmäßig zu praktizieren und Achtsamkeit im Alltag zu üben.

Wie wir arbeiten

Die Seminare sind Schweigeretreats mit Vorträgen und Raum für Fragen. Die Praxiszeiten nehmen im Laufe der Weiterbildungsreihe einen immer größeren Raum ein.

Die Retreatserie ist auf insgesamt eineinhalb Jahre angelegt. Die intensive Arbeit in einer geschlossenen Gruppe ermöglicht es Dr. Shrikrishna, abgestimmt auf den Prozess der Gruppe auch die tieferen, subtilen Aspekte des Pranayama und des Yoga insgesamt zu vermitteln.

Zwischen den Retreats treffen wir uns zu einem Präsenzseminar. Dort befassen wir uns mit der Theorie, wiederholen die Praxis und üben, sie an Yogaschülerinnen und Yogaschüler weiterzugeben; wir reflektieren unsere Selbsterfahrung und klären offene Fragen.

Dieses Seminar bietet als Ergänzung der Schweigeretreats vor allem auch den Rahmen für den Austausch untereinander, für ein bereicherndes Kennenlernen und für den Beginn von Freundschaft und Weggemeinschaft.

Wer Shrikrishna kennenlernen möchte, ist herzlich eingeladen, an einem unserer offenen Sonntagstreffen teilzunehmen, die jeweils am Ende eines Monats live online stattfinden. Hier klicken oder den QR-Code scannen.

Themen und Inhalte der Weiterbildung

- Selbsterfahrung mit Pranayama, Mantra-Rezitation, Meditation und Achtsamkeitsübungen
- Klassische indische Schriften in ihrem Bezug zum Yoga
- Philosophische und psychologische Konzepte des Yoga und verwandter Übungswege Indiens
- Der Yogaweg in seinem Bezug zu mystischen Traditionen anderer Kulturen
- Psychophysiologische Grundlagen von Atmung und Meditation
- Yoga- und Bewusstseinsforschung
- Moderne Naturwissenschaft und mystische Weisheit
- Psychologie für Yogalehrende, Einführung in die transpersonale Psychologie
- Wechselwirkung von Körper- und Atemarbeit mit Emotionen
- Gesundheitsfördernde Lebensgestaltung, Stressbewältigung
- Therapeutische Aspekte des Yoga
- Umgang mit spirituellen Krisen
- Pranayama für Yogalehrende, Methodik und Didaktik des Yogaunterrichts

… und viel Raum für individuelle Fragen, Anliegen und Wünsche

Bonus

- Individuelle spirituelle Begleitung durch Einzelgespräche mit Dr. Shrikrishna (optional)
- Kostenfrei die kompletten Audiodateien aller Seminare
- Im Anschluss Zugang zu den Intensivgruppen und den Patanjali-Retreats

Ablauf

1. Jahr	• Online-Retreat im Rosenwaldhof (6,5 Tage) mit Shrikrishna
2. Jahr	• Präsenz-Retreat in Indien (10 Tage) mit Shrikrishna • Präsenzseminar im Rosenwaldhof (4 Tage) mit Martina • Online-Retreat im Rosenwaldhof (6,5 Tage) mit Shrikrishna

„Das bewirkt eine vollständige Transformation des individuellen Bewusstseins, in dem man den eigenen inneren Zustand als nichts anderes erfährt als reines unkonditioniertes Bewusstsein, unbefleckt durch das Konzept von Zeit und Raum. Dies ist das letztendliche Ziel des Yoga." Shrikrishna