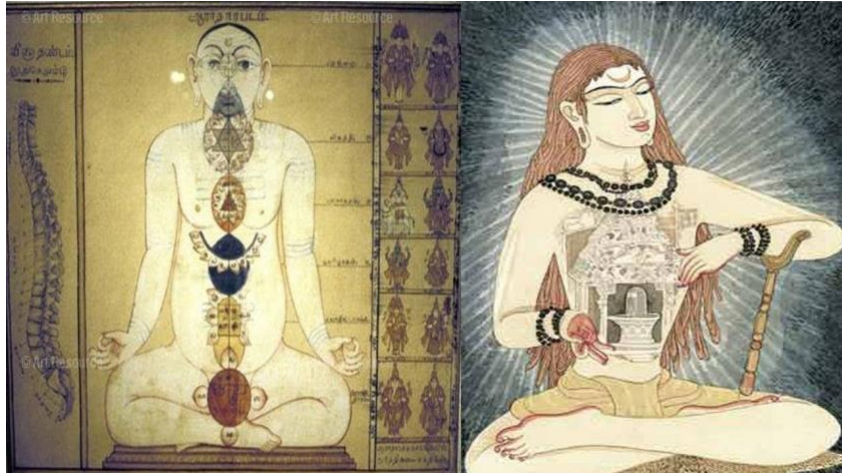


Erstmalig als Retreat: Die Hatha Yoga Pradipika verstehen und erleben



<https://contraperiodismomatrix.wordpress.com/2015/12/01/desanimo-jamas-la-maravillosa-historia-yoguica-del-rey-alarca-2/>

Die Hatha Yoga Pradipika ist das bekannteste Grundlagenwerk des Hatha Yoga und wurde vermutlich im 14. Jahrhundert von Swatmarama verfasst.

Ihre 4 Kapitel enthalten Themen wie Voraussetzungen und Sinn des Yoga, ethische Lebensführung, Ernährungsempfehlungen, Asana, Pranayama, Kriya, Mudra, Kundalini, Nada Yoga, Meditationstechniken und Samadhi.

In diesem wichtigsten Text des klassischen Hatha Yoga finden sich auch Ratschläge für einen friedvollen Geist, für mehr Energie und den Weg hin zu Raja Yoga, zur Bewusstseinsweiterung und zur geistigen Befreiung.

Shrikrishna verbindet auf einzigartige Weise tiefgehende Philosophie mit innerem Erleben, die Reflexion von Weisheit in der Stille mit Alltagserfahrungen. Der Fokus der theoretischen Reflexionen wird vor allem auf psychologische Zusammenhänge und auf die Erweiterung des Bewusstseins gerichtet sein. Das Retreat beinhaltet ausgedehnte Praxisabschnitte für Pranayama, Meditation und Mantra-Rezitation und findet im Anteiligen Schweigen statt.

Der vollständige Rückzug aus dem Alltag ist in diesem Zeitraum sehr empfehlenswert, um tiefgehend reflektieren und erleben zu können. Shrikrishna kann in diesem Jahr leider noch nicht wieder zu uns reisen, aber auch unter Online-Bedingungen hat sich der Aufenthalt in einem Retreatzentrum bestens bewährt.

Wir haben den Rosenwaldhof technisch aufgerüstet, ein hochwertiges Kino-Feeling installiert und umsorgen Euch mit leckeren biologisch-vegetarischen Speisen. Auch das Schweigen ist bei uns vor Ort meist wesentlich leichter.

Dieses Retreat-Angebot steht allen Interessierten offen und ist vor allem für Yogalernende und philosophisch Interessierte eine ganz besondere Gelegenheit. Es ist keine Teilnahmebedingung, jedoch empfehlenswert, den Text der Hatha Yoga Pradipika im Vorfeld zu lesen und diesen Text zum Seminar mitzubringen.

Hier englischsprachige Links, von Shrikrishna empfohlen:

- First one is published by Kaivalyadhama India and is available on Amazon India:
<https://www.amazon.in/dp/8189485121>
- The second one is by Brian Dana Akers which is available on Amazon.de:
<https://www.amazon.de/dp/0971646619>
- Man findet im Internet auch verschiedene deutschsprachige Versionen. Hier eine der Möglichkeiten:
<https://schriften.yoga-vidya.de/hatha-yoga-pradipika/>

Beginn: **26. 08. 2021, 15:30 Uhr**

Ende: **01. 09. 2021, 13:00 Uhr**

Tagesablauf [hier](#) klicken

Seminargebühr: 420,- Euro (Ermäßigung auf Nachfrage)
zzgl. Kosten für Übernachtung und Verpflegung im Rosenwaldhof (auch Mietzelte vorhanden)

Das Retreat findet auf Englisch statt.

Den Kursteilnehmenden werden im Anschluss Audioaufnahmen kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Weitere Infos zum Seminar unter [Allgemeines](#).

Infos zum Haus unter "[Seminarorte](#)" und auf der Webseite des Rosenwaldhofs: www.rosenwaldhof.de

Anmeldung und weitere Infos: [hier](#) klicken