

Konzeption & Inhalt der Weiterbildungsreihe „Pranayama and Meditation“

Diese Weiterbildungsreihe richtet sich an Yogalehrende und -praktizierende, steht jedoch grundsätzlich allen Interessierten offen. Eine Teilnahme an den Seminaren und Weiterbildungsangeboten mit Dr. Shrikrishna B. Tengshe ist deshalb auch ohne Vorerfahrungen im Yoga möglich.

Dr. Shrikrishna hat sich auf die Vermittlung einer intensiven Pranayama- und Meditationspraxis spezialisiert - d.h. die innere Erfahrung und die Arbeit mit dem Atem und dem Bewusstsein stehen im Mittelpunkt.

Dieses Angebot möchte Dich einerseits in Deiner eigenen spirituellen Entwicklung begleiten und andererseits Deine Fähigkeiten erweitern, anderen Menschen auf diesem Wege ein Begleiter zu sein. Es geht primär darum, Yoga über Pranayama und Meditation im eigenen Leben zu verankern, bewusster und achtsamer mit dem eigenen Atem und dem eigenen Geist umzugehen und eine Antwort auf die zentrale Frage aller spirituellen Traditionen („Wer bin ich?“) zu erleben, sein wahres Selbst zu erkennen. Alle Techniken und Methoden, die während der Seminare praktiziert werden, werden diesem Ziel gewidmet sein.

Damit die Vertiefung des Yogaweges auch wirklich vonstatten gehen kann und Bewusstseins-Transformation möglich wird, wird von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Weiterbildungsgruppe eine regelmäßige eigenständige Yogapraxis erwartet. Das heißt, es sollte die Bereitschaft und das Engagement vorhanden sein, auch in der Zeit zwischen den Seminaren regelmäßig die speziellen Übungen zu praktizieren und Achtsamkeit im Alltag zu üben.

Für YogalehrerInnen und für verwandte Berufe, die sich mit den therapeutischen Aspekten der Atmung, mit Körperarbeit, mit Entspannungstechniken und Meditation befassen, ist diese Weiterbildung ein bereicherndes Angebot für ihre Berufspraxis.

Die Seminare sind Schweigeretreats, in deren Verlauf Vorträge stattfinden und Fragen gestellt werden können. Die Praxiszeiten werden über die Zeit hinweg einen immer größeren Raum einnehmen.

Die Weiterbildungsreihe ist für einen Gesamtzeitraum von eineinhalb Jahren konzipiert. Diese intensiven Seminare in einer geschlossenen Gruppe ermöglichen es Dr. Shrikrishna - angepasst an den Prozess in der Gruppe - auch die tiefergehenden, subtilen Aspekte des Pranayama und des Yoga im Allgemeinen zu vermitteln.

In der Zeit zwischen den Retreats treffen wir uns zu einem Blockseminar, um uns mit Theorieaspekten zu befassen, die Praxis zu wiederholen und ihre Vermittlung an Yogaschüler zu üben, um Selbsterfahrung zu reflektieren und zur Klärung offener Fragen.

Dieses Seminar bietet vor allem auch den Rahmen für den Austausch untereinander, für ein bereicherndes Sich-Kennenlernen, für den Beginn von Freundschaft und Weggemeinschaft.

Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit!

Übersicht über 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, Yogaforschung
- Psychologie für Yogalehrer, 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 Yogaunterrichtens

... und viel Raum für individuelle Fragen, Probleme & Wünsche

Ablauf

1. Jahr

- Online-Retreat im Rosenwaldhof (6,5 Tage) mit Shrikrishna
- Blockseminar im Rosenwaldhof mit Martina (Mi - So mittags)

2. Jahr

- Präsenz-Retreat in Indien (10 Tage) mit Shrikrishna
- Online-Retreat im Rosenwaldhof (6,5 Tage) mit Shrikrishna

Bonus

- individuelle spirituelle Begleitung durch Einzelgespräche mit Shrikrishna (optional)
- von Beginn an Zugang zu den monatlichen Online-Meetings mit Shrikrishna
- im Anschluss Zugang zu den Intensivgruppen und den Patanjali-Retreats

Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit!