



Fortbildung: Samyama Integrale Yogameditation

Thema: „Trayam ekatra samyamah“ (YS.3.4)

Leitung Harald Homberger
09.-11.10.2026

Benediktushof, Klosterstraße 10, 97292 Holzkirchen

„Samyamah“ -

die vertiefende Sammlung des Bewusstseins wahrgenommen als ein Dreischritt von „*dharana*, *dhyana* und *samadhi*“ wird der Fokus und „Werkzeug“ unserer Fortbildung. Wir wollen uns sammeln auf die Bewegungen unseres Bewusstseins, uns in unterscheidende Wahrnehmung einüben, gemeinsam Schritte in Richtung „*nirodhah*“ - der Stille des Bewusstseins gehen.

Fragen, die uns weiterführen werden:

Was und wie nehmen wir wahr? Wer ist es, der wahrnimmt? Wer bin ich? Wer bin ich wirklich? Welches Verstehen habe ich von mir selbst als Mensch und als Übender des Yoga? Wie kann ich mich selbst unterstützend begleiten?

Mit Impulsvorträgen, Gesprächen, Gruppenarbeit, Übungen und Meditationen werden wir uns dem Thema öffnen.

Inhalte:

- Pramāṇa
- Dṛṣṭa, Puruṣa, Citta, Vṛtti
- Selbst und Ich
- Antarāyāḥ, Kleśa, Saṃskāra, Vāsanā
- Erkennen, Verstehen, Annehmen und Integration von Bewusstseinsinhalten
- Übungen und Meditationen
- Dyadenmeditation

Anmeldung:

Über die Webseite: www.samyama-integrale-yogameditation.de/veranstaltungen.html

Zimmer: Zimmerbuchung direkt über den Benediktushof

Teilnehmerzahl: max. 40, danach Warteliste

Kosten Tagung: 80,-- €

Hinweis zum Anmeldeprozedere:

Erst über die Webseite anmelden, Bestätigung abwarten, dann im Benediktushof das Zimmer buchen.