

Thema:

„tapaḥ svādhyāya īśvarapraṇidhānāni kriyā yogaḥ“

(YS 2.1.)

Leitung Harald Homberger

10.-12.10.2025

Benediktushof, Klosterstraße 10, 97292 Holzkirchen

Wir wollen in der Fortbildung uns erneut die spirituelle Begleitung von Schülerinnen und Schülern während eines Samyama Integralen Yogakurses in den Fokus nehmen.

Welches Selbstverständnis habe ich von mir selbst als Mensch und Übender? Wie sehe ich mich als LehrerIn und wie sehe ich den/die SchülerIn? Wie kann ich mich selbst und die SchülerInnen, sowohl im personalen als auch im transpersonalen Raum, unterstützend begleiten? Welche Erfahrungen spiegeln sich im Bewusstsein während eines Meditationskurses? Welches therapeutische Handwerkszeug ist für mich als YogalehrerIn hilfreich um die auftretenden personalen Prozesse zu begleiten?

Inhalte:

- Rollenverständnis als Übender und LehrerIn
- Die spirituelle Begleitung
- Vertiefungserfahrungen in der Meditation
- Integration vom Schattenanteilen
- Wie erkenne und gehe ich mit traumatischen und anderen psychischen Erfahrungen von Teilnehmenden im Kurs um?
- Antarāyāḥ, Kleśa, Saṃskāra und Vāsanā
- Tasya saptadhā und Aṣṭau aṅgāni

Wir werden uns mit Vorträgen, Gespräch, Gruppenarbeit, Übungen und Meditationen den Themen öffnen.

Anmeldung:

Über die Webseite: www.samyama-integrale-yogameditation.de/veranstaltungen.html
Teilnehmerzahl: max. 40, danach Warteliste
Kosten Tagung: 80,-- €
Zimmer: Zimmerbuchung direkt über den Benediktushof