

## Themen für Seminare und Workshops

Wenn du mich einladen möchtest, in deiner Yogaschule zu unterrichten, so kannst du aus nachfolgenden Themen auswählen und sie zu einem Tages- oder Wochenendseminar zusammenstellen.

### Praxis

<u>Dauer</u>	<u>Thema</u>
2 – 3 Stunden	<b>Yogastunde</b> für Anfänger bis Fortgeschrittene. Thema nach Wahl: Asana intensiv, Asana exakt, Asana flow, Bodywork, Rückenyooga.
Ab 3 Stunden	<b>Hatha Yoga Unterrichtstechniken, HandsOn</b> Ausschließlich für Yogalehrer/Innen und Yogalehrer/Innen (in Ausbildung). Genaueres Besprechen der Korrekturtechniken für einen der nachfolgenden Themenschwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"><li>• Vorwärtsbeugen (im Liegen, Sitzen, Stehen)</li><li>• Rückwärtsbeugen (im Liegen, Sitzen, Stehen)</li><li>• Drehungen (im Liegen, Sitzen, Stehen)</li><li>• Standvariationen</li><li>• Umkehrhaltungen</li><li>• Flow-Sequenzen und Sonnengebetsvariationen</li><li>• einfache Übungen für Anfänger</li><li>• Pranayama</li></ul> Viele Hinweise aus der Praxis und Beantworten persönlicher Fragen zum Unterricht. Auf Wunsch sind auch Kombinationen der genannten Themen möglich.

### Praxis & Theorie

<u>Dauer</u>	<u>Thema</u>
3 - 6 Stunden	<b>Einführung in die Praxis von Pranayama</b> Viele Atemübungen welche das Lungenvolumen (die Vitalkapazität) erweitern und damit die Energiegewinnung auch im Alltag verbessern. Gleichzeitig kann Pranayama den Geist beruhigen und die Aufmerksamkeit verbessern. Erklärung der Lebensenergie (Prana) im klassischen Verständnis des Hatha Yoga. Ihre Wirkungsweise im menschlichen Körper wird mit Hilfe der Energiekanäle (Nadis), Energiezentren (Chakras) und energielenkender Techniken (Mudras & Bandhas) genauestens erklärt und in der Praxis umgesetzt.
3 - 6 Stunden	<b>Pranayama als Vorbereitung auf die Meditation</b> Weitergehende Übungen erhöhen das Energieniveau, gleichen die aktivierenden und beruhigenden Kräfte in uns aus und lenken die Lebensenergie (Prana) in die geistigen Zentren. Der Geist kommt zur Ruhe, die Aufmerksamkeit vertieft sich und so wirst du auf die Meditation vorbereitet. Wichtige Hinweise für den Aufbau einer persönlichen Praxis. (Vorkenntnisse in Pranayama sind Voraussetzung)

3 – 6 Stunden	<p><b>Yoga bei Stress und Burnout</b></p> <p>In diesem Workshop werden die Grundlagen der Stresslehre und die heutigen Stressfaktoren besprochen. Du lernst yogische Methoden zur Reduzierung der Stressfaktoren, zur Erhöhung der Stressresistenz sowie zur Verminderung der Stressreaktion, sowohl auf körperlicher, energetischer als auch auf psychisch-geistiger Ebene.</p>
6 – 9 Stunden	<p><b>Einführung in die ayurvedische Yogapraxis (Ayuryoga)</b></p> <p>Erklärung der Grundlagen des Ayurveda, insbesondere der Konstitutionslehre. Die Körperstellungen und Atemübungen des Hatha Yoga werden in der Optimierung ihrer Wirkung aus ayurvedischer Sicht betrachtet. Eine nach den Doshas optimierte Praxis macht die Wirkung erlebbar und vertieft das Verständnis des Gelernten.</p>
4 – 9 Stunden	<p><b>Vata-Dosha mit Yoga stabilisieren</b></p> <p>Sowohl physische Vata Symptome wie Gelenk-, Rücken- oder Kopfschmerzen, Verstopfung, Blähungen, Erschöpfung, Burnout und Schlafstörungen als auch psychische Vata Symptome wie Ängste, Sorgen, Nervosität, Gedankendrang, Verwirrung, Übersensibilität, Konzentrationsstörungen und Gedächtnisstörungen sind heute weit verbreitet. In diesem Seminar werden Yogatechniken wie Asanas, Sonnengebet, Tiefenentspannung, Pranayama, Meditation und Mantras aus ayurvedischer Sicht betrachtet. Du erfährst, welche Yogaübungen bei erhöhtem Vata besonders geeignet sind und welche wegzulassen sind. Mit diesem Wissen kannst du deine Yogapraxis auf deine persönlichen Bedürfnisse optimieren. Du wirst die Erfahrung machen, dass eine persönlich optimierte Praxis dein Wohlbefinden, deine Gesundheit und deine Konzentration nachhaltig verbessert!</p>
3 - 6 Stunden	<p><b>Einführung in die Meditationpraxis</b></p> <p>Die Natur des menschlichen Geistes wird erklärt und wichtige Empfehlungen für eine erfolgreiche Praxis gegeben. Verschiedene Techniken aus dem Raja-, Jnana- und Kundalini Yoga werden praktiziert, sowie deren Wirkungen erläutert. Mögliche Erfahrungen, Hindernisse und Lösungsansätze für die eigene Praxis werden besprochen.</p>
2 - 2½ Stunden	<p><b>Yoga für die Augen</b></p> <p>Eine Yogastunde mit umfangreichen Augenübungen. Eine Kombination von klassischem Hatha Yoga und modernem Sehtraining. Das tägliche Sehen wird entspannter und die Augen halten den Belastungen der heutigen Zeit leichter stand.</p>
2 - 6 Stunden	<p><b>Einführung in die Rezitation von Sanskrit</b></p> <p>Genaueres Besprechen des Sanskrit Alphabetes mit seinen 50 Buchstaben. Einführung in die genaue Aussprache und praktisches Üben der Rezitation verschiedener Mantras.</p>

<p>3 – 4 Wochenende</p>	<p><b>Pranayama Lehrgang / Weiterbildung</b> Die Atmung hat im Yoga einen besonderen Stellenwert. Sie steht in direkter Verbindung zum Körper und zum Geist. Yogische Atemtechniken wirken auf den Körper, auf die Lebensenergie (Prana) und auf den Geist. In diesem Pranayama Lehrgang lernst du eine Vielzahl von Atemübungen kennen und praktizierst sie in verschiedenen Stufen für Anfänger bis Fortgeschrittene. Für deine eigene Praxis erhältst du einen tiefen Einblick in die korrekte Praxis von Pranayama und ihren Wirkungen. Dies wird deine Wahrnehmung, Atemtiefe und Atembewusstheit deutlich erweitern. Als Yogalehrer/In lernst du viele aufbauende Übungsvariationen kennen, mit denen du im Unterricht deine Teilnehmer/Innen schrittweise in die Pranayama Praxis führen kannst. Ebenso lernst du die klassischen Pranayamas in mehreren Stufen zu unterrichten.</p>
<p>3 – 4 Wochenende</p>	<p><b>Ayuryoga Lehrgang / Weiterbildung</b> Ayurveda ist die älteste bekannte Gesundheitslehre und Medizin der Welt. Seit Jahrtausenden wird sie in Indien praktiziert. Ayur-Yoga integriert Ayurveda und Yoga mit dem Ziel, den Menschen wieder in sein ursprüngliches Gleichgewicht zu bringen und diesen harmonischen Zustand aufrecht zu erhalten. Wenn wir uns selbst heilen wollen, müssen wir unsere körperliche und seelische Konstitution kennen. Das führt den Yoga zum Ayurveda zurück, der ihm die benötigte Typologie für Körper und Seele liefert. Entscheidend dabei sind die Energien und Elemente, die in uns vorherrschen: die 3 Doshas Vata, Pitta und Kapha sowie die 3 Gunas Sattva, Rajas und Tamas. Durch Ayurveda lernen wir unsere einzigartige Natur verstehen, so dass unsere Yogaübungen auf unseren gesamten aktuellen Zustand von Körper, Geist und Seele abgestimmt werden können.</p>

### Vorträge

<u>Dauer</u>	<u>Thema</u>
<p>3 - 9 Stunden</p>	<p><b>Grundlagen der Yoga-Philosophie</b> Yoga als praktischer Übungsweg zur Harmonisierung des Lebens und zur Entwicklung der Persönlichkeit. Wir besprechen grundlegende Themen der Yogaphilosophie wie: die 3 Körper &amp; 5 Hüllen, Antarkarana - die 4 Teile des Geistes, die 3 Gunas: sattva, rajas, tamas, Yamas und Niyamas - die ethischen Grundlagen im Yoga, Atman – die Unsterblichkeit der Seele, Purushartas - das menschliche Streben, Karma und Wiedergeburt.</p>
<p>3 - 9 Stunden</p>	<p><b>Einführung in die Hatha Yoga Pradipika</b> Dies ist eine tantrische Schrift aus dem 15 Jahrhundert. Sie gilt als die wichtigste und umfangreichste Schrift für die Erklärung des Hatha Yoga. Hier finden wir viele körperliche Übungen, Atemtechniken, Reinigungstechniken und Meditationsformen. Ebenso umfangreiche Erläuterungen zum menschlichen Energiekörper und seine Verbindungen zu unseren Gefühlen und Gedanken. Die hier erläuterte intensive Yogapraxis gilt als ein vollständiger Yogaweg welche den ernsthaft Praktizierenden bis in die Erleuchtung führen kann.</p>

<p>3 - 9 Stunden</p>	<p><b>Einführung in die Yoga Sutras von Patanjali</b>  Diese Schrift gilt seit 2000 Jahren als die wichtige Quellenschrift für Raja Yoga und sie ist in Europa die am meisten verbreitete Schrift, auf die man sich bezieht, wenn man den Yoga erklärt. Sie wird gerne als die Psychologie des Yoga bezeichnet, da sie sich auf die inneren Vorgänge in der Psyche des Menschen bezieht. Die Vorgänge in den Gedanken eines Menschen werden auf ihre Ursachen zurückverfolgt und erkannt. Ebenso werden viele Methoden erläutert, die die Gedanken eines Menschen zur Ruhe bringen können. Dies ist die Basis um tiefere Meditationserfahrungen machen zu können. Ebenso werden viele Hindernisse besprochen, die uns auf dem inneren Weg begegnen und mit welchen Mitteln sie überwunden werden können. Damit wir Zugang zu den höheren Ebenen des Bewusstsein erlangen können.</p>
<p>3 - 9 Stunden</p>	<p><b>Einführung in die Bhagavad Gita</b>  Die Bhagavad Gita ist sowohl in Indien als auch weltweit sehr bekannt und wurde bereits in viele Sprachen übersetzt. Sie enthält das Gespräch zwischen Krishna (eine göttliche Inkarnation) und seinem Schüler Arjuna. In ihren über 700 Versen werden die höchsten spirituellen Lehren zur Natur des Menschen in so klaren Worten erläutert. dass diese Schrift seit ihrer Entstehung vor ca. 3500 Jahren bis in die heutige Gegenwart die wichtigste und verbreitetste spirituelle Schrift Indiens ist. Klare Erkenntnisse über unsere Wesensnatur und die Aufgaben eines Menschen sind essentiell für eine klare Richtung und tiefe Erfüllung im Leben!  Wir besprechen folgende Inhalte: die Mischung von Gut und Böse in der menschlichen Natur, die Kunst des richtigen Handelns, die Befreiung von Karma, die Praxis der Meditation, die Stufen des geistigen Übens und die Stadien der Verwirklichung, die Ewigkeit der Seele, Hingabe an den unmanifestierten oder einen persönlichen Gott.</p>
<p>3 - 9 Stunden</p>	<p><b>Einführung in die tantrische Philosophie</b>  Die meisten lernen Yoga kennen als eine körperliche Übungspraxis. Die körperliche Praxis gehört zum Hatha Yoga und dieser ist Teil des hinduistischen Tantra. An diesem Wochenende besprechen wir die historische Entwicklung der Tantra-Philosophie. Wir beschäftigen wir uns mit den philosophischen Grundkonzepten des Tantra. Dazu gehört die Wesensnatur von Shiva und Shakti, das Wirken der Shakti, weisser-, roter- und schwarzer Tantra und die 36 Prinzipien der Existenz im Shaiva-Trantrismus. Wir besprechen einige Verse aus verschiedenen tantrischen Schriften. Ergänzend dazu praktizieren wir Mantras und Meditationen aus dem Tantra.</p>
<p>3 - 6 Stunden</p>	<p><b>Hinduistische Götter - Bhakti Yoga</b>  Die höchsten indischen Götter bilden eine Trimurti (Dreieinigkeit), die das Werden und Vergehen darstellt: Brahma als Schöpfer, Vishnu &amp; seine Inkarnationen als Erhalter und Shiva als Zerstörer. Ihre Gattinnen sind Sarasvati (Göttin der Weisheit), Lakshmi (Göttin des Glücks) und Parvati, die auch als Durga (eine Allgöttin) oder Kali (die Schwarze) verehrt wird. Ganesha &amp; Karttikeya sind die Söhne von Shiva &amp; Parvati. Maya ist die Göttin</p>

	<p>der Illusion. Im Shaktismus wird Gott in weiblicher Form (Shakti, Devi) als das Höchste verehrt und zeigt sich in der Vielfalt der tantrischen Göttinnen, den 10 Mahavidyas.</p> <p>Du hörst Geschichten aus der indischen Mythologie. Erfährst von den Besonderheiten, Kräften und Wirkungen der verschiedenen göttlichen Wesen. Für die bekanntesten Gottheiten rezitieren und singen wir Mantras &amp; Kirtans um ihre Wirkungen zu erfahren.</p> <p>Dazu gibt es eine Einführung in Bhakti Yoga. Vor allem im Bhakti Yoga werden die indischen Gottheiten in die Yoga-Praxis mit eingebunden.</p>
4 Wochenende	<p><b>Philosophie Lehrgang</b></p> <p>WE 1: Grundlagen der Yoga-Philosophie</p> <p>WE 2: Yoga Sutras von Patanjali</p> <p>WE 3: Bhagavad Gita</p> <p>WE 4: Hatha Yoga Pradipika &amp; tantrische Philosophie</p>

### Spirituelle Feste (auf Spendenbasis)

<u>Dauer</u>	<u>Thema</u>
60 - 90 Min.	<b>Puja</b> (Gottheit nach Vereinbarung. Einrichtung erforderlich!)
60 - 90 Min.	<b>Homa</b> (Einrichtung erforderlich!)

### Konditionen

- Inhalt und Dauer des Seminars wird gemeinsam abgesprochen.
- Ich liefere einen Text für das Seminar, welchen du für die Ausschreibung verwenden kannst.
- Die Preise für die Seminare werden in gemeinsamer Absprache festgelegt. Da mein Honorar prozentual an den Kurseinnahmen berechnet wird, sollen Rabatte z.B. für Teilnehmer von YLA, Studenten, etc. maximal 30 % betragen.
- Die Mindestanzahl der Teilnehmer/Innen für die Durchführung des Seminars wird gemeinsam festgelegt.
- Die Entscheidung über die Durchführung erfolgt spätestens 5 Tage vor Beginn des Seminars, in der Regel am Montag.

### Mein Honorar

- Reisekosten (öffentliche Verkehrsmittel mit Bahncard 50 & Schweizer Halbtax).
- 60 % der Brutto-Kurseinnahmen.
- Meistens benötige ich eine Übernachtungsmöglichkeit (privat oder im Yogacenter).
- Die Bezahlung kann direkt in bar erfolgen, oder innert 2 Wochen per Überweisung. In jedem Fall stelle ich für mein Honorar eine Rechnung.

Abweichungen von diesen Konditionen müssen schriftlich vereinbart werden.

## Zu meiner Person

Seit 2007 bin ich hauptberuflich als Yogalehrer tätig. Inzwischen habe ich 10 Gruppen durch 2jährige Yogalehrerausbildungen geführt.

Ich hatte die Gelegenheit Hatha Yoga, Pranayama, Meditation und Philosophie bei einer großen Zahl von Lehrern aus unterschiedlichen Traditionen zu lernen. Mir ist die Offenheit gegenüber verschiedenen Lehrmeinungen wichtig und ein gelungener Transfer des Yoga in die heutige Zeit und Lebensweise.

Ich unterrichte mit großer Freude und bekomme wiederholt zu hören, dass mein undogmatischer Unterrichtsstil, geprägt von Authentizität, Klarheit und Einfühlungsvermögen sehr geschätzt wird.

Ich bin ausgebildet zum Yogalehrer (Mitglied im BDY, BYV, E-RYT 500, YACEP), Yogatherapeut (BYAT), Ayurveda Gesundheitsberater (BYVG), Rücken yogalehrer, Faszien yogalehrer, Ayuryogalehrer und in indischen Ritualen.

Für weitere Informationen besuche meine Webseite: [www.hridaya.de](http://www.hridaya.de).

Ich freue mich, wenn ich in deiner Yogaschule einen Beitrag geben darf.

Mit herzliche Grüßen

om śāntiḥ

Hridaya



Hridaya - Hervé Loosli

Im Proli 21

D-79639 Grenzach-Wyhlen

Festnetz: 0049 (0) 7624 9040 596

Mobile: 0049 (0) 178 524 8970

Email: [hridaya@hotmail.de](mailto:hridaya@hotmail.de)