

## **Themen für Workshops, Seminare & Weiterbildungen**

Gerne komme ich zum Unterrichten in deine Yogaschule. Nachfolgend findest du eine grosse Themenauswahl. Du kannst aus einem oder mehreren Themen einen Tagesworkshop oder ein Wochenendseminar zusammenstellen.

### **Allgemeine Yogapraxis**

#### **Yogastunden**

Dauer: 1 ½ bis 3 Stunden

für Anfänger bis Fortgeschrittene.

Themen nach Wahl: Hatha Yoga, Vinyasa Flow, Asana exakt (Schwerpunkt auf präzise Ausführung), Kundalini Yoga, meditative Stunden, mit Mantra Begleitung, Reflektionen mit Yoga-Philosophie, Faszien Yoga, Partnernyoga, Rücken yoga etc.

#### **Hatha Yoga Unterrichtstechniken, HandsOn**

Dauer: ab 3 Stunden

Ausschliesslich für Yogalehrer/Innen und Yogalehrer/Innen (auch in Ausbildung). Genaues Besprechen der Korrekturtechniken für einen der nachfolgenden Themenschwerpunkte:

- Vorwärtsbeugen (im Liegen, Sitzen, Stehen)
- Rückwärtsbeugen (im Liegen, Sitzen, Stehen)
- Drehungen (im Liegen, Sitzen, Stehen)
- Standvariationen
- Umkehrhaltungen
- Flow-Sequenzen und Sonnengebetsvariationen
- einfache Übungen für Anfänger
- Pranayama

Viele Hinweise aus der Praxis und Beantworten persönlicher Fragen zum Unterricht.

#### **Einführung in die Praxis von Pranayama**

Dauer: 3 bis 6 Stunden

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.

## **Pranayama als Vorbereitung auf die Meditation**

Dauer: 3 bis 6 Stunden

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.

## **Einführung in die Meditation**

Dauer: 3 bis 6 Stunden

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.

## **Mantra Singen**

Dauer: 1 bis 1 ½ Stunden

Wir singen Mantras aus der Yoga Tradition. Das gemeinsame Singen öffnet dein Herz und verbindet dich mit der spirituellen Kraft dieser alten Lieder. Jeder kann mitsingen oder auch mal meditativ dem Gesang der Gruppe lauschen. Es geht nicht um Perfektion, sondern um die Hingabe und Verbundenheit. Dein ganzer Körper wird zum Resonanzraum dieser harmonischen Schwingungen, die durch das Singen dieser alten spirituellen Texte entstehen. Gemeinschaftliches Singen kanalisiert deine emotionale Kraft, wirkt sehr energetisierend und erweckt Hingabe und Liebe.

## **Yoga Spezialthemen**

### **Yoga bei Stress und Burnout**

Dauer: 3 bis 6 Stunden

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 Stressreaktionen, sowohl auf körperlicher, energetischer als auch auf psychisch-geistiger Ebene.

### **Einführung in die ayurvedische Yogapraxis (Ayuryoga)**

Dauer: 6 bis 9 Stunden

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 (individuelle Konstitution) optimierte Praxis macht die Wirkung erlebbar und vertieft das Verständnis des Gelernten.

### **Vata Dosha mit Yoga stabilisieren**

Dauer: 4 bis 9 Stunden

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!

### **Yoga für die Augen**

Dauer: 2 bis 2 ½ Stunden

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.

### **Einführung in die Rezitation von Sanskrit**

Dauer: 2 bis 6 Stunden

Genaueres Besprechen des Sanskrit Alphabetes mit seinen 50 Buchstaben. Einführung in die genaue Aussprache und praktisches Üben der Rezitation verschiedener Mantras. Entdecke die kraftvolle Wirkung klassischer Rezitation.

### **Hinduistische Götter - Bhakti Yoga**

Dauer: 3 bis 9 Stunden

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 & Kirtans um ihre Wirkungen zu erfahren.

Dazu gibt es eine Einführung in Bhakti Yoga. Vor allem im Bhakti Yoga werden die indischen Gottheiten in die Yoga-Praxis mit eingebunden.

### **Die Psychologie der 7 Chakras**

Dauer: 6 bis 14 Stunden

Die 7 Chakras sind die wichtigsten Energie- und Bewusstseinszentren im menschlichen Körper. Neben vielen mythologischen, körperlichen und energetischen Bedeutungsebenen, werden den 7 Chakras auch die psychologischen Eigenschaften zugeordnet. Ist ein Chakra nicht im Gleichgewicht, so finden wir auch ein Ungleichgewicht in der Psyche, welches sich in den Emotionen, Gedanken und Verhaltensweisen eines Menschen manifestiert.

Hier zeigen sich die Merkmale des persönlichen Charakters, wie auch psychologisch-pathologische Zustände. Mit praktischen Yogaübungen wirst du diese energetische Ebene direkt beeinflussen um das innere Gleichgewicht wieder herzustellen. So ist es möglich, das positive Potenzial deiner Persönlichkeit zu entfalten und einen erfüllenden Alltag zu leben.

## **Yogatherapie**

### **Einführung in die Yogatherapie**

Dauer: 6 bis 14 Stunden

Die ganzheitliche Yogatherapie ist eine individuelle, yogische Herangehensweise, bei der man alle Ebenen der menschlichen Existenz berücksichtigt. Diese Herangehensweise wirkt gegen Stress, Leid, psychosomatische Krankheiten, psychische Krankheiten, bei Rehabilitation, nach einer schweren Krankheit, als Nebentherapie und bei physischen Erkrankungen. Die Wirkung erfolgt durch Änderung des Lebensstils, Ernährungsumstellung, klassische yogische Techniken und Stärkung der yogischen Weisheit je nach Einschränkungen und Persönlichkeitstyp jedes Einzelnen.

In der Yogatherapie werden die Yoga Übungen an die besonderen Bedürfnisse des Körpers und der Psyche angepasst. Sie erfolgt meist in Einzelsitzungen, um so ganz individuell auf den Patienten eingehen zu können.

### **Yogatherapie bei Atembeschwerden**

Dauer: 6 bis 9 Stunden

Die Atmung hat im Yoga einen besonderen Stellenwert. Yoga bietet eine Vielzahl von Übungen, welche sich auf Atembeschwerden günstig auswirken. Entspannung und Wahrnehmungsübungen. Übungen zur Vertiefung der Atemräume. Übungen zur Erweiterung und Verfeinerung des Atems. Mithilfe einer Atemtherapeutischen Diagnostik, stellen wir für einen Klienten ein geeignetes Übungsprogramm zusammen. Durch regelmässige Praxis, fällt der Atem auch im Alltag leichter und bisherige Beschwerden können sich mildern oder auflösen.

### **Yogatherapie bei Verdauungsbeschwerden**

Dauer: 6 Stunden

Das Verdauungssystem setzt sich aus Organen zusammen, die zusammenarbeiten, um die aufgenommene Nahrung in kleine lösliche Moleküle aufzuspalten, welche vom Körper aufgenommen werden können.

Verdauungsbeschwerden sind heute weit verbreitet und werden selten ursächlich behandelt. Im Yoga bringen wir mit vielen Körperübungen Bewegung in den Bauchraum und regen die Peristaltik der Verdauungsorgane an. Gezielte Übungen wirken auf die Verdauungskraft (Agni). Atemübungen, Kriyas, Mudras und Mantras vervollständigen ein therapeutisches Übungsprogramm. Ergänzt mit Ernährungsempfehlungen aus dem Yoga und Ayurveda erreichen wir eine ganzheitliche Behandlung.

### **Yogatherapie bei Rückenbeschwerden**

Dauer: 6 bis 9 Stunden

Studien haben ergeben, dass in 4 von 5 Fällen die Grundursache für Rückenbeschwerden in der ungenügenden Muskelstärke und mangelnden Flexibilität der Bänder, Sehnen und Muskeln des Rückens zu finden ist. Es ist der ungenügend entwickelte und trainierte muskuläre Stütz- und Halteapparat unserer Wirbelsäule, der den funktionellen Anforderungen nicht gewachsen ist und mit Verspannungen und Steifheit das Auftreten von Schmerzen provoziert.

Durch eine sorgfältige Auswahl rückengerechter Yogaübungen wird die Flexibilität der Wirbelsäule erhalten und die die Wirbelsäule bewegende und stützende Muskulatur gedehnt und gestärkt, so dass eine optimale Aufrichtung ermöglicht wird. Das Körpergefühl verbessert sich und eine bessere Körperhaltung wird ermöglicht. Durch eine verbesserte Körperhaltung und richtiges Verhalten im Alltag können Rückenprobleme frühzeitig vermieden und Rückenschmerzen gelindert werden.

### **Yogatherapie bei erhöhtem Vata Dosha**

Dauer: 6 bis 14 Stunden

Dem Vata Dosha werden bereits in den klassischen Schriften am meisten Krankheiten zugeordnet. Aufgrund der heutigen Lebensweise, leiden viele Menschen, selbst wenn sie eine andere Grundkonstitution haben, an typischen Vata-Beschwerden. Einige der allgemein bekannten Yogapraktiken können das Vata noch weiter erhöhen. Wenn wir eine gezielte Auswahl von Yoga Übungen - welche das Vata Dosha senken - über einen längeren Zeitraum therapeutisch nutzen, diese mit ayurvedischer Therapie kombinieren und in unserer Lebensweise Vata-erhöhende Aktivitäten reduzieren, haben wir beste Chancen, das Vata Dosha wieder in seinen gesunden, ursprünglichen Zustand zu führen.

### **Die 5 Vayus (auch Pranas oder Vatas genannt)**

Dauer: 6 bis 14 Stunden

Prana ist die Lebenskraft, der Lebensatem oder die Energie des Bewusstseins.

Es gibt nur ein Prana. Infolge der verschiedenen Regionen in denen es im Körper wirkt und verschiedene körperliche Funktionen unterstützt, unterteilt man Prana in 5 Varianten. Dabei können in einer Körperregion durchaus mehrere Pranas Funktionen erfüllen.

Mit einer gezielten Auswahl von Übungen, können wir ein Prana beeinflussen und seinen Lebensfluss stärken. Auf diese Weise lassen sich die körperlichen & psychischen Funktionen ausgleichen.

## **Yoga Philosophie**

### **Grundlagen der Yoga Philosophie**

Dauer: 3 bis 9 Stunden

Yoga als praktischer Übungsweg zur Harmonisierung des Lebens und zur Entwicklung der Persönlichkeit. Wir besprechen grundlegende Themen der Yoga Philosophie wie: die 3 Körper & 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.

### **Einführung in die Hatha Yoga Pradipika**

Dauer: 3 bis 9 Stunden

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 Yoga Weg, welcher den ernsthaft Praktizierenden bis in die Erleuchtung führen kann.

### **Einführung in die Yoga Sutras von Patanjali**

Dauer: 3 bis 9 Stunden

Diese Schrift gilt seit 2000 Jahren als die wichtigste 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, welche 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. Wir lernen, mit welchen Mitteln sie überwunden werden können, damit wir Zugang zu den höheren Ebenen des Bewusstseins erlangen können.

### **Einführung in die Bhagavad Gita**

Dauer: 3 bis 9 Stunden

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 verbreiteste 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, die Stadien der Verwirklichung, die Ewigkeit der Seele, Hingabe an den unmanifestierten oder einen persönlichen Gott.

### **Einführung in die Tantra Philosophie**

Dauer: 3 bis 9 Stunden

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 uns mit den philosophischen Grundkonzepten des Tantra. Dazu gehört die Wesensnatur von Shiva und Shakti, das Wirken der Shakti, weisses, rotes und schwarzes 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.

## **Lehrgänge / Ausbildungen / Weiterbildungen**

### **Pranayama Lehrgang / Weiterbildung**

Dauer: 2 bis 4 Wochenenden

Die Atmung hat im Yoga einen besonderen Stellenwert. Sie steht in direkter Verbindung zu Körper und 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 seinen 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.

### **Ayuryoga Lehrgang / Weiterbildung**

Dauer: 2 bis 4 Wochenenden

Ayurveda ist die älteste bekannte Gesundheitslehre und Medizin der Welt. Seit Jahrtausenden wird sie in Indien praktiziert. Ayuryoga 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.

### **Meditation Ausbildung / Weiterbildung**

Dauer: 3 Wochenenden

Meditation hat in der Yoga-Tradition einen festen Platz. Bereits in den ältesten Schriften des Yoga (den Upanishaden) werden verschiedene Formen der Meditation angesprochen. So schöpf Yoga aus jahrtausendalter Erfahrung, welche den Weg zur Meditation aufzeigt.

Für westliche Menschen ist Meditation in der Regel eine schwierige Aufgabe. Während Fortgeschrittene in einer inneren Stille tiefen Frieden erfahren und die Momente in der Meditation als einen Segen erfahren, quält sich der Neuling mit einer unüberschaubaren Menge an Gedanken und Emotionen. Der Körper sitzt zwar still, aber die Gedanken rasen von einem zum anderen. Ohne irgendeine Kontrolle.

Daher braucht es für uns, ein sorgfältiges und schrittweises Heranführen in diese hohe Kunst. Und da wir Menschen individuell sehr verschieden sind, macht es Sinn, unterschiedliche Formen der Meditation kennenzulernen um die für sich Passenden zu finden.

### **Philosophie Lehrgang / Weiterbildung**

Dauer: 4 Wochenenden

Beinhaltet:

- WE 1: Grundlagen der Yoga Philosophie
- WE 2: Yoga Sutras von Patanjali
- WE 3: Bhagavad Gita
- WE 4: Hatha Yoga Pradipika & Tantra Philosophie

### **Spirituelle Feste (auf Spendenbasis)**

Dauer: 60 bis 90 Minuten

**Puja** (Gottheit nach Vereinbarung. Einrichtung erforderlich!)

**Homa** (Einrichtung erforderlich!)

### **Konditionen**

- Inhalt und Dauer des Seminars werden gemeinsam abgesprochen.
- Ich schreibe einen Text für das Seminar, welchen du für die Ausschreibung verwenden kannst.
- Der Preis für das Seminar wird gemeinsam festgelegt.
- 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).
- Übernachtungsmöglichkeit privat, im Hotel oder im Yogacenter.
- 60 % der Netto-Kurseinnahmen.
- Die Konditionen werden schriftlich vereinbart.

### **Zu meiner Person**

Ich bin Jahrgang 1969, in der Schweiz geboren und aufgewachsen.

Seit 2007 bin ich Hauptberuflich als Yogalehrer und Ausbildner tätig. Inzwischen habe ich 11 Gruppen durch 2jährige Yogalehrerausbildungen geführt.

Ich lernte Hatha Yoga, Pranayama, Meditation und Philosophie bei einer grossen Zahl von Lehrern aus unterschiedlichen Traditionen. Mir ist die Offenheit gegenüber verschiedenen Lehrmeinungen wichtig sowie 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, Faszienyogalehrer, 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 herzlichen Grüssen

om śāntiḥ

Hridaya



Hridaya - Hervé Loosli

Im Proli 21

D-79639 Grenzach-Wyhlen

Mobile: 0049 (0) 178 524 8970

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