



## Yoga Vertiefung: Philosophie und Psychologie

Yogaḥ cittavṛtti nirodhaḥ (Patanjali Yoga-sutra 1.2)

"Yoga ist das Zur-Ruhe-Kommen der Aktivitäten des Geistes."

In den Yogastunden lernen wir die Kraft des Yogas durch das Üben der Asanas und Pranayamas kennen. Wer Yoga übt entdeckt dabei schnell, dass es um weit mehr geht als Körperwahrnehmung und Entspannung. Yoga ist auch eine Geist- und Herzsulung. Wir kommen in Kontakt mit unseren eigenen Verhaltensmustern, mit inneren Blockaden und Denkweisen. Am Ende einer Yogastunde erfahren wir oft, wie Herz- und Geistesbewegungen ruhiger werden und sich ein innerer Frieden und eine Verbundenheit ausbreitet.

Doch woher kommt diese Praxis? Welche Philosophie steckt dahinter? Und welche Bedeutung hat das alles für unsere heutige Zeit? Dieser Kurs eignet sich für Yogaübende, die mehr über Yoga wissen möchten. Nebst anderen Quellen finden wir in den Yogasutras von Patanjali die philosophischen und psychologischen Grundlagen des Yoga. In diesem Kurs geht es um eine tiefere Auseinandersetzung mit diesem mehr als 1500 Jahre alten Text. Neben dem Lesen und Verstehen der einzelnen Aphorismen werden wir uns auch fragen, welche Bedeutung und Anwendungsbereiche wir für unser jetziges Leben darin finden.

Jeweils am ersten Dienstag im Monat von 19.30 bis 21.00

Daten im ersten Quartal: 6.2., 5.3., 2.4.

Bedingung ist die Teilnahme an allen drei Abenden.

Kosten für alle drei Abende CHF 100

Anmeldeschluss 31. Januar

Nathalie Peyer

[www.yoga-burgdorf.ch](http://www.yoga-burgdorf.ch)