



## Kurse im Lassalle-Haus

mit Shantam E. Fuchs

### Einführungskurse

4. – 9. Feb. oder 4. – 6. April 2025

**Kursgeld: Fr. 230.-**

In diesem Wochenendkurs werden die grundlegenden Techniken zur Praxis von Yoga und Meditation vermittelt und einige einfache und doch wirksame Asana und Pranayama (Atemübungen) eingeübt. Der Kurs will aufzeigen, dass Yoga und Meditation das gleiche Ziel haben. Der Kurs vermittelt sowohl ein klares Verständnis vom Sinn und Zweck des Yoga als auch eine gute Grundlage zum eigenen Üben zuhause.



### Mudra – Theorie und Praxis

**27. Juli – 1. Aug. 2025      Kursgeld: Fr. 480.-**

Bestimmte Asana werden in Verbindung mit Bandha (Verschluss), Kumbhaka (Atempause) und der Konzentration auf die Marmasthana (geheime Punkte) zum Mudra. Diese Übungen spielen eine wichtige Rolle auf dem Yoga-Weg zur Meditation, denn sie bewirken, dass der Geist die Führung über die Sinnesorgane übernimmt. Dieser Zustand wird Pratyahara genannt und ist das Eingangstor zur Konzentration und Meditation. Das Üben der Bandha setzt eine Vertrautheit mit wichtigen Asana, mit Pranayama und mit Kumbhaka voraus.

### Astanga Yoga – der achthgliedrige Pfad

**7. – 10. Nov. 2024** oder auch **20. – 23. Nov. 2025      Kursgeld: Fr. 350.-**

Das Yoga Sutra beschreibt verschiedene Wege, welche die Übenden zum Ursprung zurückführen. Einer dieser Wege ist der achthgliedrige Pfad, der über ethisches Verhalten, Körper- und Atemübungen zur Kontrolle der Sinnesorgane führt und von da weiter zur Konzentration, die schliesslich in die Stille der Meditation mündet. Auf diesem Weg wird der Geist zunehmend von seinen Inhalten entleert und öffnet damit den Raum für die Begegnung mit dem Göttlichen.

**Zimmerpreise** im EZ inkl. Vollpension ab Fr. 120.- / Tag

**Anmeldung:** [info@purusha.ch](mailto:info@purusha.ch) oder direkt im Lassalle-Haus [info@lassalle-haus.org](mailto:info@lassalle-haus.org)