



Kurse im Lassalle-Haus

mit Shantam E. Fuchs

Einführungskurse

23. – 25. Feb. oder 26. – 28. April 2024

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.



Dein wahres Selbst

28. Juli – 2. Aug. 2024 Kursgeld: Fr. 480.-

Das „Ich“ aus dem wir unsere ganze Identität gewinnen, muss sich fortwährend gegen vermeintliche Angriffe von außen schützen. Dies ist ebenso leidvoll wie anstrengend. Je stärker wir mit diesem Ich-Bild identifiziert sind, desto mehr leiden wir daran. Yoga und Meditationsübungen machen Körper und Geist ruhig und klar und bringen uns in Kontakt mit dem wahren Selbst. Je mehr wir mit dem wahren Selbst in Berührung kommen, desto schwächer wird die Identifikation mit dem Ich. Indem wir mit weiteren einfachen Übungen und Betrachtungen unsere Ich-Vorstellungen hinterfragen, können wir die Bindung daran noch mehr schwächen. Damit ist der Weg geebnet zu einem freien Leben in Liebe.

Astanga Yoga – der achtgliedrige Pfad

7. – 10. Nov. 2024 Kursgeld: Fr. 350.-

Das Yoga Sutra beschreibt verschiedene Wege, welche die Übenden zum Ursprung zurückführen. Einer dieser Wege ist der achtgliedrige 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 oder direkt im Lassalle-Haus info@lassalle-haus.org