

**Fortbildungslehrgang Chakra und Nadi Lehre,  
eine der subtilsten Heilmethoden  
mit Esther Theruvel in der Yogapyramide in Chur**

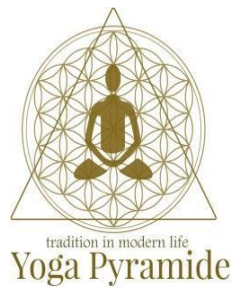
**November 2024 - März 2025**

*Lerne die Entwicklungsschritte deines Lebens  
kennen...*

Hatha Yoga bedeutet die Einheit von Körper und Geist.

Es ist das absolute Gleichgewicht von der vitalen Lebenskraft HA und der mentalen Energie THA, was zu einem höheren Bewusstsein führt. Hatha-Yoga ist eines der vollständigsten Systeme für ein praktisches Verstehen des Mensch sein. Das eigentliche Ziel von Yoga ist das Erwecken der Chakras, das Reinigen der Nadis und schliesslich das Erwecken von Kundalini Shakti. Die Techniken (Aktivierungsübungen) bieten einen sanften Weg, um die Wahrnehmung auszudehnen und die schlafenden Bereiche des Gehirns zu erwecken. Sie bringen Prana unter Kontrolle. Geist und Prana beeinflussen sich gegenseitig. Wenn wir Prana beherrschen, können wir damit ebenfalls Kontrolle über den Geist erlangen.

Der Sinn, Kundalini zu erwecken und sie durch alle Chakras aufsteigen zu lassen liegt darin, die Chakra und die mit ihnen in Verbindung stehenden Teile des Gehirns zu erwecken.



## **THEMEN:**

### **° FEINSTOFFLICHE ANATOMIE DES MENSCHEN**

Chakra, Nadis, Pranas, Koshas, Gunas, Granthis, Bandhas

### **° DIE WISSENSCHAFT DER WINKEL**

Unteres und Oberes Dreieck

### **° SURYA NAMASKARA**

zwölf Körperhaltungen, Freisetzung der Vitalenergie, Entwicklung der höheren Wahrnehmung

### **° VINYASA – YOGA - FLOWS**

Erde – Flow, Wasser – Flow, Feuer Flow, Luft – Flow,  
Äther-Flow, Gleichgewicht-Flow

Zusammenspiel von Bewegung, Atmung, Konzentration und Achtsamkeit

### **° ASANAS / PAWANMUKTASANAs (PMA)**

Blockaden und Ablagerungen in Gelenken lösen, Vitalsteigerung

### **° KRIYAS (Handlung)**

Abfolge von Haltung und Atmung, die eine Einheit bilden, um einen bestimmten meditativen Zustand zu ermöglichen

### **° PRANAYAMAS (Atemtechniken)**

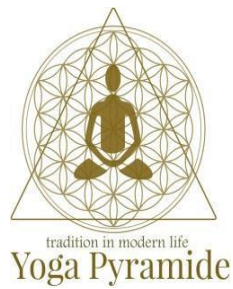
Vitales Energiefeld im Körper anregen und stabilisieren.

### **° MUDRAS (Siegel/ Geste)**

Energetische Verbindung und Anregung innerhalb des Nerven und Nadisystems herstellen.

### **° DHYANA (Meditation)**

durch Achtsamkeit von aussen nach innen, vollkommene Entspannung für Körper und Geist entwickeln



**Esther Theruvel** seit über 35 Jahren befasst sich Esther mit der Wissenschaft des Yoga. Fünf Jahre studierte sie in Indien am International Meditation Institut. Später absolvierte sie die Ausbildung zur dipl.Yogalehrerin SYV/EYU und Erwachsenenbilder FA an der Yoga University in Villeret. Esther führt seit vielen Jahren in Stans Ihr eigenes Yogazentrum. Die Seminare mit Esther sind sehr inspirierend und bereichernd. Ihre fröhliche und ehrliche Art, gepaart mit Ihrem grossen Wissen und den tiefen eindrücklichen Lebenserfahrungen sorgen für lichtvolle Wochenenden. Sie ist Mutter von 4 Kindern. Seit 2019 organisiert und begleitet Sie in der Schweiz für den Autor/Experten und Philosophen Shai Tubali Seminare. [www.yoga-stans.ch](http://www.yoga-stans.ch)

---

**Daten: 2024 /2025**

Block 1 22.November – 24.Novemver 2024

Block 2 07.Februar – 09.Februar 2025

Block 3 28.März – 30.März 2025

**Zeiten:**

Freitag 14.00 – 17.30 Uhr

Samstag 09.00 – 17.30 Uhr

Sonntag 09.00 – 15. 30 Uhr

**Kosten:**

1`600.- sfr (davon 300.- für die Platzreservation)

Restzahlung bis spätestens 01.November 2024

**Ort:**

Yogapyramide, Ringstrasse 35c, 7000 Chur

Info & Organisation: Bea Loringett 078 766 33 80 [www.yogapyramide.ch](http://www.yogapyramide.ch)



tradition in modern life  
**Yoga Pyramide**

**Anmeldung: hiermit melde ich mich verbindlich zur Fortbildung  
„Chakra und Nadi Lehre“ mit Esther Theruvel  
November 2024 - März 2025 in der Yoga Pyramide Chur an.**

**Name/Vorname**.....

**Adresse/Wohnort**.....

**Tel/e  
mail**.....

**Erfahrung im  
Yoga**.....

**Motivation**.....

**Gesundheitszustand**.....

**Den Betrag für die Platzreservation von 300.- sfr habe ich  
am.....auf untenstehendes Konto überwiesen und mir  
somit einen sicheren Platz Reserviert. Restbetrag bis 01.November 2024**

**Ort/  
Datum.....Unterschrift**.....

**Einzahlung auf das Konto: Beatrice Loringett, Via Lag 141, 7402 Bonaduz  
IBAN: CH 3000774110176748801/GKB 176 748 801**

**mit dem Vermerk „ Fortbildung Chakra und Nadis Chur 2024“  
(bitte ausgefüllt per Mail/ Scan oder Post zurücksenden**

**[info@yogapyramide.ch](mailto:info@yogapyramide.ch) oder untenstehende Adresse! Vielen Dank ॐ**