

**Fortbildungslehrgang November 2025 - März 2026
in der Yogapyramide in Chur**

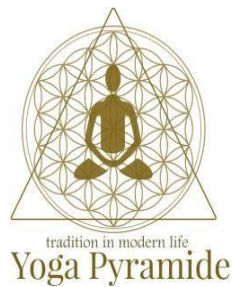
**Chakra und Nadi Lehre, eine der subtilsten
Heilmethoden - mit Esther Theruvel**

**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)

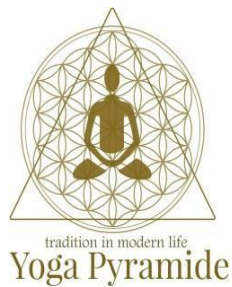
Vitales Energiefeld im Körper anregen und stabilisieren.

° 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

Daten: 2025/26 werden im August 2024 bekannt gegeben

Block 1 November 2025

Block 2 Februar 2026

Block 3 März 2026

Zeiten:

Freitag 14.00 – 17.30 Uhr

Samstag 09.00 – 17.30 Uhr

Sonntag 09.00 – 15.30 Uhr

Kosten:

1'900.- sfr (davon 500.- für die Platzreservation)

Restzahlung bis spätestens 01.November 2025

Ort:

Yogapyramide, Ringstrasse 35c, 7000 Chur

Info & Organisation: Bea Loringett 078 766 33 80 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 2025 – März 2026 in der Yoga Pyramide Chur an.**

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

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

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

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

Motivation.....
.....

Gesundheitszustand.....
.....

**Den Betrag für die Platzreservation von 500.- sfr habe ich
am.....auf untenstehendes Konto überwiesen und mir
somit einen sicheren Platz Reserviert. Restbetrag bis 01.November 2025**

**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 2025“

(bitte ausgefüllt per Mail/ Scan oder Post zurücksenden

info@yogapyramide.ch oder untenstehende Adresse! Vielen Dank ॐ