



Kurse im Lassalle-Haus

mit Shantam E. Fuchs

Einführungskurse

3. – 5. Feb. oder 31. März – 2. 4. 2023

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.



Vom Leiden zum inneren Frieden

30. Juli – 4. Aug. 2023 Kursgeld: Fr. 480.-

Was dem Zustand inneren Friedens im Wege steht, ist das „Ich“ mit seinen Wünschen und Vorstellungen, seinen Ängsten und Befürchtungen. So kreieren wir von Moment zu Moment eine leidvolle Anspannung und halten den Geist in Unruhe. Die Diskrepanz zwischen dem was ist und der Vorstellung wie es sein sollte, hindert uns daran, mit uns selbst und mit der Umwelt im Frieden zu sein. In der Psychologie des Yoga liegt die Wurzel des Leidens in den fünf so genannten Klesha. Mit Kontemplationsübungen und im Gespräch werden wir uns in diesem Seminar die Klesha genauer ansehen. Zudem machen wir uns auch Gedanken über die Ethik des Yoga wie sie im Yoga Sutra in den fünf Yama beschrieben ist, denn wie wir mit anderen Menschen und mit der Natur umgehen, wirkt auf uns zurück und hat damit einen bedeutenden Einfluß auf den inneren Frieden.

Astanga Yoga – der achthgliedrige Pfad

16. – 19. Nov. 2023 Kursgeld: Fr. 350.-

Das Yoga Sutra beschreibt verschiedene Wege, welche die Übenden zum Ursprung zurück führen. 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.



Der Weg der Meditation im Yoga

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

Anmeldung: info@purusha.ch oder direkt im Lassalle-Haus info@lassalle-haus.org