

Yoga der Upanishaden

Wochenendseminar in Heidelberg mit Anna Trökes

07. – 08. Oktober 2023

Die Upanishaden (wörtl.: »nahe sitzen bei«) sind Texte der indischen spirituellen Überlieferung, die zum Teil vor mehr als 200 Jahren verfasst worden sind. In ihnen sammelt sich das zeitlose Wissen, das Menschen durch Verinnerlichung, Meditation und Reflexion gewonnen haben. Es galt und gilt als ein Geheimwissen, das sich nur durch die Vermittlung durch einen Lehrer erschließt, so dass wir es in unser eigene Leben integrieren können. Fast alle Yoga-Techniken, die wir bis heute üben, haben ihren Ursprung in den Upanishaden.

Im Verlauf dieses Wochenendes möchte ich die wesentlichen Grundgedanken der Upanishaden und ihre Auswirkungen bis in die heutige Zeit vorstellen. Dabei wird deutlich werden, dass ihr Wissen uns auch heute noch tief berühren kann und uns Antworten auf die drängenden – und sogar auch auf die existenziellen – Fragen unseres Lebens zu geben vermag.

Mittel des Übens sollen sein:

- Vortrag & Lesung
- Mantras tönen und ihnen lauschen
- Asana- und Pranayama-Praxis, die sich an den Texten der Upanishaden orientiert
- Meditation
- Reflexion

Literaturempfehlung:

Ekhnath Easwaran: Die Upanishaden, Goldmann TB

Bettina Bäumer: Die Upanishaden. Die heiligen Schriften Indiens meditieren. Kösel Verlag

Anna Trökes: Die kleine Yogaphilosophie

Seminarzeiten:

Samstag, 7. Oktober 2023: 10:00 – 13:00h, 13:00 - 14:30 h Mittagspause
14:30 – 18:00 h

Sonntag, 8. Oktober 2023: 09:30 – 13:30 h

Seminarort:

ADAC-Gebäude in HD-Kirchheim, Pleikartsförster Str. 116, 69124 Heidelberg

Yogamatten und Sitzkissen bitte selbst mitbringen!

Seminargebühr:

€ 180.-- bei Anmeldung & Überweisung bis zum 1.7.2023

€ 210.-- bei Anmeldung & Überweisung bis zum 6.10.2023

Anmeldung: (die Anmeldung gilt durch die Überweisung der Kursgebühr!)

Und bei Christine Richter: hebamme-yoga-richter@outlook.de

Telefonische Rückfragen: Christine Richter, 06209-2722485

Die **Überweisung** der Seminarkosten bitte auf das **Konto Christine Richter:**

Sparkasse Heidelberg, **IBAN: DE06 6725 0020 1001 9533 50**

Betreff: Yoga Anna Trökes + Name, Vorname Teilnehmer*in

Rücktritt vom Kurs:

Bis 8 Wochen vorher 70%, bis 6 Wochen vorher 50%, bis 4 Wochen vorher 30%, bis 1 Woche vorher 20% Erstattung. Danach keine Erstattung.

Organisatorisches:

Der Kurs wird nach den zu diesem Zeitpunkt geltenden Hygiene-Regeln stattfinden.

Anna stellt Audio-Dateien zum Nachhören zur Verfügung.