

Meditation für alle



Dienstag, 20.15-21.15h

(genaue Daten siehe unten)

mit Satyananda



Der Urvater aller Yogis -Patanjali- beschreibt in seinen Yoga-Sutren den Yogaweg als 8-fachen Pfad, an dessen Ende Konzentration, Meditation und Versenkung stehen. Ziel von Yogaübungen ist es, die Übenden mit Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen auf die Meditation vorzubereiten. Je fortgeschrittener also ein Yogastudent, umso grösser sollte der Anteil an Meditation werden, denn dies ist Voraussetzung für das ultimative Samadhi, Verschmelzung mit dem eigenen Wesenskern und Bewusstseinsweiterung. In diesem Zustand wird der Mensch von tiefer Freude und Frieden erfüllt.

Die von Satyananda angebotene Kriya-Yoga Meditation ermöglicht einen einfachen Einstieg in die Meditation, weil sie mit Mudras, Pranayamas und Konzentrationsübungen eine Brücke zwischen normalen Yogastunden und der Meditation schafft. Mit zunehmender Erfahrung verändert sich auch die Technik entsprechend den Bedürfnissen der Praktizierenden.

Matthias von Dach begann 1996 mit Yoga. 2003 schloss er die Ausbildung zum Yogalehrer ab und ergänzte dies mit einer Weiterbildung in Ayurveda. 2004 erhielt er von seinem Lehrer Janakananda seinen spirituellen Namen Satyananda und wurde autorisiert, Kriya-Yoga Meditation zu unterrichten. Satyananda bietet Kurse, Seminare, Vorträge und intensive Retreats in der ganzen Schweiz an. Auch wirkt er bei der Ausbildung von zukünftigen Yoga-LehrerInnen mit. 2011 erschien sein erstes Buch „Der Yoga-Code“ im Schirner Verlag. Satyananda ist Mitglied der IYTA und E-RYT 500 bei Yoga-Alliance.



Keine Mindestanforderungen an Beweglichkeit oder körperlicher Konstitution, Mindestalter 16.

Für weitere **Informationen:**

Satsan

Yoga und Bewegung

info@satsan.ch

077 526 89 28

Daten:

23.8./6.9./20.9./18.10./1.11./15.

11./29.11./13.12

Location: Sana Vida, Obermattweg 2, 4222 Zwingen

