



Zeitplan Yoga verstehen, anwenden, erleben

Abtei Himmerod, Himmerod 3, 54534 Grosslittgen

- Anmeldung** direkt im Kloster Springiersbach: www.karmeliten.de/springiersbach oder telefonisch (0 65 32) 939 50, Herr Schwarz oder per E-Mail: exerzitenhaus.springiersbach@karmeliten.de
- Termin** Freitag, 1. November 2019 bis Sonntag, 3. November 2019
- Beginn** Bitte rechtzeitig zwischen 14.00 Uhr und 15.00 Uhr anreisen
15.30 Uhr gemeinsames Kaffeetrinken und Kennenlernen
- Ende** 18.00 Uhr Abendessen
- Kosten** Seminar: 120,00 € | Übernachtung und vegetarische Verpflegung: 116,00 €

Zeitplan

Freitag	15.30 Uhr	Gemeinsames Kaffeetrinken
	17.00 Uhr	Informationen zu Seminarverlauf und Praxis
	18.00 Uhr	Abendessen (bis 19.00 Uhr)
	20.30 Uhr	Pranayama-Meditation-Schweigen
Samstag*	7.30 Uhr	Morgendliches Schweigen und Meditation-Pranayama-Asana
	8.00 Uhr	Frühstück (bis 9.00 Uhr)
	10.00 Uhr	Philosophie, Rezitation und Praxis
	12.00 Uhr	Mittagessen (bis 13.00 Uhr)
	14.30 Uhr	Kaffee und Kuchen
	16.00 Uhr	Philosophie und Praxis
	18.00 Uhr	Abendessen (bis 19.00 Uhr)
	20.15 Uhr	Pranayama-Meditation-Schweigen
Sonntag	7.30 Uhr	Praxis
	8.00 Uhr	Frühstück (bis 9.00 Uhr)
	10.00 Uhr	Philosophie, Rezitation und Praxis Gemeinsame Schlussrunde
	12.00 Uhr	Mittagessen (bis 13.00 Uhr)
		Abschied

* Am Samstag werden alle Mahlzeiten schweigend eingenommen, um sich auf diese Weise an der sichtbaren Nahrung und stattfindender Verdauung, die im Mund beginnt, zu erfreuen und die Gemeinschaft aller Anwesenden während der Mahlzeit nonverbal kommunikativ zu erleben.

Bitte jeweils ca 10 Minuten vor Unterrichtsbeginn im Unterrichtsraum sein, um sich durch innere Sammlung gedanklich zu befreien und unvoreingenommen sich dem Unterrichtsgeschehen zu widmen. Grundsätzlich gilt, dass im Unterrichtsraum keine Einzelgespräche geführt werden, da somit der Strom der Stille leichter für alle erfahrbar werden kann.

Der Zeitplan kann aus organisatorischen Gründen abweichen.



Inhalte Yoga verstehen, anwenden, erleben

Yoga, wie es im II. Kapitel von Patanjali im Yoga Sutra beschrieben wird, beschäftigt sich mit der Frage nach Wahrheit und Wirklichkeit, dem Strom der Stille. Während des Seminars möge unser Geist völlig frei zur Verfügung stehen für das, was wir auch immer gerade tun. Diese innere Freiheit ist immer verfügbar und steht allgegenwärtig in direkter Verbindung zum alltäglichen Leben. Erkenntnis durch inneres Erleben wandelt sich in Meditation, wodurch wir in gemeinsamer Arbeit zur tatsächlichen Erfahrung dessen kommen, was Yoga ist.

Der achtstufige Pfad (Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Dhyana, Samadhi) beschreibt, was man auf der Basis einer bestimmten Praxis erfahren kann: Geist und Körper dienen als eine Art Laboratorium, durch die sich Wahrnehmungen in tatsächliches Erleben umwandeln lassen.