

Über das Üben

Für Interessierte der Yogaphilosophie

„Das Wesentliche ist, dass die Zielhaltung nicht das Āsana selbst, sondern die Qualität ist.“ (sri)

Das Bild des Yoga in den Medien ist durch Körperübungen geprägt. Allerdings findet sich im Yoga Sūtra kein Hinweis auf ein konkretes Āsana.

Warum ist das so? Wie lässt sich dies aus der Entstehungszeit des Yoga Sūtra erklären? Weshalb ist dieser alte Text dennoch oder gerade deswegen bedeutend für die Praxis des Yoga?

In diesem Workshop möchte ich das Konzept von Stabilität und Leichtigkeit, wie in Yoga Sūtra 2.48 beschrieben, vertiefen:

„Āsana sollen gleichermaßen die Qualität von Stabilität und Leichtigkeit haben“ (des)

Im Workshop wechseln sich Vortrag, Gespräch und praktisches Üben ab.

Datum: **So 24. Februar 2019, 10:30 bis 15 Uhr**
Leitung: Katharina Jäschke, Yogalehrerin BDY/EYU
Gebühr: 55 Euro
Ort: Frauengesundheitszentrum Sirona e.V., Schiersteinerstraße 21, Wiesbaden

Im Yoga Sutra des Patañjali, einer grundlegenden Schrift über Yoga, sind viele Antworten auf Fragen, die uns im Laufe unseres Lebens bewegen, zu finden. In den Mittelpunkt der Betrachtung stellt das Yoga Sutra unseren Geist. Sein Zustand bestimmt maßgeblich, wie ich mich und die Welt in der ich lebe, empfinde und mich in ihr bewege.

Wir betrachten diesen Text unter dem Aspekt, was bzw. wie dies Wissen unsere Praxis des Yoga vertiefen und natürlich, welche Impulse wir für den Alltag mitnehmen können.

Übersetzung 2.48 oben: (sri) = Sriram, (des) = Desikachar

Anmeldung

Die Anmeldung kann bis zum 14.01.19 schriftlich oder via E-Mail erfolgen.

Mit dem Eingang der Gebühr ist die Anmeldung verbindlich und der Platz reserviert. Bei Rücktritt bis eine Woche vor dem Workshop berechne ich eine Bearbeitungsgebühr von 10 Euro, danach wird die volle Gebühr fällig (auch im Krankheitsfall).

Konto: Katharina Jäschke, Postbank Frankfurt, BIC PBNKDEFF, IBAN DE86 5001 0060 0181 6256 04

Information

Katharina Jäschke
Tel. 0611 – 812514 / E-Mail: katharina-jaeschke@t-online.de
www.yoganachmasswiesbaden.de