

## Kursleitung: Iris Huber



**Iris Huber,**  
dipl. klassische Yogalehrerin  
und Yoga-Ausbildnerin. Seit  
1997 führt sie die eigene Yoga-  
schule mit regelmässig statt-  
findenden Yogakursen. 2001  
erhielt sie von ihrem Lehrer die  
Berechtigung (*Yogācārya*-Titel),  
Yogalehrer/innen in der  
Tradition des klassischen Yoga  
auszubilden. Verschiedene Aus-  
und Weiterbildungslehrgänge  
hat sie seit 2005 selber verfasst  
und geleitet.

**Anmeldung:** (Anmeldetalon bitte an die Korrespon-  
denzadresse senden, siehe Vorderseite)

-----✂-----

Ich interessiere mich für die Teilnahme am Lehr-  
gang **Integraler Yoga 2020** - 6 Samstage. Bitte  
senden Sie mir einen Ausbildungsvertrag zu.

**Name:** .....

**Vorname:** .....

**Geburtsdatum:**.....

**Straße:**.....

**PLZ:** ..... **Ort:** .....

**Tel / Mobile:** .....

**E-Mail:** .....

Ich bin ausgebildete Yogalehrer/in  
Ausbildung bei:

.....

## Informationen zum Lehrgang

**Dauer:**  
6 Monate / 6 Samstage / 38 Ausbildungsstunden

**Kosten:**  
CHF 1'150.- inklusive Lernskript und Ordner,  
exklusive Unterkunft und Verpflegung.

**Kursort:**  
Integrale Yogaschule, Aarestrasse 17  
CH-5412 Vogelsang / Gebenstorf

**Kurszeiten:**  
09.00 - 12.30 Uhr / 14.00 - 17.50 Uhr

**Kursdaten:**

1. Sa: 23.05.2020	<i>Āsana-Sādhana</i>
2. Sa: 20.06.2020	<i>Āsana-Sādhana</i>
3. Sa: 22.08.2020	<i>Kāraṇa-Sādhana / Mudrā-Sādhana</i>
4. Sa: 19.09.2020	<i>Kāraṇa-Sādhana / Mudrā-Sādhana</i>
5. Sa: 24.10.2020	<i>Atem-Sādhana / Samavṛtti- Prāṇāyāma-Sādhana</i>
6. Sa: 21.11.2020	<i>Atem-Sādhana / Samavṛtti- Prāṇāyāma-Sādhana</i>

**Hausaufgaben:** Erfahrung und Bewusstsein dürfen  
wir durch die eigene richtige sowie regelmäßige  
Übung (*Abhyāsa*) empfangen. Unser Lernskript darf  
die Grundlage dafür sein. Hausaufgaben werden  
keine erteilt.

**Lehrgangsurkunde:** Bei einer Teilnahme am direk-  
ten Unterricht an 5 von 6 Ausbildungstagen wird  
eine Urkunde mit Angabe der Ausbildungsstunden  
übergeben. Bei mehr Absenzen wird eine Lehr-  
gangsbestätigung mit Angabe der besuchten Unter-  
richtsstunden ausgestellt.

# Integraler Yoga Lehrgang 2020

(vormals: Ekatattva-Abhyāsa-Yoga)



Harmonie  
für Körper und Mental

Erfahrungs- und Bewusstseinsbildung

- für ausgebildete Yogalehrer/Innen
- für Menschen mit erworbenem  
Wissen über Yoga sowie Yogapraxis

## Integrale Yogaschule

**Kursadresse:** Aarestrasse 17  
CH-5412 Vogelsang / Gebenstorf

**Korrespondenzadresse:** Dorfstrasse 8c  
CH-5412 Gebenstorf

Tel. +41 (0)79 279 70 21  
iris@integrale-yogaschule.ch  
www.integrale-yogaschule.ch

## Allgemeine Ausführungen

Mit Hilfe von bewährten Yoga-Methoden kann sich **Harmonie** im physischen Körper und in der mentalen Ebene einstellen. Während dieser 6 Lehrgangstage bauen wir einen besseren Bezug zum eigenen Körper und zum Mental auf.

Die Übungspraxis der Yoga-Methoden bezieht sich durchgehend auf lebendige Erfahrung und Erkenntnis, denn das Leben und ebenso alle lebendigen Prozesse möchten gelebt werden. Das Leben können wir nicht machen und wir können das Leben nicht besitzen. LEBEN orientiert sich am SEIN.

SEIN im physischen Körper zu entwickeln, dies verlangt eine Umwandlung vom Körper, den wir haben, hin zum Leib, der wir sind. SEIN in der mentalen Ebene zu fördern, dies verlangt die Fähigkeit, beiseite treten zu können.

Gemeinsam üben wir uns in der Fähigkeit, das Leben sein lassen zu können, damit sich mehr **Harmonie** und somit mehr körperlich sowie mental empfundene Ausgewogenheit einstellen kann. Richtige Übung (*Abhyāsa*), welche Loslösung (*Vairāgya*) hervorbringt ist eine bewährte Grundlage. Loslösung fördert Frieden.

Im Vordergrund dieser 6 Lehrgangstage steht die Entwicklung von Gleichmut. **Harmonie** ist Gleichmut und der Zustand YOGA wird gerne und oft als Gleichmut bezeichnet.

Wir üben uns darin, mehr physischen, vegetativen und mentalen Gleichmut für uns zu entwickeln. Dies bewahrt die Lebenskraft, dies regeneriert die Lebenskraft und mehr Harmonie kann im Lebensalltag gelebt werden.

## Harmonie für Körper & Mental

### *Āsana-Sādhana* (körperliche Stellungen)

Übungspraxis sowie Betrachtungen zur Praxis, dies im Sinne einer bewussten Körperarbeit mit Hinwendung zum Leib, der wir sind.

- Eine Übungspraxis zur Bewahrung der physischen Lebenskraft.
- Ein Übungsweg, den physischen Körper vom Einfluss des Mentals zu lösen, um "frei atmen" zu können.
- Eine Übungsmassnahme für eine neue körperliche Empfindungsfähigkeit mit guter Sammlung sowie Hingabe.
- Ein Pfad für körperliche Harmonie und zur Entstehung physischen Gleichmuts.

### *Kāraṇa-Sādhana* (Atem geführte Bewegungen)

### *Mudrā-Sādhana* (Gesten für Körper & Mental)

Übungspraxis sowie Betrachtungen zur Praxis zur Besänftigung von Körper und Mental.

- Ein Übungsweg, die physische sowie die nervliche Lebenskraft zu verfeinern und den Körper umfassender vom Einfluss des Mentals zu lösen.
- Ein Pfad zur Entfaltung und Festigung von vegetativem und von mentalem Gleichmut.
- Ein Weg zur Vertiefung der körperlichen Empfindungs- sowie Sammlungsfähigkeit und zur Öffnung eines friedvollen Gemüts.

## Harmonie für Körper & Mental

### *Atem-Sādhana*

(einfache Atemübungen, Beobachtung des Atems)

### *Samavṛtti-Prāṇāyāma-Sādhana*

(einfache Atemübungen mit gleicher Länge der Atembewegungen)

Übungspraxis und Betrachtungen zur Praxis für die Bewusstwerdung des physischen Körpers mit Entwicklung einer Verbindung zu den drei Ebenen des Mentals.

- Ein Pfad, den natürlichen Atem körperlich zu erfahren. Eine Übungspraxis, den Atem besser zulassen zu können. Eine Massnahme, um sich gut mit dem Atem zu verbinden.
- Eine Hinwendung an den Atem, eine Einbeziehung des Atems in die körperlichen und geistigen Handlungen.
- Ein Übungsweg, den Atem zu verfeinern, um mehr vitalen und mentalen Gleichmut zu erschaffen.
- Ein Weg, den Atem psychisch zu erleben und mentale Loslösung, mehr geistige Stabilität und inneren Frieden zu erzeugen.
- Eine Übungsmassnahme für die Fähigkeit beiseite treten zu können und für mehr Harmonie.
- Ein Weg der Umwandlung des physischen Körpers und der drei mentalen Ebenen für eine liebevolle Konzentration mit Öffnung zum seelischen Wesen, das wir Menschen sind.