



---

## SEMINAR-ÜBERSICHT 2017

### I. Allgemeine Informationen

**Seminarzeiten:** am Samstag: **9:30** – 12:30, 14:30 – 19:00  
am Sonntag: 9:00 – 12:30, 13:30 – **16:00**

**Gebühren:** € 180.- / Wochenende (Samstag: 100.- € / Sonntag: 80.- €)

### II. Seminarthemen

(abgelaufen) 11./12. Februar 2017 (Sa./So.)

Referent: Dr. Christian Fuchs

Thema: *Die Philosophie der Upanishads*

*Die „klassischen Upanishads“ sind die frühen Grundlagentexte der indischen (Yoga-) Philosophie. Sie enthalten die sogenannten „sieben Weisheiten Indiens“, mit denen wir uns ausführlicher auseinandersetzen werden. Darunter sind populäre Themen wie „Karma“ und „Wiedergeburt“ - aber auch weniger bekannte existentielle Erkenntnisse zur Frage der „Überwindung des Leids“.*

*Ein zweiter Themenkomplex in diesem Seminar werden die „vier Bewusstseinszustände“ sein, die von der Māṇḍūkya-Upaniṣad bereits vor 2500 Jahren beschrieben wurden und die unter anderem sehr interessante Parallelen zu Erkenntnissen der modernen Hirnforschung aufweisen.*

(abgelaufen) 06./07. Mai 2017 (Sa./So.)

Referent: Dr. Christian Fuchs

Thema: *Das Sāṃkhya-System und die „Māyā“-Lehre Shankaras*

*Die Sāṃkhya-Lehre ist nicht nur eines der grundlegenden Philosophie-Systeme Indiens sondern sie liefert mit dem Konzept der fünf „Kośas“ („Körperhüllen“) auch ein Modell, das Antworten auf elementare Fragen zu Körper und Psyche geben kann. Dadurch werden Wahrnehmungen und Wirkungen erklärbar, die sich bisher einer wissenschaftlichen Sichtweise weitgehend entzogen haben.*



- (1) **16./17. September 2017** (Sa./So.)  
Dozent: Reto Zbinden (Gründer + Leiter der „Yoga University“ in Villeret/CH)  
Thema: **Haṭha-Yoga (nach Yesudian) als Hilfe für die geistige Vertiefung**  
Die Haṭha-Yoga-Praxis (in der Tradition nach Selvarajan Yesudian) wird in diesem Seminar vom Dozenten als Mittel zur spirituellen Wahrnehmung des Körpers und als Hilfe zur geistigen Vertiefung der Meditation gelehrt.

**Reto Zbinden** studierte zunächst Wirtschaftswissenschaften in Bern bevor er sich ab 1987 intensiv mit Yoga und Meditation zu beschäftigen begann. Ab 1988 unternahm er mehrere Indienreisen und gründete zunächst ein Yoga-Studio und dann 1994 die „**Yoga University**“ in Villeret (Westschweiz). Dort baute er auch den „Schweizer Yoga-Verband“ auf, der mittlerweile der größte Yoga-Berufsverband in der Schweiz und seit kurzem auch Mitglied der „Europäischen Yoga-Union“ ist. Reto Zbinden leitet in Villeret bis heute die vierjährigen Yoga-Diplom-Lehrgänge.

Weitere Infos über den Dozenten und über die „Yoga University“ finden sich hier:  
<http://www.yoga-university.ch/yoga/de/>

- (2) **30. September / 1. Oktober 2017** (Sa./So.)  
Dozent: Dr. Christian Fuchs  
Thema: **Die Yogasūtras des Patañjali: Eine Einführung**  
Dass die Yogasūtras (YS) des Patañjali absolut grundlegend für Theorie und Praxis des Yoga sind, hat allgemeine Anerkennung gefunden. An diesem Wochenende soll zunächst eine Übersicht über die Entstehungsgeschichte und die Struktur der YS gegeben werden. Weiterhin wollen wir uns mit Patañjalis Modell von Aufbau und Funktion des menschlichen Geistes („citta“) beschäftigen. Auch die Bewegungen des Geistes bzw. Gemüts – die sogenannten „vṛttis“ – sollen genauer betrachtet werden.

**Bitte beachten:** Für die Teilnahme an allen Seminaren ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich!