



SEMINAR-ÜBERSICHT 2026/27

I. Allgemeine Informationen

Seminarzeiten: Samstag: **9:30** – 12:30, 14:00 – 18:30
Sonntag: 9:30 – 12:00, 13:00 – **15:30**

Gebühren: € **240.-** / Wochenende (Samstag: 150.- € / Sonntag: 120.- €)

II. Seminarthemen

(1) **17./18. Oktober 2026** (Sa./So.)

Referent: Dr. Christian Fuchs

Thema: **Einführung in den Yogastil nach S.Yesudian und E.Haich**

Der Yogastil nach Selvarajan **Yesudian** (1916-1998) und Elisabeth **Haich** (1897-1994) wurde bereits Ende der 1930er Jahre in Budapest entwickelt und leistet eine kongeniale Synthese aus traditionellen Elementen des indischen Yoga und modernen Aspekten der westlichen Wissenschaft. Der Inder Yesudian und die Ungarin Haich haben die Grundlage eines Übungssystems geschaffen, das in den letzten Jahrzehnten von uns konsequent weiterentwickelt wurde.

Im Seminar führen wir in Theorie und Praxis in diesen wunderbaren Yoga-Stil ein.

(2) **14./15. November 2026** (Sa./So.)

Referentin: Kerstin Fuchs

Themen: **Das Atmungssystem / Sechs „kleine Prāṇāyāma-Übungen“**

In diesem Seminar tauchen wir gemeinsam ein in die faszinierende Welt des Atmungssystems. Wir lernen, wie es aufgebaut ist und wie es funktioniert. Wir erfahren, wie bewusstes Atmen unser Nervensystem beruhigt, die Konzentration schärft, unsere Emotionen ins Gleichgewicht bringt und die Gesundheit fördert.

Die Inhalte des Seminars verbinden moderne Atemforschung mit den uralten Lehren des Yoga. Vermittelt werden nicht nur wertvolles persönliches Erfahrungswissen, sondern auch praktische Kompetenzen, die wir direkt im Alltag anwenden können. Freuen wir uns auf eine inspirierende Reise in die Welt des Atems! ☺



- (3) **23./24. Januar 2027** (Sa./So.) [Dieses Seminar findet **online** via „Zoom“ statt.]
Referent: Dr. Christian Fuchs
Themen: **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.
Ein zweiter Themenkomplex in diesem Seminar wird die Beschäftigung mit der sogenannten „Māyā“-Lehre des berühmten indischen Philosophen Shankara sein. Seine Lehre von der „Illusionshaftigkeit der äußeren Welt“ weist interessante Parallelen zu den modernen Erkenntnissen des „Konstruktivismus“ auf.
- (4) **20./21. Februar 2027** (Sa./So.) [Dieses Seminar richtet sich an **Yogalehrende**.]
Referentin: Kerstin Fuchs
Themen: **Aufbau eines Yoga-Kurses – Das Unterrichts-Prinzip des Vinyāsa-Krama**
Wie entsteht eine Yoga-Unterrichtsstunde, die die Teilnehmenden wirklich mitnimmt und in ihrer Entwicklung unterstützt? Wir erfahren in diesem Seminar die Grundlagen der Unterrichtsgestaltung und erkunden das traditionelle Konzept des Vinyāsa-Krama; - den schrittweisen, sinnvollen Aufbau einer Yogapraxis. Gemeinsam entwickeln wir eigene Stundenbilder, analysieren Unterricht und erhalten praktische Werkzeuge für die Planung von Yogakursen und themenorientierten Einheiten.
Hier ein kleiner Überblick über die geplanten Inhalte:
- Aufbau von Yogastunden und Kursreihen
 - Zielgruppenorientierte Planung
 - Vinyāsa-Krama in Theorie und Praxis
 - Analyse und Reflexion von Unterricht
 - Entwicklung eigener Kurskonzepte
- Zwischen dem ersten Atemzug einer Stunde und ihrem friedlichen Abschluss spannt sich ein unsichtbarer Bogen – getragen von Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und der Kunst, Menschen auf ihrem Weg zu begleiten.*



(5) **20./21. März 2027** (Sa./So.)

Referent: Dr. Christian Fuchs

Thema: **Die Yogasūtras des Patañjali: Eine Einführung** (Teil I)

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.

(6) **08./09. Mai 2027** (Sa./So.)

Referent: Dr. Christian Fuchs

Thema: **Die Yogasūtras des Patañjali: Die kleśas und der aṣṭāṅga** (Teil II)

Dieses Seminar baut auf dem vorhergehenden vom März auf und behandelt zwei wichtige Aspekte der Yogasūtras:

- das Modell der „Trübungen“ (kleśas) des menschlichen Geistes, mit dem sehr gut erklärt werden kann, welche Grundthemen uns Menschen psychisch belasten;
- den „achtgliedrigen Yoga-Übungsweg“ (aṣṭāṅga), der einen universellen Weg zu individuellem Glück und kollektivem Wohlergehen beinhaltet.

(7) **03. Juli 2027** (Samstag)

Referentin: Jennifer Macho (Ernährungswissenschaftlerin und „Yogalehrerin BDY/EYU“)

Thema: **Grundlagen der Ernährung**

Dieses Seminar führt ein in grundlegende Erkenntnisse zur Ernährung aus Sicht des Yoga und der modernen Ökotrophologie. Dabei spielen Aspekte der sogenannten „primären Ernährungsprävention“ zur Verhinderung von Krankheiten eine große Rolle.

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

