

Yoga-Kurse

über die Bewegung zur Stille

2024

Gerda Imhof

Shantam Eduard Fuchs

Hilde Stöckli

Karin Frey

Amit Sharma

Christian Hackbarth-Johnson

Daniel Studhalter



Stille bewegt



Atem des Lebens

Yoga ist ein Weg, der gleichzeitig nach innen wie nach aussen führt. Er bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Ein ganzheitlicher Weg, der die Facetten des Menschseins einbezieht und auch in turbulenten Zeiten Zugang zu einer stilleren Ebene des Lebens gewährt.

*«Yoga ist Körperbewusstsein,
ist Vernunft und ist Abstand finden»*

– Sriram –

Yoga heute kennt zahlreiche Richtungen und Ausprägungen – im Lassalle-Haus werden je nach Lehrperson verschiedene Schwerpunkte gesetzt. Ob der Fokus eher auf Meditation oder auf einem Aspekt der Weisheitslehren liegt, oder ob Körper- und Atemübungen aus dem Hatha-Yoga vermittelt werden, immer wird eine ganzheitliche Erfahrung angestrebt. Vorträge und Gespräche basieren auf dem Reichtum dieser jahrtausendealten Tradition.

«Eine Entdeckung!» – «Das Üben mit dem Atem war sehr tief gehend.» – «Ich habe mir vorgenommen, das Jahr achtsam zu beginnen. Es ist mehr als gelungen.»

So klingen Rückmeldungen bisheriger Teilnehmenden von unseren Yoga-kursen. Wir als Lehrende sind immer wieder beeindruckt, wie wir mit Yoga die Menschen berühren und ihre Seele erreichen.

Dazu braucht es keine Verrenkungen, keine Athletik, sondern die Bereitschaft, sich so anzunehmen, wie man eben ist. Yoga ist ein Erfahrungsweg, der über den Körper wirkt und den Körper ins Ganze miteinbezieht. Für jeden Menschen das rechte Mass, so ist Yoga gedacht. In der Verbindung mit dem eigenen Atem und in der Stille, die in uns selbst ruht, ermöglicht Yoga ganzheitliche Regeneration.



Gerda Imhof

Geboren 1988, Studium der Sozial-Anthropologie, Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU. Vielseitig interessiert an körperlichen, emotionalen, mentalen und spirituellen Zusammenhängen des Menschseins. Sieht Yoga als Lebensreise zu den inneren Quellen von Kraft und Lebensfreude.

Ihre Kurse:

Yoga und Achtsamkeit in der Natur

Y11 | 22.09.–27.09.24 | 18.30–13.00 | CHF 480

Für alle, die sich aus dem anspruchsvollen Arbeits- und Familienleben ausklinken und sich regenerieren möchten.

Yoga und Achtsamkeit – Wochenend-Retreat

Y12 | 02.02.–04.02.24 | 18.30–13.30 | CHF 230

Y13 | 17.05.–19.05.24 | 18.30–13.30 | CHF 230

Gemeinsam begeben wir uns auf eine innere Reise, die unseren Körper und Geist stärkt und in die Ruhe führt. Einfache, effektive Yoga- und Achtsamkeitsübungen ermöglichen uns, innere Klarheit, Inspiration und Freude zu finden und ganz zu uns selbst zurückzukommen.

Sanftes Yoga 65plus

Y14 | 18.06.–21.06.24 | 18.30–13.00 | CHF 350

Y15 | 25.11.–29.11.24 | 18.30–13.00 | CHF 420

Durch sanfte Körper- und Atemübungen neue Quellen der Lebenskraft erschliessen und mit einfachen Meditations- und Entspannungsübungen Ruhe und Regeneration erfahren.



Shantam Eduard Fuchs

Geboren 1946, ist promovierter Zoologe, dipl. Yoga-lehrer YCH/EYU und führt seit 1983 die Yogaschule Purusha in der Tradition von Sri T.K. Sribhshyam und Sri T. Krishnamacharya. Zudem ist er in Basel als Therapeut (Yoga, Ayurveda, Hypnose) und Coach in eigener Praxis tätig.

Seine Kurse:

Der Weg der Meditation im Yoga

Einführungskurse

Y04 | 23.02.–25.02.24 | 18.30–13.30 | CHF 230

Y05 | 26.04.–28.04.24 | 18.30–13.30 | CHF 230

Sie lernen einige einfache, aber wirksame Asana (Körperhaltungen) und Pranayama (Atemübungen). Nebst einer theoretischen Einführung schafft der Kurs die Grundlagen für eine solide Praxis von Yoga und Meditation.

Dein wahres Selbst

Y06 | 28.07.–02.08.24 | 18.30–13.00 | CHF 480

Praxis von Asana, Pranayama, Konzentrationsübungen und Meditation, Erläuterungen zum Yoga Sutra (Kapitel 2, Sutren 3–11 und 30–39). Mit längeren Schweigezeiten. Möglichkeit zu Einzelgesprächen.

Astanga Yoga – der achtgliedrige Pfad des Yoga

Y07 | 07.11.–10.11.24 | 18.30–13.30 | CHF 350

Das Yoga Sutra beschreibt verschiedene Wege zum Göttlichen, so auch den achtgliedrigen Pfad («Astanga Yoga»). Die acht Glieder umfassen ethisches Verhalten, Körper- und Atemübungen und führen über die Kontrolle der Sinnesorgane zur Konzentration, die schliesslich in die Stille der Meditation mündet.



Hilde Stöckli

Geboren 1966, Ausbildung zur Yogalehrerin YCH, Yin Yogalehrerin (Yoga Alliance) und mental dialog Coach. Als Yogalehrerin und Coach interessiert sie sich für Prozesse, welche sich beim Menschen im Inneren des Emotional- und Energiekörpers zeigen und ihren Ausdruck im Körper finden.

Ihre Kurse:

(Yin)Yoga – Atmen – Sein

Y01 | 05.04.–07.04.24 | 18.30–13.30 | CHF 230

Einladung zum Regenerieren. Durch Atemarbeit, bewegte und insbesondere entspannende (Yin) Yoga-Sequenzen lädt das Wochenende ein, den Fokus ganz auf Erholung zu richten. Kurze Inputs zur Theorie unterlegen die Praxis.

(Yin)Yoga – Atmen – Loslassen

Y02 | 10.10.–13.10.24 | 18.30–13.30 | CHF 350

Dem in der Yogaphilosophie relevanten Thema des Loslassens folgen wir in erster Linie auf dem Übungsweg durch eine sanfte Yoga- und Atempraxis, sowie durch Eigenwahrnehmung und Selbstreflexion.

(Yin)Yoga – Atmen – Balance

Y03 | 11.12.–13.12.24 | 18.30–13.00 | CHF 230

Yogische Gleichgewichts-Übungen, welche den Geist fokussieren und den Körper kräftigen, entspannende Formen des Yin Yoga, vielfältige Atemarbeit und Meditation dienen dem Ziel innere Balance und Stille zu erreichen.



Karin Frey

Geboren 1957, Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, Weiterbildungen in systemischer Beratung, psychosozialer Prävention und Intervention sowie in Biografiearbeit (BIL): psychologische Beratung und Coach für Biografiearbeit in eigener Praxis. Weiterbildung in spiritueller Meditation.

Ihre Kurse:

Yoga im Schweigen in der Stille des Winter

Y16 | 12.01.–14.01.24 | 18.30–13.30 | CHF 230

Entspannende Asana, kräftigende Pranayama, geführte Meditationen und inspirierende Kurzreferate sowie Schweigezeiten zur freien Verfügung begleiten den Weg in die innere Stille. Wir verbinden uns mit der spezifischen Kraft dieser Jahreszeit und finden so Freude und Vertrauen.

Yoga im Schweigen zum Beginn der stillen Jahreszeit

Y17 | 29.10.–01.11.24 | 18.30–13.00 | CHF 350

Entspannende Asana, kräftigende Pranayama, geführte Meditationen und inspirierende Kurzreferate sowie Schweigezeiten zur freien Verfügung begleiten den Weg in die innere Stille. Wir verbinden uns mit der spezifischen Kraft dieser Jahreszeit und finden so Freude und Vertrauen.



Amit Sharma

Amit Sharma ist Dhru padsänger und stammt aus einer traditionellen Musikerfamilie in Rewa Madhya Pradesh, Indien. Dhru pad ist ein Gesangsstil der klassischen indischen Musik. Er hat ausserdem langjährige Erfahrung in Pranayama Yoga. Seit 2010 tritt Amit international auf und unterrichtet Dhru pad. Mit seiner Familie lebt er seit 2012 in Zürich.

Seine Kurse:

Nada-Yoga – Die heilende Kraft der eigenen Stimme

Y08 | 26.01.–28.01.24 | 18.30–13.30 | CHF 230

Y09 | 30.05.–02.06.24 | 18.30–13.30 | CHF 350

Y10 | 29.11.–01.12.24 | 18.30–13.30 | CHF 230

Nada Yoga ist die Erfahrung des inneren und äusseren Klangs – im Zentrum steht der Urklang OM. Mit der eigenen Stimme gehen wir auf Reise und entdecken den Klang neu in Form von Soundyoga-Übungen, Improvisationen und Mantras. Wir lernen eine Komposition, basierend auf einem indischen Raga (melodische Grundstruktur der indischen Musik) und orientieren uns dabei an der Poesie des indischen Mystikers Kabir Das. Seine Gedichte werden heute noch viel zitiert und in Liedern besungen.



Christian Hackbarth-Johnson

Geboren 1964, Yoga und Zen begleiten ihn seit Beginn des Studiums der Evangelischen Theologie 1984. Das Verhältnis zwischen christlicher und indischer Spiritualität und Mystik ist ihm dabei zum Lebensthema geworden, dem er sich sowohl praktisch-spirituell als auch theologisch-religionswissenschaftlich widmet.

Sein Kurs:

Yoga im Dialog – mit der Mystikerin Simone Weil

Y18 | 17.03.–21.03.24 | 18.30–13.00 | CHF 420

Das Retreatseminar führt ein in den Yogastil der Krishnamacharya-Tradition, in der die Übungen dem einzelnen Menschen angepasst werden. Körper- und Atemübungen beruhigen und harmonisieren Körper, Seele und Geist und führen in die Stille der Meditation. Darüber hinaus lassen wir uns in diesem Kurs inspirieren von Simone Weil (1909–1943), der französisch-jüdischen Philosophin, Mystikerin und Widerstandskämpferin. Inspiriert von Plato, den Upanishaden und der Bhagavadgita (mit ihrem dreifachen Yoga des Tuns, der Gottesliebe und der mystischen Erkenntnis) vertrat sie eine universale, interreligiöse und integrale Mystik, in der auch die Verwurzelung im konkreten Leben zentral ist.



Daniel Studhalter

Geboren 1962, unterrichtet Yoga seit 2000 und praktiziert westliche und asiatische Naturheilkunde. Leitet verschiedene Yoga- & Wanderreisen in der Schweiz und im Ausland und gibt meditative Workshops. Die Basis seines Unterrichts ist das traditionelle Hatha-Yoga mit seiner Philosophie. Für ihn ist es wichtig, körperliche und geistige Wirkungen der Asanas aufzuzeigen wie auch heilende Pranayamas und Mudras (Atemübungen und Handgesten) miteinzubeziehen. Seine Yogastunden untermalt er oft mit verschiedenen Klanginstrumenten.

Seine Kurse:

In die Welt des Yoga eintauchen

Y19 | 09.05.–12.05.24 | 18.30–13.30 | CHF 350

Y20 | 25.10.–27.10.24 | 18.30–13.30 | CHF 230

Wir folgen dem achtfachen Pfad des indischen Weisen Patanjali, welcher vor ca. 2000 Jahre lebte und als Urvater des Yoga bezeichnet werden kann. Wir lernen die 10 grundlegenden Tugenden kennen und beschäftigen uns dann vor allem mit der 3. Stufe, einfachen Körperübungen (Asanas) und mit der 4. Stufe, einfachen Atemübungen (Pranayamas). Mit den restlichen Stufen lernen wir verschiedene Meditationsformen kennen, wie z.B. das Zurückziehen der fünf Sinne und Konzentration auf ein Objekt.

Yoga im Lassalle-Haus – ungeachtet der Stilrichtung und der Schwerpunkte der Dozent:innen – will Impuls sein, um auch nach dem Kurs den Weg der Meditation gehen und das Erlernte in den Alltag integrieren zu können.

Die Kurse sind so über das Jahr verteilt, dass die Balance zwischen Unterricht und individuellem Üben und damit ein kontinuierlicher Weg gewährleistet ist.

Film – Yoga im Lassalle-Haus
mit Gerda Imhof



Weitere Details zum Yoga-Angebot:
lassalle-haus.org/yoga

Kursort

Veranstaltungsort ist das Lassalle-Haus in Bad Schönbrunn, Edlibach. Das Bildungszentrum der Schweizer Jesuiten oberhalb von Zug bietet einen idealen Rahmen für das Einüben von spirituellen Wegen. Das Raumangebot ist grosszügig, die Architektur wohltuend, der Park harmonisch eingebettet in die Quelllandschaft von Bad Schönbrunn. Der gepflegte Park mit altem Baumbestand aus Kurhauszeiten bietet Begegnungs- und Rückzugsorte mit zahlreichen Parkbänken und Aussichtspunkten.



Gastronomie

Frisch, regional, saisonal – das sind die drei Hauptmerkmale unserer Küche. Diese ist vegetarisch ausgerichtet. Am Dienstag, Donnerstag und Sonntag wird zum Mittagessen auch Fleisch angeboten. Wir achten auf nachhaltige sowie biologische Produktion und Saisonalität der verwendeten Produkte und berücksichtigen Landwirte und Lieferanten in der direkten Umgebung. Einen Teil des Gemüses können wir aus dem eigenen Garten beziehen.



Ort der Stille

«Stille bewegt» ist unser Credo. Als Bildungszentrum mit interreligiös gelebter Spiritualität bieten wir Raum, der eigenen Quelle nachzugehen und den persönlichen spirituellen Weg zu vertiefen. Mehrere Meditationsräume, ein grosses Zendo, zwei Kapellen prägen den Charakter des Hauses. Bei der gemeinsamen Meditation und Vertiefung der Spiritualität wird die Stille erfahrbar.



Übernachten

Alle Zimmer sind schlicht ausgestattet. Wir verzichten bewusst auf Radio/TV, um eine Atmosphäre der Stille und Konzentration zu fördern. Alle Zimmer blicken auf die hügelige Parklandschaft oder ins Tal. Der WLAN-Zugang ist in den öffentlichen Räumen gewährleistet.

Kontakt & Kursanmeldung

Lassalle-Haus
Bad Schönbrunn
6313 Edlibach
Schweiz

+41 41 757 14 14
info@lassalle-haus.org
lassalle-haus.org

Eine Institution der



JESUITEN
in Zentraleuropa