

Satya: Ehrlich und authentisch Leben & Praktizieren

Wahrhaftigkeit ist auf dem yogischen Weg eine bedeutende Qualität, die uns in der Praxis und vor allem im Leben täglich begegnet: in unserem Handeln und Verhalten, darin wie wir sprechen und auch wie wir denken. Im Modul Satya setzen wir uns damit auseinander, wie wir den Yoga authentisch und ehrlich praktizieren können. Kann ich Asana und Meditation so üben, dass ich nicht versuche einem äusseren Bild zu entsprechen, dass ich die Grenzen meines Körpers respektiere und nicht zu viel Ehrgeiz und Ego in die Praxis bringe? Ein Teil der monatlichen Treffen ist deshalb der 'wahrhaftigen' Asana- und Meditationspraxis gewidmet. Es geht dabei nicht um das 'was', sondern um das 'wie'. Ausserdem beleuchten wir verschiedenen Alltagsthemen, in denen Satya bedeutsam ist: Beziehungen, Arbeit und Gesellschaft. Was bedeutet es, auf yogische Art Beziehungen zu leben? Wie kann oder soll ich mich als Yogini in unserer Gesellschaft verhalten. Ist Rückzug ins Private sinnvoll, oder gar erforderlich, oder eher das aktive Engagement für die Werte, die mir wichtig sind? Durch das Modul möchten wir dich unterstützen, dir selber noch treuer zu sein: sowohl in der Praxis als auch im Alltag.



Hauptinhalte

- Lektüre und Diskussion von Textauszügen aus alten Schriften zu Satya
- Satya in der Beziehung zu mir selber. Bin ich ehrlich mit mir selber?
- Satya in der formalen Asana- und Meditationspraxis. Was heisst es, 'ehrlich' zu praktizieren?
- Satya im Alltag, Fokus auf Beziehungen, Arbeit und Gesellschaft.
- Persönliche Praxis-Routine, inklusive Tagebuch
- Erfahrungsaustausch zu Satya-Themen
- Lernpartnerschaft zur Vertiefung des Gelernten
- Erweiterung der Perspektive durch zwei Experten
- Schriftliche Abschluss Reflexion (3-5 Seiten)
- Weiterbildungsnachweis für Yogalehrende

Eckdaten

- **Teilnehmende:** Yoga-Praktizierende mit mehrjähriger Asana-Praxis oder Absolventen einer Yogalehrer*innen-Ausbildung
- **Gruppengrösse:** 8 bis max. 20 Teilnehmer*innen
- **Modulleitende:** Stefan Faust, Katharina Kirchner
- **Experten:** Peter Kirchschräger, Manuela Peverelli
- **Monatliche Treffen:**
 - Freitag, 25. September 2026: 17.00 – 21.00h
 - Freitag, 16. Oktober 2026: 17.00 – 21.00h – Experte 1
 - Freitag, 13. November 2026: 17.00 – 21.00h
 - Freitag, 18. Dezember 2026: 17.00 – 21.00h – Experte 2
 - Freitag, 22. Januar 2026: 17.00 – 21.00h
 - Freitag, 26. Februar 2026: 17.00 – 21.00h
- **Kosten:** 700 CHF für das ganze Modul.
Anzahlung 100 CHF, Ganzer Betrag bis 2 Wochen vor Modulstart
- **Ort:** Yogastudio Anker, Dinerstr. 12, 8004 Zürich
- **Anmeldung:** katharina@yogastudium.ch,
stefan@yogastudium.ch