

Online Pratyahara – Der weise Umgang mit den Sinnen



Vom 30. Oktober bis 18. Dezember 2026

Freitags, 07.00h bis 7.45h

Pratyahara, das fünfte Glied von Patañjalis Yoga Sutra, der Rückzug und weise Umgang mit den Sinnen und die 'Reinigung des Geistes' von unheilsamen Prägungen und Mustern (samskaras) ist ein wesentliches Element auf dem yogischen Weg. Es bildet den Übergang von der äusseren Welt zur inneren Welt. Nur ein 'gereinigter' Geist mit 'gezähmten' Sinnen kann zu innerer Ruhe und damit zur Meditation finden.

Während dieses Kurses sensibilisieren wir unsere Wahrnehmung der äusseren und inneren Welt über die bewusste Wahrnehmung unserer Sinnesorgane. Dazu schärfen wir unser Spürbewusstsein in Asana, einfachen Meditationen und Übungen für den Alltag. Wir werden erfahren, wie die Wahrnehmung von sinnlichen Eindrücken, also zum Beispiel Körperempfindungen, Gerüchen oder Bildern unseren Geist beeinflussen und prägen. Und wir widmen uns der Auseinandersetzung mit 'geistiger' Nahrung, welche mindestens so wichtig ist für unser Wohlbefinden, wie eine gesunde physische Ernährung.

Der online Kurs ist für alle Erfahrungsstufen geeignet, insbesondere für Yogalehrer*innen, die neue Perspektiven in der Yogapraxis und für ihren Unterricht kennenlernen wollen. Der Kurs ist so gestaltet, dass nicht alle Freitage besucht werden müssen, um eine Vertiefung der Praxis zu erfahren. Alle Kurse werden aufgezeichnet und die Teilnehmenden können diese selbstständig im Nachgang für sich nachholen. Die Aufnahmen werden nach dem Kursende 3 Monate zur Verfügung stehen. Minimum 8 Teilnehmer*innen.

8 Wochen, jeden Freitag, inkl. alle Aufnahmen: 120 CHF

5 Freitage frei wählbar, inkl. 5 Aufnahmen: 100 CHF