

# Weiterbildung YS Yoga Schweiz

## Upanischaden lesen heute – Verständnis vertiefen

### **Beschreibung:**

Die Upanischaden gehören zu den Meilensteinen der Geistesgeschichte der Menschheit. Schon in Indien selbst wurde diese über einen Zeitraum von etwa einem halben Jahrtausend verfasste, von einer grossen Vielfalt von Lehren, Begriffen und Symbolen gekennzeichnete Literaturgattung oft auf wenige griffige Formeln reduziert. Liest man diese abstrakten Formeln im Kontext ihrer Entstehungsgeschichte, werden sie lebendig und fruchtbar für die spirituelle Praxis. Leider sind bis heute deutschsprachige Ausgaben, die mehr als Auszüge bieten, schwer greifbar. In diesem Kurs werden ausgewählte Texte jenseits des allseits Bekannten in Übersetzung und im Original zur Verfügung gestellt. Praktische Sequenzen begleiten die Lektüre, um «rauchende Köpfe» zu vermeiden und zur Verinnerlichung der Texte einzuladen.

### **Kursinhalt:**

Pro Kurstag 2 x 2 Std. Einführung, Lektüre und Besprechung ausgewählter Texte in Übersetzung. Hinführung zur Lektüre von Schlüsselpassagen im Sanskrit-Original. 1,5 Std. Asana-Praxis und 1 Std. meditative Übungen mit Bezug zur Lektüre.

### **Kursziele:**

Vertiefung der philosophischen Grundlagen der Praxis. Schaffung von Bezügen zwischen philosophischen Kenntnissen und Yogapraxis, gegenseitige Befruchtung. Nachvollzug ausgewählter Textpassagen im Sanskrit-Original.

### **Kursleitung:**

Martin Merz ist Historiker, Literaturwissenschaftler und dipl. Yogalehrer YS. Er lässt sich als Yogalehrer seit 15 Jahren von Patrick Tomatis, Paris, aus- und weiterbilden. Anfang 2010 beendet er ein 4,5 jähriges Zusatzstudium in Indologie an der Universität Zürich. Seit 2006 unterrichtet er Philosophie des Yoga an der Ausbildungsschule École Alsacienne de Yoga in Strassburg.

### **Zielpublikum:**

Yogalehrpersonen, angehende Yogalehrkräfte und Interessierte.

### **Termin:**

5. Juni / 23. Okt. / 4. Dez. 2010

### **Kursort:**

Zürich, Löwenstrasse 20

### **Kurskosten:**

Mitglieder YS: SFr. 450.- / Nichtmitglieder: SFr. 500.-

### **Rücktrittsbedingungen:**

Wird eine schriftlich bestätigte Anmeldung widerrufen und springt niemand aus der Warteliste ein, werden folgende Kosten verrechnet: 1 Monat vor Beginn der Weiterbildung Fr. 100.-, 2 Wochen vor Beginn der Weiterbildung 50% des Kursgeldes, bei Kursbeginn 100% des Kursgeldes.