

YOGA & MEDITATION

(MUDRA, PRANAYAMA & TANDAVA)

KURSNUMMER: **MYC 12**
KURSZEIT: **ca. 3-4 Std./Tag**
PREIS: **€ 1180**



inside  travel
Reisen für dich. Zu dir.

Dipl. phil. Shantam E. Fuchs:

unterrichtet als dipl. Yogalehrer (YS / EYU) an der von ihm gegründeten Yogaschule Purusha in Basel seit 40 Jahren einen authentischen Yoga in der Tradition von Krishnamacharya bzw. dessen Sohn T.K. Sribhashyam, bei dem er zwanzig Jahre lang Schüler und zeitweise auch Assistent war. Tandava lernte er bei Daniel Odier und vor allem bei Nathalie Delay.

Als Seminarleiter hat Shantam jahrzehntelange Erfahrung bei verschiedenen Anbietern.

Zu seiner persönlichen Weiterbildung weilte Shantam auch 3 Monate bei dem inzwischen verstorbenen traditionellen Kundalini-Meister Swami Chandrasekharanand in Rishikesh.

Shantam ist zudem ausgebildet in Ayurveda, systemischer Supervision und Coaching, Erickson'scher Hypnose sowie Time Therapie und arbeitet seit vielen Jahren beratend und therapeutisch in eigener Praxis.

21.09. - 28.09.2024

Diese Intensivwoche bietet dir sinnvolle Ferien und nachhaltige Erholung. Unsere Yoga-Praxis ist meditativ: sie führt dich in die Stille und zu dir selbst zurück.

Wir üben dazu viel *Pranayama*, (= Atemübungen), die im traditionellen Yoga besonders wichtig ist, weil man nur durch sie in den Zustand der Meditation im Sinne des Yoga Sutra gelangt.

Auch die *Mudra*, das sind bestimmte Asana in Verbindung mit Konzentrationspunkten, spielen dabei eine wichtige Rolle.

In Ergänzung zum traditionellen indischen Yoga üben wir noch *Tandava*, eine tantrische Bewegungsmeditation aus Kaschmir. Auch diese Form von Meditation setzt einen ruhigen, klaren Geist voraus.

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im Studio oder Apartment im Haus Hoys oder Höhe
- Einzelzimmer-Zuschlag/Woche: 130 € p.P. (Studio mit eigenem Bad)
90 € p.P. (Apartment mit geteiltem Bad)
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Frühstück & 6x vegetarisches Abendessen mit einer Auswahl alkoholfreier Getränke
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu