

# YOGA & MEDITATION

mit den Elementen

KURSNUMMER: **MYC 15**

KURSZEIT: **ca. 4 Std./Tag**

PREIS: **€ 1.150**



inside  travel  
*Reisen für dich. Zu dir.*

## Shantam E. Fuchs:

Dr. phil. und dipl. Yogalehrer YCH / EYU führt seit mehr als dreissig Jahren die Yogaschule Purusha in Basel. Er gehörte 20 Jahre lang zum engsten Schülerkreis von T.K. Sribhashyam, Sohn des Krishnamacharya, den er zuweilen auch assistiert hat. Zur Selbsterfahrung hat Shantam drei Monate beim Kundalini Meister Swami Chandrasekharanand in Rishikesh verbracht. Er ist zudem ausgebildet in Ayurveda, Autogenem Training und Hypnose nach Milton Erickson, sowie als Coach und Supervisor. In seinem ersten Beruf war Eduard Fuchs Zoologe und während 8 Jahren Leiter der Schweizer Vogelwarte.

„Yoga bedeutet für mich, achtsam zu sein und mit mir selbst, wie auch mit der Natur in Harmonie zu leben.“

## 30.09.2023 - 07.10.2023

Das Wort Yoga bedeutet zusammenführen, vereinigen. Im Yoga geht es also um die Erfahrung der Einheit und diesen Zustand erleben wir nur in Momenten, wo wir vom Verstand weg und ins Herz kommen. Doch wie gelangen wir vom Kopf (Verstand) zum Herzen? – Dazu praktizieren wir im Yoga ausser Asana auch viel Pranayama und weitere Praktiken aus dem achtgliedrigen Yoga.

Im Zustand der Meditation verbinden wir uns dann jeden Tag mit einem der 5 Elemente – Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum (Äther). So können wir die besondere Qualität jedes Elements sowohl äußerlich mit unseren Sinnen, als auch von innen erleben.

Wir praktizieren morgens gemeinsam zwei Stunden vor dem Frühstück und wieder am späten Nachmittag, während wir tagsüber reichlich Gelegenheit haben, die Elemente auch individuell und mit unseren Sinnen zu erforschen.

## 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