



## 4-Tages Intensiv Yoga-Kurs:

mit dem indischen Yoga Master **Sharat Arora** (38 Jahre Erfahrung in SelbstPraktik, Unterricht und Heilung), Gründer des Himalayan Iyengar Yoga Centre in Indien

Donnerstag 4. bis Sonntag 7. August 2016 in Lauenau (nähe Hannover), Deutschland

### Kursbeschreibung

- **Entdecke die subtileren Aspekte der Yoga Praxis**
- **Entwickle eine korrekte körperliche und mentale Haltung**
- **Erlerne ein breites Spektrum von Asanas um Blockaden in Körper und Geist zu lösen**
- **Werde ausgeglichener durch bewusste Atmung**
- **Vertiefe deine Yoga-Philosophie Kenntnisse**
- **Erlerne einfach Techniken um Energie zu gewinnen und zu erhalten**
- **Erlerne therapeutische Basics und Adjustments in den Asanas**
- **Entwickle inner Ruhe durch Meditation**

In diesem Kurs lernen wir, wie wir unser Bewusstsein für Körper und Geist mit achtsam praktizierten Asanas und Entspannungsübungen steigern und verfeinern können. Dadurch können physische und psychische Blockaden aufgespürt und gelöst werden und unser Leben wird reicher und leichter.

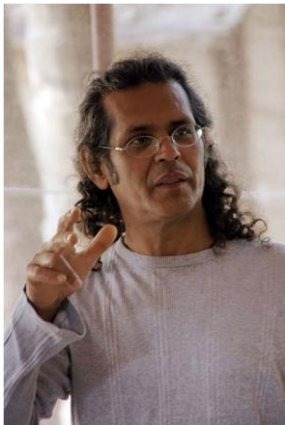
Der Kurs richtet sich an Praktizierende aller Levels, die Yoga tiefer erkunden und ihre eigene Praxis verfeinern möchten. Anfänger lernen was Yoga ist und wie sie besser auf ihren Körper – den besten aller Lehrer – hören können. Fortgeschrittene und Yoga-Lehrer lernen, wie sie ihre Yoga-Praxis und die Reise nach innen vertiefen können. Der Kurs vermittelt zudem alles nötige Wissen, um zu Hause selbständig praktizieren zu können.

Die Yoga-Praxis basiert auf Iyengar Yoga. Diese Technik wurde vom indischen Yoga Master Sharat Arora, langjähriger Schüler B.K.S. Iyengars, in den letzten 38 Jahren ständig weiter entwickelt und verfeinert. Die erlernten Asanas haben einen positiven Einfluss auf unser ganzes System, verbessern unsere körperliche und geistige Haltung, wirken regenerierend, energetisierend, gleichzeitig entspannend und dadurch heilend. In den Positionen wird die Aufmerksamkeit nach Innen gerichtet und dadurch das Bewusstsein und die

Wahrnehmung geschärft – ein Aspekt, der in anderen Yoga Klassen oft nicht berücksichtigt wird. Die Methode ermöglicht ein tieferes Verständnis der Persönlichkeitsentwicklung durch Yoga.

Yoga Master Sharat Arora vermittelt die Essenz des Yoga auf philosophischer und praktischer Ebene und zeigt auf, welche Asanas für uns – unserem modernen Lebensstil entsprechend – besonders vorteilhaft sind und wie wir sinnvoll praktizieren. Für Studenten mit Beschwerden werden die Asanas therapeutisch angepasst.

Der Intensiv Yoga Kurs ist ein Retreat – das dichte Programm ermöglicht das volle Eintauchen in die YogaPraxis und oft werden von den Teilnehmern tiefe Transformationen erlebt. Andere Aktivitäten wie Arbeiten oder Telefonieren sollten deshalb unterlassen werden. Es wird auch empfohlen, sich gut vorzubereiten und alles Notwendige mitzunehmen.



Master Teacher Sharat Arora (Anand Sagar) wurde 1953 geboren und kam 1978 zum Yoga. Er absolvierte ein Vollzeit Intensiv-Training mit Guruji B.K.S. Iyengar im Ramamani Iyengar Memorial Institute in Pune, Indien. Bereits nach 3 Monaten erlaubte ihm Guruji in all seinen Klassen zu assistieren. In den vielen Stunden täglicher SelbstPraxis entwickelte Sharat ein tiefes Verständnis für die verwendeten Hilfsmittel und die Asanas, die B.K.S. Iyengar unterrichtete. Am meisten interessierten Sharat aber die therapeutischen Yoga-Klassen: Guruji empfing unzählige Patienten und konnte sogar die schwierigsten Fälle heilen, für die die westliche Medizin keine Lösung hatte. Durch die Beobachtung Gurujis, der für Sharat wie ein Vater war, wurde Sharat sein Mitgefühl für diese Patienten bewusst und er beschloss, sein Leben dem therapeutischen Yoga zu widmen.

In den folgenden Jahren wurde Sharat ebenfalls stark beeinflusst durch die Vipassana Meditation gemäss Goenkaji sowie seine spirituellen Lehrer Krishnamurti, Ramana Maharshi and Poonjaji or “Papaji” der “Dearest Father” wie er liebevoll von seinen Studenten genannt wurde. Seine grösste spirituelle Entwicklung erfuhr Sharat in der Gegenwart von Poonjaji’s: er hatte die Chance von ihm persönlich zu lernen und sogar an seinem Satsang Bhavan Yoga-Klassen zu unterrichten.

Während den letzten 38 Jahren als Yoga-Praktizierender, -Lehrer und -Heiler hat Sharat sein Verständnis für Yoga massgebend vertiefen und einen grossen Beitrag zur Iyengar Yoga Methode beisteuern können. Die Kombination seiner langen Erfahrung mit Iyengar Yoga und dem grossen Wissen über westliche sowie Ayurvedische Medizin beeinflusst seine Tätigkeit als Yoga-Praktizierender und Lehrer kontinuierlich und machen ihn zu einem einzigartigen Yoga-Therapeuten. Sharats Unterricht ist geprägt von seinen klaren und präzisen Instruktionen, seiner konstanten Aufmerksamkeit und dem Anspruch, seinen Studierenden alle Werkzeuge zu vermitteln, die sie als Selbst-Praktizierende benötigen. Sein grosses therapeutisches Wissen ist kombiniert mit einer spirituellen Tiefe, welches seinen Unterricht einzigartig macht.

Sharat spricht fließend Englisch, Französisch und Deutsch und hat lange in Europa gelebt.

## Stundenplan

8.00 – 12.00 Asanas

16.00 – 19.00 Verjüngende Lockerungen mit Pranayama

Freitag und Samstag 15.00 – 16.00: Zeit für Fragen und Antworten

## Kosten

Kurs: 300 €

Mittagessen: 12 € pro Tag

## Kontakt und Buchung

Daniela: +49 572 375 108 // [infobaliom@web.de](mailto:infobaliom@web.de)

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt, bitte buche deinen Platz frühzeitig.

Um den 3-wöchigen Intensiv Kurs und das Teacher Training im Himalayan Iyengar Yoga Center zu buchen, müssen vorgängig drei 5-Tages Kurse absolviert werden. Der 4-Tages Intensiv Yoga Kurs in Lauenau ist equivalent zu zwei 5-Tages Kursen.

Weitere Informationen: [info@hiyogacentre.com](mailto:info@hiyogacentre.com)



ॐ ॐ ॐ

Himalayan Iyengar Yoga Centre (HIYC), Village Dharamkot, Dharamsala 176219, Himachal Pradesh, North India  
Winter Center: Madhlo Vaddo, Arambol, North Goa 403524 // [www.hiyogacentre.com](http://www.hiyogacentre.com) // [info@hiyogacentre.com](mailto:info@hiyogacentre.com)

[Facebook Page](#) / [Facebook Group](#) | [Facebook](#) | [Twitter](#) | [Youtube](#)

ॐ