



# Yoga, Meditation, Ayurveda und Wandern

## Seminar 19. – 21. August 2011

### in Ilanz, Laax, Falera (Graubünden)

**Yoga bedeutet** Einheit von Körper, Geist und Seele. Yoga ist eine kombinierte Methode aus Körperübungen (asanas), Atemübungen (pranayama) sowie Körperübungen mit spezieller Atmung (mudras). Durch die Yogaübungen wird der Körper beweglich, die Organe arbeiten perfekt und harmonisch miteinander, geistige Ausgewogenheit und Zufriedenheit stellen sich ein. Durch die beruhigende Wirkung des Yoga werden die Urteilsfähigkeit und die Entscheidungsfähigkeit gestärkt. Die Yogaübungen tragen zur Verbesserung des Gedächtnisses bei und bewirken ein müheloses Einstellen auf neue Situationen. Yoga fördert Geduld, die für den beruflichen Alltag, für Freundschaft und Liebe Voraussetzung ist.

**Ayurveda** ist die Wissenschaft vom Leben. Für den Yogaübenden ist das Wissen über Ayurveda von Bedeutung, da beide Lehren auf dem gleichen Fundament beruhen. Im Yoga wie im Ayurveda wird die Gesundheit als Ausdruck des Gleichgewichts von Körper, Geist und Seele gesehen. Die Herausforderungen unserer heutigen Welt lassen uns regelmässig aus dem natürlichen Gleichgewicht geraten. Durch die ayurvedische Ernährung ist es möglich, dieses wiederzufinden.

Während des Intensivseminars wird **morgens und abends Hatha Yoga und Meditation** praktiziert. Ausserdem werden im Seminar Informationen zur ayurvedischen Ernährungslehre für ein gesundes und langes Leben gegeben. Für Yoga-Anfänger ist das Seminar genauso geeignet wie für bereits im Yoga Fortgeschrittene. Neben den Grundlagen des Yoga werden Körperübungen, Atemübungen und Meditationstechniken vermittelt.

#### Programm:

##### Freitag, 19.08.2011

16.00 Uhr: Treffpunkt in **Sagogn** im Restaurant Ustria sil Plaz;  
17.00 - 17.30 Uhr: Die Quellen des Yoga - Erläuterung der verschiedenen Arten des Yoga, der acht Stufen des Yoga-Weges (Astanga-Yoga);  
17.30 - 19.00 Uhr: Yoga und Meditation;  
19.15 Uhr: gemeinsames Nachtessen im Restaurant (wenn gewünscht).

##### Samstag, 20.08.2011

07.00 - 9.00 Uhr: Asanas; Pranayama und Meditation  
09.00 - 10.00 Uhr: Frühstück;  
10.00 - 16.00 Uhr: Wanderung mit Picknick unterwegs;  
17.00 - 18.00 Uhr: Yoga und Ernährung: Ayurveda – das Wissen von einem gesunden Leben. Erläuterung der ayurvedischen Konstitutionstypen, der ayurvedischen Ernährung und Lebensweise und der biologischen Rhythmen des Lebens;  
18.00 - 19.00 Uhr: Vertiefung Pranayama und Meditationstechniken;  
19.00 - 20.00 Uhr: Asanas, Pranayama und Meditation;  
20.30 Uhr gemeinsames Essen im Restaurant (wenn gewünscht).

##### Sonntag, 21.08.2011

07.00 - 09.30 Uhr: Asanas, Pranayama und Meditation;  
09.30 - 10.30 Uhr: Frühstück;  
10.30 - 15.00 Uhr: Wanderung mit Picknick unterwegs;  
15.00 Uhr: Ende des Seminars.

#### Kursort: Ilanz

Kurskosten: CHF 250.- (excl. Essen & Unterkunft); Übernachtung organisiert jeder selbst; Hotels unter [www.ilanz.ch](http://www.ilanz.ch)  
Das Seminar findet ab 6 Anmeldungen statt.

#### Auskünfte

und Anmeldung bei Bishnu Kumar Karki: Tel.: 0049 331 74 03 68 98 oder per Mail: [info@yoga-asien-reisen.com](mailto:info@yoga-asien-reisen.com)  
[www.yoga-asien-reisen.com](http://www.yoga-asien-reisen.com)

oder bei Nina Bernhardsgrütter, 078 892 92 91, Mail: [praxis@met-nach-franke.ch](mailto:praxis@met-nach-franke.ch) [www.met-nach-franke.ch](http://www.met-nach-franke.ch)

