

Meditations- und Yogawoche

9. – 14. Oktober 2022

mit Diego Hangartner und Rosmarie Herczog



Ort

Seminarhotel Stelserhof
www.stelserhof.ch

Termin

Sonntag, 9. Oktober (Beginn 14 h) bis
Freitag, 14. Oktober (14 h)

Seminarkosten

Für Studierende der Ausbildung *CHF 550.-

*Bei Buchung einer 2. Woche im Jahr 2022

für alle anderen CHF 650.-

Kost VP & Logis (pro Woche/Person)

Einzelzimmer ab CHF 690.-

Doppelzimmer ab CHF 590.-

Anmeldung im Sekretariat

Kosten je nach Zimmerkategorie

Leitung

Diego Hangartner

www.diegohangartner.org

Rosmarie Herczog

www.rosmarie-herczog.ch

Voraussetzungen

Mehrjährige Yogapraxis von Vorteil

Weiterbildung-Bestätigung

40 h

Info & Anmeldung

- lotosyoga.ch/workshoplister
- sekretariat@lotosyoga.ch

Anmeldeschluss

29. Juli 2022

max. 18 TN

Rücktrittsbedingungen

Siehe AGB



Zwei Formen von **Meditation** stehen im Vordergrund: den Geist mit Fokussierung zur Ruhe kommen zu lassen und zu verweilen; die analytische Meditation zu einem Thema (z.B. Veränderung). Die Meditationen werden von Diego angeleitet und dauern zwischen 10 und 30 Minuten.

Anschließend werden die Erfahrungen, Hindernisse in Gesprächsrunden diskutiert, vertieft und theoretisch (tibetischer Buddhismus, westliche Naturwissenschaft) eingeordnet.

Beim **Yoga** werden einerseits Asanas unter Anleitung von Rosmarie geübt, andererseits auch Pranayama (Atemübungen) unterrichtet. Der Yogastil lehnt sich an den im Himalaya praktizierten Raja-Yoga an, den Robert Cattet in den Westen gebracht hat. Dieser Yoga hat zum Ziel, in den Körper- und Atemübungen eine Verinnerlichung zu erreichen, um so die Meditation vorzubereiten.

Die **Tagesstruktur** sieht ungefähr folgendermassen aus: Der Tag beginnt um 7 Uhr mit einer Meditation. Von 8 bis 9 h praktizieren wir Asanas. Das Frühstück ist von 9 – 10.30 h, danach eine Phase von Theorie und Praxis zu Meditation bis 12.30 h. Nach dem Mittagslunch ist eine freie Zeit bis 16 h vorgesehen. Mit Asanas geht es weiter bis 17 h. Danach ist nochmals eine Phase mit Meditation bis 19 Uhr vorgesehen. Nach dem Abendessen findet zum Abschluss des Tages eine kurze Meditation statt.

Einige Tage verbringen wir im Schweigen.

Diego Hangartner ist ein erfahrener Meditierender und Meditationslehrer, der unter anderem auch vom Dalai Lama und weiteren Lehrern unterrichtet worden ist.

Rosmarie Herczog ist die Gründerin der Lotos Yoga-Ausbildung. Seit der Übergabe der Ausbildung in jüngere Hände unterrichtet sie noch im Einzelunterricht und in Weiterbildungen.