

Sonderprogramme in Vrindavan



Bhagavata Saptaha oder Narada Bhakti Yoga Sutren
Rezitation der klassischen Bhakti Yoga Schriften mit Bhakti Yoga Acharya Sri Venugopal Goswami. Die spirituellen Vorträge mit klassischer meditativer Musik sind eine tiefe Quelle der alten Weisheit des Yoga.

Bhakti Yoga Acharya **Sri Venugopal Goswami** wurde von seinem Vater im Radha Raman Tempel in den Lehren der Bhakti-Schriften eingeweiht. Sri Venugopal Goswami lernte viele Jahre unter dem weltberühmten indischen Vokalist **Pandit Jasraj**, einem Meister-Interpreten der klassischen Hindustani-Musik mit vielen internationalen Auszeichnungen.

AUSFLÜGE Besuch des Taj Mahals, Juwel mogulischer Baukunst (Ausflüge können privat organisiert werden – kein Gruppenausflug). Besuch der Tempel Vrindavans, geführt von Mitarbeitern des Ashrams.

LEBENDIGE YOGA-PHILOSOPHIE mit Prof. Dr. S. N. Pandey, Institute of Oriental Philosophy, Vrindavan. Prof. Pandey hat zahlreiche wissenschaftliche Aufsätze über indische Philosophie, Kultur und Religion verfasst.

KLASSISCHE MUSIK UND KULTUR NORDINDIENS
Odissi Tanz: „Mythologische Geschichten im Tanz“
Ras Lila Tanz-Theater: „Göttliche Geschichten über Lord Krishna“
DIWALI FEIER, 5. NOVEMBER 2010:
Das Fest des Lichtes mit besonderen Verehrungszeremonien.

VRINDAVAN, einer der heiligsten Plätzen Indiens, liegt 150 km oder 2,5 Std von Delhi entfernt. Seit vielen Jahrhunderten kommen Yoga-Praktizierende nach Vrindavan, um tief in Sadhana (spirituelle Praxis) einzutauchen. Der JAI SINGH GHERA ASHRAM am Ufer des heiligen Flusses Yamuna ist der Ort der Göttlichen Lilas (Spiele) von Lord Krishna. Der Ashram ist die ehemalige Sadhana-Residenz des Königs Jai Singh. Heute ist der Ashram Sitz der über 500 Jahre alten Goswami-Vaishnava-Tradition des Sri Radha Raman Tempels, einem der ältesten Tempel in Vrindavan. Der Ashram ist eine spirituelle Oase mit wunderschönen Tempelgärten, in denen Pandits täglich die Schriften rezitieren. Die Asana-Stunden auf der Dachterrasse bieten einen Ausblick über ganz Vrindavan.

UNTERKUNFT: Die Gästezimmer oberhalb eines großen Auditoriums im klassischen Baustil Rajastans sind einfach und mit Badezimmer und Ventilator ausgestattet. Die Ashram-Küche serviert zweimal täglich sorgfältig zusammengestellte lakto-vegetarische Mahlzeiten unter gemäßigter Verwendung von Gewürzen.

Jai Singh Ghera Ashram Taj Mahal (30 km von Vrindavan) Ganges Tal, Himalaya Rishikesh

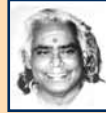


Bildrechte: © Sivananda Yoga Vedanta Akademie, Bichlach 40, 6370 Reith bei Kitzbühel. Texte: © siehe oben. Die Texte und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Eine Verwendung ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung der Rechteinhaber ist untersagt. Im Falle der Zuwiderhandlung werden rechtliche Schritte gegen den Verletzer eingeleitet.

Die Yoga-Meister



Swami Sivananda (1887-1963)
Ein herausragender Weiser und Yogi des modernen Indiens und spirituelle Kraft hinter den Sivananda Yoga Vedanta Zentren. Die Lehren von Swami Sivananda sind eine Synthese aller Yoga-Wege.



Swami Vishnudevananda (1927-1993)
Schüler von Swami Sivananda und Gründer der Internationalen Sivananda Yoga Vedanta Zentren. Internationale Autorität für Hatha und Raja Yoga. Autor des klassischen Lehrbuchs „Das Große Illustrierte Yoga Buch“.

Die Ausbilderleiter



Yoga-Acharyas und langjährige Schüler von Swami Vishnudevananda: Swami Durgananda, Swami Sivadasananda, Swami Kailasananda und Swami Atmaramananda. Weitere Swamis und Lehrer der Sivananda Yoga Vedanta Zentren unterrichten in den Ausbildungen.

Stornoregelungen: Siehe www.sivananda.eu

Information und Anmeldung –

Kontaktieren Sie eines der Sivananda Yoga Zentren:

Reith bei Kitzbühel, Tirol, Österreich tyrol@sivananda.net
Berlin +49 30 85 99 97 98, berlin@sivananda.net
München +49 89 700 96 690, munich@sivananda.net
Wien +43 1 586 3453, vienna@sivananda.net
London +44 020 8780 0160, london@sivananda.net
Paris +33 1 40 26 77 49, paris@sivananda.net
Madrid +34 91 361 51 50, madrid@sivananda.net

Veranstalter:

SIVANANDA YOGA VEDANTA AKADEMIE
Bichlach 40, 6370 Reith bei Kitzbühel, Tirol, Österreich
ZVR 925544605 · Fax +43(0)5356 / 67404-4 · tyrol@sivananda.net
www.sivananda.org/tyrol, www.sivananda.eu
Tel. +43 (0)5356 / 67404

Faszinierendes Indien

2010/2011

Kursort: Vrindavan, Nordindien

Internationale Sivananda Yogalehrer-Ausbildung (TTC)

9. Oktober – 7. November 2010 international
5. Februar – 6. März 2011 international
8. Oktober – 6. November 2011 international

Fortgeschrittene Yogalehrer-Ausbildung (ATTC)

9. Oktober – 7. November 2010 international
8. Oktober – 6. November 2011 international

Himalaya-Pilgerreise

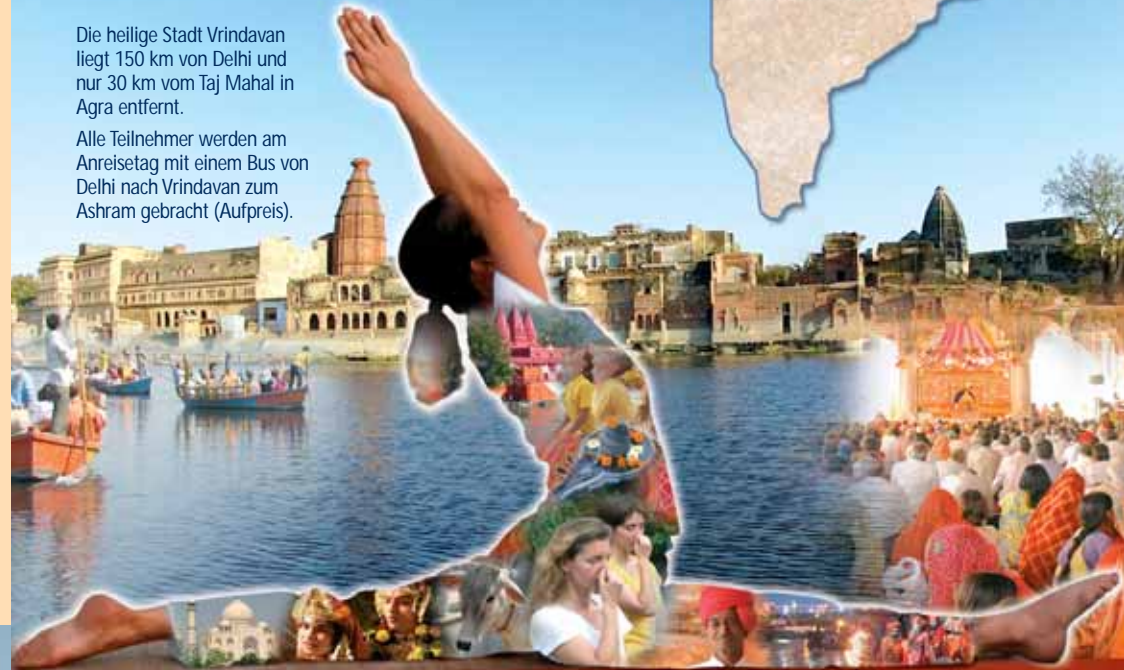
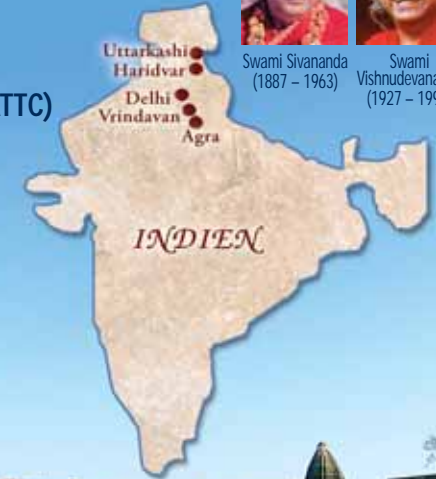
7. – 20. November 2010

Die heilige Stadt Vrindavan liegt 150 km von Delhi und nur 30 km vom Taj Mahal in Agra entfernt.

Alle Teilnehmer werden am Anreisetag mit einem Bus von Delhi nach Vrindavan zum Ashram gebracht (Aufpreis).



Swami Sivananda (1887 – 1963) Swami Vishnudevananda (1927 – 1993)



Gründer: Swami Vishnudevananda, seit 1957

Email: tyrol@sivananda.net • www.sivananda.eu

Internationale Sivananda Yogalehrer-Ausbildungen (TTC)

9. Oktober – 7. November 2010
5. Februar – 6. März 2011
8. Oktober – 6. November 2011



- 4-wöchige Intensiv-Ausbildung
- Theorie und Praxis aller Aspekte des Yoga
- Erste Yogalehrer-Ausbildung im Westen
- Seit 1969, mit jährlich über 1.000 Absolventen

401 Unterrichtseinheiten (UE)

Lehrplan: Yoga Asanas; Pranayama; Kriyas; Meditation; Mantras; Kirtan (Singen von Sanskritversen); Studium und Praxis der vier klassischen Yoga-Wege (Bhakti Yoga, Raja Yoga, Jnana Yoga, Karma Yoga); Studium der Bhagavad Gita; Grundlagen von Anatomie & Physiologie; vegetarische Ernährung; Unterrichtsmethoden und Praxis der Yoga-Grundstellungen; Atemübungen und geführte Entspannung.

INFOS ÜBER TTC UND ATTC:

ZERTIFIKAT: Nach bestandener Prüfung international anerkanntes Abschlusszertifikat der Internationalen Sivananda Yoga Vedanta Zentren.

KURSSPRACHE: Die englischen Unterrichtseinheiten werden simultan über eine kabellose Dolmetscheranlage ins Deutsche, Französische und Spanische übersetzt. Bitte bringen Sie einen eigenen Kopfhörer mit.

GEBÜHR: Schlafsaal 1: 1400 € | Schlafsaal 2: 1630 € | Doppelzimmer: 1880 €

UNTERRICHTSEINHEIT: 1 UE entspricht 45 Minuten

Fortgeschrittene Yogalehrer-Ausbildungen (ATTC)

9. Oktober – 7. November 2010
8. Oktober – 6. November 2011



- 4-wöchige Intensiv-Ausbildung
- Vertiefung des Studiums und der Praxis des Yoga
- Vedanta-Philosophie und Einführung in die Sanskritsprache
- Individuelle Anleitungen und Führung

437 Unterrichtseinheiten (UE)

Lehrplan: Fortgeschrittene Asana-Variationen; fortgeschrittene Pranayama-Übungen; Vedanta-Philosophie; Raja Yoga Sutren; Einführung ins Sanskrit; Anatomie und Physiologie von Zellen, Nerven, Gehirn und endokrinen Drüsen.



7. – 20. November 2010: Himalaya Pilgerreise Delhi - Haridvar - Rishikesh - Uttarkashi - Delhi



Yoga-Sadhana an der Quelle uralter Weisheit

HARIDVAR

Haridvar, wortwörtlich „das Tor zu Gott“, ist einer der heiligsten Orte Indiens. Millionen von Pilgern nehmen ein heiliges Bad im Ganges, um sich von Unreinheiten zu reinigen und Moksha oder Befreiung zu erlangen.

Highlights:

- Arati am Ganga Ghat Har Ki Puri, die Hauptbadestelle Haridvars
- Besuch des berühmten Siva-Tempels Daksh Prajapati
- Besuch des Mahasamadhi Schreins von Ananda Mayi Ma

RISHIKESH

Swami Sivananda ist die spirituelle Quelle, aus der sich bereits mehrere Generationen Yogapraktizierender auf der ganzen Welt inspiriert haben. Der Besuch seines Ashrams ist ein besonderes Segen für Yogaschüler weltweit.

Highlights:

- Besuch des Mahasamadhi-Schreins, des Tapas Kutir und Ananda Kutir
- Meditationen im Vishvanath Siva Tempel, in der Bhajan Halle und am Gangesufer.
- Ausflug in das Himalaya-Vorgebirge

YOGA RETREAT IN UTTARKASHI

Uttarkashi ist ein malerischer Ort in den Himalayas am Ufer des Ganges. Seit Jahrhunderten ist Uttarkashi ein Ort des Sadhanas. Wir sind zu Gast im Sivananda Kutir Ashram, der 1992 von Swami Vishnudevananda gegründet wurde.

Highlights:

- Sadhana in den Himalayas
- Meditation an der Ganges-Stelle von Swami Vishnudevanandas Jala Samadhi
- Wanderungen in der Natur
- Besuch des Vishwanath Siva-Tempels und Homa (Feuerritual) im Ashram
- Satsang im Ashram von Swami Chaityananda

DELHI

- Satsang im Sivananda Zentrum
- Stadtrundfahrt: inkl. Hanuman Tempel, Bahai Lotus Tempel, Sikh Golden Tempel
- Einkaufsmöglichkeit am Connaught Platz

PRAKTISCHE INFORMATIONEN

Mindest-Spendenbeitrag: 1190 € inkl. aller spirituellen Programme, Unterkunft und zwei vegetarischer Mahlzeiten täglich, Fahrten und Transfers von und zum Flughafen Delhi. Die Reise findet per Bus, Taxi oder Rikshaw statt. Trinkgelder, Wäscheservice sowie weitere zusätzliche Dienste sind nicht inbegriffen.
BITTE SELBST DEN FLUG NACH DELHI BUCHEN.



Weitere Informationen: www.sivananda.eu
Preise gültig bis 31.10.2010