

Info



Das zentrumRANFT ist ein Begegnungs- und Seminarhaus oberhalb des Sarnersees mit Sicht auf See und Berge. Es bietet allen Gästen vielseitige Impulse. **In und durch die Stille eine spirituell integrierte und solidarisch ausgerichtete Haltung zu leben, ist unser Ziel.** Achtsamer Umgang mit sich selbst und seinem Umfeld, **Meditationen, Kontemplationsschulungen, Yoga, Kursangebote, Begleitung von Auszeitgästen, Gespräche mit Einzelgästen** – unser Ort der Begegnung findet in einer Atmosphäre der Geborgenheit statt.

Informationen und Angebote unter: www.zentrumranft.ch

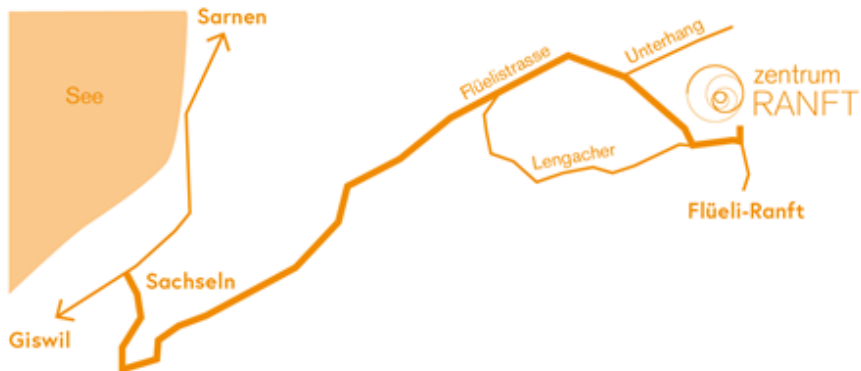
Wo finden Sie uns?

ÖV

Von Sachseln aus mit dem Postauto (Bus Nr. 351) bis zur Haltestelle «Flüeli-Ranft, St. Dorothea».

Auto

Die Liegenschaft zentrumRANFT liegt unmittelbar beim Dorfeingang von Flüeli-Ranft. Begrenzte Anzahl Gästeparkplätze auf dem Areal oder weitere Gratisparkplätze direkt im Dorf Flüeli-Ranft (ca. 4 Gehminuten).



11-17. Juli 2022

Faszination Āyurveda -
Die indische Heilkunde und ihre
Anwendung auf den Yoga-Unterricht

Alexander Peters

Kursprogramm

Montag, 11. Juli 2022

09.00-10.30	Beginn und Theorie
11.00-12.30	Theorie
12.30	Mittagessen
15.00-17.30	Theorie & Gruppenarbeit
17.30-18.00	Yoga-Praxis
18.00	Abendessen
19.30-20.00	Abendmeditation

Dienstag, 12. Juli 2022 bis

Samstag, 16. Juli 2022

07.00-08.00	Yoga-Praxis
08.00	Frühstück
09.00-10.30	Theorie
11.00-12.30	Theorie
12.30	Mittagessen
15.00-17.30	Theorie & Gruppenarbeit
17.30-18.00	Yoga-Praxis
18.00	Abendessen
19.30-20.00	Abendmeditation

Sonntag, 17. Juli 2022

07.00-08.00	Yoga-Praxis
08.00	Frühstück
09.00-10.30	Theorie
11.00-12.30	Theorie
12.30	Mittagessen

**Änderungen vorbehalten*

Für wen ist der Kurs?

- Offen für alle Interessierten ab ca. 3 Jahren Yoga-Erfahrung

Kursleiter



Alexander Peters

arbeitet seit vielen Jahren als selbständiger Yogalehrer, Yogatherapeut und Heilpraktiker, wobei ihm die Verbindung der beiden Wissenssysteme des Yoga und Āyurveda besonders am Herzen liegt. Er leitet das Gesundheitszentrum Sonne & Mond in Berlin.

www.sonneundmond.com

Ziel des Kurses

- Mehr über Āyurveda zu wissen, bedeutet auch den Yoga besser und angemessener lehren und anwenden zu können
- Kennlernen & Nutzen des enormen therapeutischen und präventiven Potentials, das dem weiten Spektrum gezielt angewandter Yogatechniken innewohnt
- Förderung von Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung, Selbstermächtigung und Vertrauen in die eigenen Kompetenzen

50h-Kompaktweiterbildung Ayurveda & Yoga

Der Begriff Āyurveda stammt aus dem Sanskrit und bedeutet "Wissen vom (langen und guten) Leben". Die Grundlage der traditionellen, indischen Medizin bildet die Erkenntnis, dass das physische und psychische Befinden des Menschen vom Zusammenspiel verschiedener Kräfte und Elemente bestimmt wird. Krankheiten entstehen immer dann, wenn das Gleichgewicht dieser Kräfte gestört ist, was vor allem durch ungünstige Ernährung, unangemessenes Verhalten, eine unruhige Psyche und äußere Einflüsse geschieht.

Yoga und Āyurveda werden oftmals als Schwesternwissenschaften bezeichnet und haben sich in Indien parallel zueinander entwickelt. Sie bilden jeweils eigene traditionelle Wissenssysteme (shāstra), die sich in ihrer Entwicklung jedoch gegenseitig beeinflusst und inspiriert haben. Im Bereich der Gesundheitsförderung und Selbstfürsorge bilden sie eine wichtige Schnittmenge und verfolgen einen stark salutogenetischen Ansatz. Hier liegt ein enormes therapeutisches und präventives Potential, das dem weiten Spektrum gezielt angewandter Yogatechniken innewohnt und zur Förderung von Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung, Selbstermächtigung und Vertrauen in die eigenen Kompetenzen genutzt werden kann. Mehr über Āyurveda zu wissen, bedeutet auch den Yoga besser und angemessener lehren und anwenden zu können.

In diesem Seminar begeben wir uns auf eine Reise in die faszinierende Welt des Āyurveda, werden sehr praxisorientiert die vielfältigen Facetten der traditionellen, indischen Heilkunde gemeinsam erforschen und die Erkenntnisse unmittelbar auf den praktischen Yogaunterricht anwenden. Ich freue mich auf deine Teilnahme, dein Interesse und deine Fragen!

Kurskosten

CHF 975* exkl. Übernachtung und Verpflegung

*für (angehende) Yogalehrer von Yoga Veda 10% Vergünstigung

Anmeldung

Anmeldefrist: 01. Juli 2022

Anmeldung Kurs direkt an Yoga Veda

079 742 54 53

office@yoga-veda.ch

Zimmerbuchung und Verpflegung an zentrumRANFT

041 660 58 58

info@zentrumranft.ch