

# Yoga-Kurse

über die Bewegung zur Stille

**2023**

Gerda Imhof

Irène Fasel

Hilde Stöckli

Shantam Eduard Fuchs

Christian Hackbarth-Johnson

Amit Sharma

Daniel Studhalter



Stille bewegt



## Atem des Lebens

Yoga ist ein Weg, der gleichzeitig nach innen wie nach aussen führt. Er bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Ein ganzheitlicher Weg, der die Facetten des Menschseins einbezieht und auch in turbulenten Zeiten Zugang zu einer stilleren Ebene des Lebens gewährt.

*«Yoga ist Körperbewusstsein,  
ist Vernunft und ist Abstand finden»*

– Sriram –

Yoga heute kennt zahlreiche Richtungen und Ausprägungen – im Lassalle-Haus werden je nach Lehrperson verschiedene Schwerpunkte gesetzt. Ob der Fokus eher auf Meditation oder auf einem Aspekt der Weisheitslehren liegt, oder ob Körper- und Atemübungen aus dem Hatha-Yoga vermittelt werden, immer wird eine ganzheitliche Erfahrung angestrebt. Vorträge und Gespräche basieren auf dem Reichtum dieser jahrtausendealten Tradition.

«Eine Entdeckung!» – «Das Üben mit dem Atem war sehr tief gehend.» – «Ich habe mir vorgenommen, das Jahr achtsam zu beginnen. Es ist mehr als gelungen.»

So klingen Rückmeldungen bisheriger Teilnehmenden von unseren Yoga-kursen. Wir als Lehrende sind immer wieder beeindruckt, wie wir mit Yoga die Menschen berühren und ihre Seele erreichen.

Dazu braucht es keine Verrenkungen, keine Athletik, sondern die Bereitschaft, sich so anzunehmen, wie man eben ist. Yoga ist ein Erfahrungsweg, der über den Körper wirkt und den Körper ins Ganze miteinbezieht. Für jeden Menschen das rechte Mass, so ist Yoga gedacht. In der Verbindung mit dem eigenen Atem und in der Stille, die in uns selbst ruht, ermöglicht Yoga ganzheitliche Regeneration.



### Shantam Eduard Fuchs

Geboren 1946, ist promovierter Zoologe, dipl. Yoga-lehrer YCH/EYU und führt seit 1983 die Yogaschule Purusha in der Tradition von Sri T.K. Sribhaskyam und Sri T. Krishnamacharya. Zudem ist er in Basel als Therapeut (Yoga, Ayurveda, Hypnose) und Coach in eigener Praxis tätig.

#### Seine Kurse:

#### Der Weg der Meditation im Yoga

Einführungskurse

**Y04 | 03.02. – 05.02.23 | 18.30–13.30 | CHF 230**

**Y05 | 31.03. – 02.04.23 | 18.30–13.30 | CHF 230**

Sie lernen einige einfache, aber wirksame Asana (Körperhaltungen) und Pranayama (Atemübungen). Nebst einer theoretischen Einführung schafft der Kurs die Grundlagen für eine solide Praxis von Yoga und Meditation.

#### Vom Leiden zum inneren Frieden

**Y06 | 30.07. – 04.08.23 | 18.30–13.00 | CHF 480**

Praxis von Asana, Pranayama, Konzentrationsübungen und Meditation, Erläuterungen zum Yoga Sutra (Kapitel 2, Sutren 3–11 und 30–39). Mit längeren Schweigezeiten. Möglichkeit zu Einzelgesprächen.

#### Astanga Yoga – der achtgliedrige Pfad des Yoga

**Y07 | 16.11. – 19.11.23 | 18.30–13.30 | CHF 350**

Das Yoga Sutra beschreibt verschiedene Wege zum Göttlichen, so auch den achtgliedrigen Pfad («Astanga Yoga»). Die acht Glieder umfassen ethisches Verhalten, Körper- und Atemübungen und führen über die Kontrolle der Sinnesorgane zur Konzentration, die schliesslich in die Stille der Meditation mündet.



### Gerda Imhof

Geboren 1988, Studium der Sozial-Anthropologie, Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU. Vielseitig interessiert an körperlichen, emotionalen, mentalen und spirituellen Zusammenhängen des Menschseins. Sieht Yoga als Lebensreise zu den inneren Quellen von Kraft und Lebensfreude.

#### Ihre Kurse:

#### Yoga und Achtsamkeit in der Natur

**Y12 | 16.04. – 21.04.23 | 18.30–13.00 | CHF 480**

Für alle, die sich aus dem anspruchsvollen Arbeits- und Familienleben ausklinken und sich regenerieren möchten.

#### Yoga und Achtsamkeit – Wochenend-Retreat

**Y13 | 24.03. – 26.03.23 | 18.30–13.30 | CHF 230**

**Y14 | 06.10. – 08.10.23 | 18.30–13.30 | CHF 230**

Gemeinsam begeben wir uns auf eine innere Reise, die unseren Körper und Geist stärkt und in die Ruhe führt. Einfache, effektive Yoga- und Achtsamkeitsübungen ermöglichen uns, innere Klarheit, Inspiration und Freude zu finden und ganz zu uns selbst zurückzukommen.

#### Sanftes Yoga 65+

**Y15 | 27.06. – 30.06.23 | 18.30–13.00 | CHF 350**

**Y16 | 07.11. – 10.11.23 | 18.30–13.00 | CHF 350**

Durch sanfte Körper- und Atemübungen neue Quellen der Lebenskraft erschliessen und mit einfachen Meditations- und Entspannungsübungen Ruhe und Regeneration erfahren.

#### Yoga-Jahreskurs **NEU**

Weitere Details entnehmen Sie auf Seite 7 dieser Broschüre.



### Irène Fasel

Geboren 1957, promovierte Philologin und dipl. Yogalehrerin BDY/EYU/YCH, Redaktorin der Schweizer Fachzeitschrift «Yoga! Das Magazin». Sie verbindet Yoga mit historischem Wissen, mit den Erfahrungen des Alltags und mit praktischen Anleitungen zu den Übungen.

#### Ihr Kurs:

#### Yoga im Schweigen

**Y01 | 20.01. – 22.01.23 | 18.30–13.30 | CHF 230**

Reduziert auf genaue Anleitung, werden Yogaübungen im Schweigen ausgeführt. Der Fokus wird auf die Erfahrung einer subtilen Yogastellung, einer einfachen Bewegung oder der präzisen Atemlenkung gelegt. Mit einer Einführung in die Kultur des Schweigens.



### Hilde Stöckli

Geboren 1966, Ausbildung zur Yogalehrerin YCH, Yin Yogalehrerin (Yoga Alliance) und mental dialog Coach. Als Yogalehrerin und Coach interessiert sie sich für Prozesse, welche sich beim Menschen im Inneren des Emotional- und Energiekörpers zeigen und ihren Ausdruck im Körper finden.

#### Ihre Kurse:

#### (Yin)Yoga – Atmen – Sein

**Y02 | 12.05. – 14.05.23 | 18.30–13.30 | CHF 230**

Einladung zum Regenerieren. Durch Atemarbeit, bewegte und insbesondere entspannende (Yin) Yoga-Sequenzen lädt das Wochenende ein, den Fokus ganz auf Erholung zu richten. Kurze Inputs zur Theorie unterlegen die Praxis.

#### (Yin)Yoga – Atmen – Loslassen

**Y03 | 26.09. – 29.09.23 | 18.30–13.00 | CHF 350**

Dem in der Yogaphilosophie relevanten Thema des Loslassens folgen wir in erster Linie auf dem Übungsweg durch eine sanfte Yoga- und Atempraxis, sowie durch Eigenwahrnehmung und Selbstreflexion.





### Christian Hackbarth-Johnson

Geboren 1964, Yoga und Zen begleiten ihn seit Beginn des Studiums der Evangelischen Theologie 1984. Das Verhältnis zwischen christlicher und indischer Spiritualität und Mystik ist ihm dabei zum Lebensthema geworden, dem er sich sowohl praktisch-spirituell als auch theologisch-religionswissenschaftlich widmet.

#### Seine Kurse:

#### Achtsamer Yoga und Meditation

**Y18 | 26.11. – 30.11.23** | 18.30–13.00 | CHF 420

Die ganzheitliche Durcharbeitung des Körpers (Asana), die Übung des Atems (Pranayama) und die organische Systematik des Yoga-Weges (der sogenannte 8-gliedrige Yoga) eröffnen einen integralen Zugang zu Achtsamkeit, Meditation, Selbstbesinnung und Sammlung. Der Kurs ist geeignet für Menschen mit Erfahrung auf dem Yoga-Weg oder anderen spirituellen Wegen, kann aber auch von Menschen besucht werden, die damit beginnen, sich spirituell zu orientieren.

#### Yoga als Gebet des Körpers und des Atems – Einführung

**Y19 | 30.06. – 02.07.23** | 18.30–13.30 | CHF 230

Yoga bringt die Ebenen von Körper, Geist und Seele zusammen mittels Übungen des Körpers (Asana), des Atems (Pranayama), der Reflexion und der Meditation. Geistesruhe und Hingabe bilden den inneren Kern des Yoga. Körper- und Atemübungen sind dabei Einstieg und Grundlage. Sie dienen der Sammlung des Geistes, unterstützen Wohlbefinden und fördern innere Klarheit. Durch die gleichzeitige Übung der Hingabe öffnen sie Herz und Geist für die göttliche Kraft. Diese Zusammenhänge werden im Seminar erkundet und geübt.



### Amit Sharma

Amit Sharma ist Dhrupadsänger und stammt aus einer traditionellen Musikerfamilie in Rewa Madhya Pradesh, Indien. Dhrupad ist ein Gesangsstil der klassischen indischen Musik. Er hat ausserdem langjährige Erfahrung in Pranayama Yoga. Seit 2010 tritt Amit international auf und unterrichtet Dhrupad. Mit seiner Familie lebt er seit 2012 in Zürich.

#### Seine Kurse:

#### Nada-Yoga

**Y08 | 02.06. – 04.06.23** | 18.30–13.30 | CHF 230

**Y09 | 07.09. – 10.09.23** | 18.30–13.30 | CHF 350

Nada Yoga ist die Erfahrung des inneren und äusseren Klangs – im Zentrum steht der Urklang OM. Mit der eigenen Stimme gehen wir auf Reise und entdecken den Klang neu in Form von Soundyoga-Übungen, Improvisationen und Mantras. Wir lernen eine Komposition, basierend auf einem indischen Raga (melodische Grundstruktur der indischen Musik) und orientieren uns dabei an der Poesie des indischen Mystikers Kabir Das. Seine Gedichte werden heute noch viel zitiert und in Liedern besungen.

Weitere Details zum Yoga-Angebot:  
[lassalle-haus.org/yoga](http://lassalle-haus.org/yoga)



### Daniel Studhalter

Geboren 1962, unterrichtet Yoga seit 2000 und praktiziert westliche und asiatische Naturheilkunde. Leitet verschiedene Yoga- & Wanderreisen in der Schweiz und im Ausland und gibt meditative Workshops. Die Basis seines Unterrichts ist das traditionelle Hatha-Yoga mit seiner Philosophie. Für ihn ist es wichtig, körperliche und geistige Wirkungen der Asanas aufzuzeigen wie auch heilende Pranayamas und Mudras (Atemübungen und Handgesten) miteinzubeziehen. Seine Yogastunden untermalt er oft mit verschiedenen Klanginstrumenten.

#### Seine Kurse:

#### In die Welt des Yoga eintauchen

**Y10 | 19.05. – 21.05.23** | 18.30–13.30 | CHF 230

Wir folgen dem achtfachen Pfad des indischen Weisen Patanjali, welcher vor ca. 2000 Jahre lebte und als Urvater des Yoga bezeichnet werden kann. Wir lernen die 10 grundlegenden Tugenden kennen und beschäftigen uns dann vor allem mit der 3. Stufe, einfachen Körperübungen (Asanas) und mit der 4. Stufe, einfachen Atemübungen (Pranayamas). Mit den restlichen Stufen lernen wir verschiedene Meditationsformen kennen, wie z.B. das Zurückziehen der fünf Sinne und Konzentration auf ein Objekt.

#### Yoga und achtsames Wandern

**Y11 | 01.09. – 03.09.23** | 18.30–13.30 | CHF 230

Achtsame Yogapraxis im Lassalle-Haus am Morgen und Abend, Achtsame Wanderungen bei jeder Witterung (teilweise im Schweigen), Übungen und Verweilen an kraftvollen Plätzen, Weisheitsimpulse.

## Yoga-Jahreskurs **NEU**

Yoga-Philosophie und -Praxis

für den Alltag von heute

Mit Gerda Imhof



### Yoga als Erfahrungsweg

In diesem Jahreskurs können Sie entdecken was Yoga – abgesehen von den Körperübungen – sonst noch alles zu bieten hat. Die Teilnehmenden gewinnen Inspiration, Übung und Motivation für ihren weiteren Yoga- und Lebensweg.

Die einzelnen Module geben Einblicke in die wichtigsten Grundlagen der Yoga-philosophie und -Praxis.

Die Module verstehen sich als Einheit und können nur als Gesamtpaket gebucht werden.

**Y17 | 28.04. – 26.11.23** | CHF 980

jeweils Fr 18.30–So 13.30

**Modul 1** | 28.–30.04.23

Upanishaden und Vedanta

**Modul 2** | 16.–18.06.23

Yoga Sutra

**Modul 3** | 15.–17.09.23

Bhagavad Gita

**Modul 4** | 24.–26.11.23

Hatha Yoga und Tantrismus

Weitere Infos unter: [lassalle-haus.org/yoga](http://lassalle-haus.org/yoga)

## Kursort

Veranstaltungsort ist das Lassalle-Haus in Bad Schönbrunn, Edlibach. Das Bildungszentrum der Schweizer Jesuiten oberhalb von Zug bietet einen idealen Rahmen für das Einüben von spirituellen Wegen. Das Raumangebot ist grosszügig, die Architektur wohltuend, der Park harmonisch eingebettet in die Quelllandschaft von Bad Schönbrunn. Der gepflegte Park mit altem Baumbestand aus Kurhauszeiten bietet Begegnungs- und Rückzugsorte mit zahlreichen Parkbänken und Aussichtspunkten.



## Gastronomie

Frisch, regional, saisonal – das sind die drei Hauptmerkmale unserer Küche. Diese ist vegetarisch ausgerichtet. Am Dienstag, Donnerstag und Sonntag wird zum Mittagessen auch Fleisch angeboten. Wir achten auf nachhaltige sowie biologische Produktion und Saisonalität der verwendeten Produkte und berücksichtigen Landwirte und Lieferanten in der direkten Umgebung. Einen Teil des Gemüses können wir aus dem eigenen Garten beziehen.



## Ort der Stille

«Stille bewegt» ist unser Credo. Als Bildungszentrum mit interreligiös gelebter Spiritualität bieten wir Raum, der eigenen Quelle nachzugehen und den persönlichen spirituellen Weg zu vertiefen. Mehrere Meditationsräume, ein grosses Zendo, zwei Kapellen prägen den Charakter des Hauses. Bei der gemeinsamen Meditation und Vertiefung der Spiritualität wird die Stille erfahrbar.



## Übernachten

Alle Zimmer sind schlicht ausgestattet. Wir verzichten bewusst auf Radio/TV, um eine Atmosphäre der Stille und Konzentration zu fördern. Alle Zimmer blicken auf die hügelige Parklandschaft oder ins Tal. Der WLAN-Zugang ist in den öffentlichen Räumen gewährleistet.

## Kontakt & Kursanmeldung

Lassalle-Haus  
Bad Schönbrunn  
6313 Edlibach  
Schweiz

+41 41 757 14 14  
info@lassalle-haus.org  
lassalle-haus.org

Eine Institution der



**JESUITEN**  
in Zentraleuropa