

Yogalehrer/innen-Fortbildung vom 27./28.08.2011

- **Ort:** CH-9042 Speicher AR, **Buchensaal** (oberhalb Hallenbad), Buchenstrasse 32
- **Referenten:** Yogācārya Karmānanda (Jean-Pierre Wicht) - (Leitung und Organisator)
Yogācārya Shivānanda (Hans-Dieter Sauer)
Yogācārya Kālikānandamoyī Mā (Nora Kowalski)
Yogācārya Ātmānandamoyī Mā (Iris Huber)
Yogācārya Sevānanda (Stefan R. Senn)
Yogācārya Martin Arpagaus

- **Kosten:** Fr. 250.- (Barzahlung am Seminar, ohne Unterkunft und Verpflegung)

• Tagesablauf Samstag, 27.08.2011:

- 08.45 Begrüßung, allgemeine Informationen
- 09.00 Haṭha-Yoga Lektion (90') geführt von Yogācārya Sevānanda (Stefan R. Senn)
- 10.30 Pause
- 10.45 Referat: Prāṇāyāma - Die Atemarbeit im Yoga - Yogācārya Ātmānandamoyī Mā (Iris Huber)
- 12.00 Mittagspause
- 13.45 Die Wirkung von Yoga im psychosomatischen Bereich, Yogācārya Shivānanda (Hans-Dieter Sauer)
- 15.45 Pause
- 16.00 Anatomie - das Atmungssystem - Yogācārya Karmānanda (Jean-Pierre Wicht)
- 17.15 Kriyā-Yoga - Meditation geleitet von Yogācārya Karmānanda (Jean-Pierre Wicht)
- 19.00 Gemeinsames Nachtessen (Buffet) im Buchensaal
- 20.30 Erinnerungen an Dhiranandaji - mit Yogācārya Martin Arpagaus
- 22.00 Ende des ersten Seminartages

• Tagesablauf Sonntag, 28.08.2011:

- 09.00 Haṭha-Yoga und Atemarbeit, geführte Lektion (90') von Yogācārya Ātmānandamoyī Mā (Iris Huber)
- 10.30 Pause
- 10.45 Schriftenstudium mit Yogācārya Karmānanda (Jean-Pierre Wicht) - Katha-Upanishad, Fortsetzung von Dhiranandaji's Schriftenstudium von Weggis 2010
- 12.15 Mittagspause
- 13.45 Einführung in Āyurveda, Fortsetzung des Themas der Fortbildung 2009, Yogācārya Kālikānandamoyī Mā (Nora Kowalski)
- 15.45 Pause
- 16.00 Austausch und Diskussion der Yogalehrer/innen
- 17.00 Ende des Seminars

• Unterkunftsmöglichkeiten:

- Idyllhotel Appenzellerhof, 9042 Speicher, Tel: 071 344 13 21, Fax. 071 344 10 38
 - Hotel am Schönenbühl, 9042 Speicher, Tel. 071 343 71 10, Fax. 071 343 71 11
 - Hotel Höhenblick, 9042 Speicher, Tel: 071 344 11 66
 - Hotel Krone, 9042 Speicher, Tel: 071 344 18 40
 - Hotel Linde, 9042 Speicher, Tel: 071 344 16 61
 - Landgasthaus Hörnli, 9043 Trogen, Tel: 071 344 23 68
 - Gasthaus Hirschen, 9043 Trogen, Tel: 071 343 14 12
 - Hotel Krone, 9043 Trogen, Tel: 071 340 09 75
- Weitere Informationen:
- Verkehrsbüro Trogen, Tel: 071 344 13 16, www.trogen.ch/tourismus