

## Hintergründe des Hatha Yoga: Tantrismus

Kurzbeschreibung	Konzepte des Hatha Yoga in Theorie und Praxis
Kursinhalt	<p>Praxis des Hatha Yoga: Der traditionelle Hatha Yoga bildet die Grundlage für die vielfältige Asanapraxis sowie für Pranayama (Atemübungen) und Dhyana (Meditation). Die verschiedenen Methoden werden praktisch und technisch behutsam angegangen und den Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmenden angepasst.</p> <p>Philosophie und Geschichte des Hatha Yoga: Für ein umfassenderes Verständnis besprechen wir Aspekte aus der Philosophie und Geschichte des Hatha Yoga. So werden die Anfänge und philosophischen Inhalte des Hatha Yoga im Tantrismus aufgezeigt sowie die Geschichte des modernen Yoga an ausgewählten Beispielen nachgezeichnet.</p>
Ziel	Das Ziel dieses Seminars ist es neben der Vertiefung der eigenen Yogapraxis ein kontextuelles Verständnis des Yoga zu erhalten.
Kursleitung	Remo Soland, dipl. Yogalehrer YCH, Kulturwissenschaftler MA
Termine	01.02. - 03.02.2019
Anmeldeschluss	28. Januar 2019
FN	23 Stunden
TN-Zahl	min. 10, max. 20
Ort	Om Shanti Yogaschule Luzern, Löwengraben 15, 6004 Luzern
Kosten	Aktivmitglieder: CHF 400.--, Nichtmitglieder: CHF 450.--
Rücktritt	Siehe <a href="http://www.yogaschule-luzern.ch">www.yogaschule-luzern.ch</a>
Anmeldung	<a href="http://www.yogaschule-luzern.ch">www.yogaschule-luzern.ch</a>
Link	<a href="http://www.yogaschule-luzern.ch">www.yogaschule-luzern.ch</a>