

# Die Psychologie des Yoga - lebendige Philosophie

Diesen Vortrag halte ich nun schon seit vielen Jahren im Rahmen der Yogalehrer-Ausbildungen meiner geschätzten Kollegen vom Ananda-Yoga-Haus, Kempten. Und er wird durch jede neue Gruppe bereichert. Ich bin immer wieder begeistert, wie lebensnah er u.a. durch die Fragen und Gedanken der TeilnehmerInnen wird.

Da wir nun aufgrund von Corona genötigt waren, dieses Modul auch online zu gestalten, habe ich festgestellt, dass das recht gut geht. Er eignet sich durchaus für dieses Medium. Das hat mich dazu veranlasst, ihn eben jetzt auch außerhalb des Ausbildungs-Geschehens für interessierte Yogis und Yoginis, aber auch sonstige neugierige und offene Menschen, anzubieten.

Patanjali beschreibt vor rund 2000 Jahren in seinen Yoga-Sutras die menschliche Psyche und schildert wie und warum wir wahrnehmen, interpretieren, assoziieren und reagieren ... und welche Kräfte und Strukturen uns ein leidvolles Erleben bescheren. In den alten Schriften wird das, was wir in unserem Sprachgebrauch "Psyche" nennen, Anthakarana "inneres Instrument" genannt und sehr einprägsam erläutert. Diese Themen sind so alt wie aktuell, denn genau so, wie Patanjali es formuliert, funktionieren wir immer noch. Und Yoga, als das einzige mir bekannte Philosophie-System, welches konkrete praktische Anleitung gibt, hat Antworten auf die Fragen, wie wir dem "Lebensleid" begegnen können. Worin besteht wahres Glück? Wie kann ich erhabene und wohltuende Empfindungen und Qualitäten kultivieren? Wie steht es um die karmischen Verstrickungen und wie kann ich mein Verständnis für die nicht immer ergründlichen Lebenswege schulen? Wie finde ich zurück zur Anbindung an das große Ganze? Was hat Gott damit zu tun? ...

Dieser Fachvortrag wird ergänzt und bereichert durch kleine Übungen und Meditationen, nette Geschichten und nicht zuletzt durch Deine Fragen und Gedanken.

Solltest Du Yogalehrende/r oder Meditationslehrer/in sein, stelle ich Dir auf Wunsch gerne eine Teilnahmebestätigung aus, die diese Veranstaltung als Online-Fortbildung deklariert.

**Termine:** 7. März 2021 / 10. Oktober 2021, jeweils von 10:00 bis 16:30 Uhr

**Preis pro Person:** 58,00 € inkl. digitaler Handouts

**Ort:** Online via Webex (der Link wird Dir nach Anmeldung rechtzeitig zugesendet)

**Anmeldung:** gerne per Mail an [mail@sadhana-yogaschule.de](mailto:mail@sadhana-yogaschule.de), oder Mobil/WhatsApp/Telegram 0175 2687809

SADHANA yOGA  
Barbara Sonnleitner



[www.sadhana-yoga.net](http://www.sadhana-yoga.net)