

Yoga-Seminare & Workshops

Einführung in die Yogakonzepte des Yoga Sutras

Yoga-Workshop mit **Anna Trökes**

27. bis 28. September 2025

im **Raum für Yoga** in Nördlingen

Der Patañjali zugeschriebene »Leitfaden des Yoga« ist einer der Grundlagentexte des modernen Yoga jenseits der reinen Asana-Praxis.

Diese Textsammlung, die ca. 400 n.u.Z. entstand, fasst alle wesentlichen Aspekte, vor allem aber das »wie« - des Yogaweges zusammen. Hier finden wir Anleitungen für die innere Ausrichtung unserer Übungspraxis, die verschiedenen Glieder und die Qualitäten, die im Üben deutlich werden sollen.

Noch viel wichtiger ist aber, dass der »achtgliedrige Übungsweg«, der Ashtanga Yoga Sadhana, durch die Konzepte des Yoga Sutra eine äußere und innere Ausrichtung bekommt und wir eine Vision entwickeln können, wo diese Praxis uns hinführen soll.

Der Text macht aber auch deutlich, welche inneren – mentalen und emotionalen - Hindernisse sich üblicherweise auf diesem Weg zeigen und wie wir mit ihnen umgehen können.

Wie alle Grundlagentexte des Yoga ist auch das Yogasutra außerordentlich komplex und in seinen Aussagen so kondensiert, dass es nicht selbsterklärend ist. Vielmehr soll der Text durch einen Lehrer erklärt und in seinen Inhalten in den Lebenskontext der Studierenden eingefügt werden – er soll also gewissermaßen spürbar gemacht werden.

Genau das möchte ich an diesem Wochenende leisten: den alten Text in seiner Zeitlosigkeit, Aktualität und Bedeutung für unser heutiges Leben und unsere Yogapraxis darstellen.

Termin: Samstag, 27.09.2025 10:00 bis 13:00 Uhr und 15:00 bis 18:00 Uhr
Sonntag, 28.09.2025 9:30 bis 13:00 Uhr

Gebühr: 190 Euro

Anmeldung: Edith Schweda e.schweda@yogaundbewegung.de
Eine feste Anmeldung ist nur in Verbindung mit einer 50% igen Anzahlung gültig.

Lektüreempfehlungen:

- Anna Trökes: Die kleine Yogaphilosophie (O.W.Barth)
- Anna Trökes: Der kleine Alltagsyogi (Gräfe und Unzer)

Als Quellentexte:

- T.K.V. Desikachar: Über Freiheit und Meditation – das Yogasutra des Patanjali (Via Nova)
- R. Sriram: Patañjali - Das Yogasutra (Theseus)

Haftungsausschluss:

Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung. Für evtl. auftretende Schäden wird keine Haftung übernommen.

Raum für  oga