

“ Love says I am everything  
Wisdom says I am nothing.  
Between the two, my life flows”.  
Nisargadatta Maharaj

## Yoga Journey

Oktober 2022 – Juli 2023

Varianten: Full Journey / Journey Light/ Immersion / Immersion light

*Eine Reise, die zur Vertiefung der Praxis führt, zu tieferem Verständnis von Yoga und vom eigenen Sein. Yoga ist ein Lebensweg. Bewusstseinsarbeit. Es ist ein Werkzeug, dass in allen Lebenslagen hilfreich sein kann.  
Die eigene Frequenz erhöhen, Lightworkers Training.*

### Was du hier lernst und übst:

**Asana im Detail:** die einzelnen Wirkungen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene, verstehen und spüren. Hatha Yoga: wir werden verschiedene Stilrichtungen des physischen Yogas üben, wie Hatha Yoga, Vinyasa Flow, Iyengar inspired und restoratives Yoga. Asana in Verbindung mit den Meridianen, Therapie Yoga, Alignment (Ausrichtung), yogische Anatomie, die Sanskrit Namen, klassische, wie auch therapeutische, physisch und psychisch. Yoga im Alltag. Aufbau von Sequenzen.

**Pranayama:** Die verschiedenen Atmen-techniken, welche zu einer verbesserten Atmung führen können, Vitalität. Die einzelnen Pranayama-techniken erforschen, Wirkung auf physischer und emotionaler Ebene kennenlernen, verstehen. Pranayama stärkt das Nervensystem und unterstützt das ganze System. Es geht von langsamen Rhythmen zu schnelleren, welche auch Kriyas (Reinigung) genannt werden.

**Meditation:** verschiedene Methoden

**Mantra:** chanten und rezitieren

**Mudra:** Fingeryoga, energetisches Yoga

**Bandha:** Verschlüsse, welche die Energie ansteigen lassen, Muskeln und Bänder schützen und noch mehr

**Bewusstseinsarbeit:** all das oben genannte bewusster ins Leben integrieren. Gewahrsein.

**Yoga Physiologie:** Chakrasystem, Nadhis, Grantis, Koshas, Vayus

**Yoga Philosophie:** Patanjali Yoga, Yoga Sutras, Kleshas, wie auch Advaita Tantra, Satsang, Self inquiry. “Looking at the matters of the heart and the mind.” Shiva, Shakti, Durga, Kali, Vishnu, Brahma, Lakshmi und alle andern:-)

**Ätherische Öle**

**Einblick in Ayurveda/ Ayurvedischer Lifestlye**

**Einblicke in die Astrologie und in die Kraft der Edelsteine.**

### Für wen:

Für Yogaübende mit 3-4 Jahren stetiger Praxis, welche den Wunsch hegen ihre Yogakennnisse zu vertiefen, in den Alltag integrieren, in den Beruf, in die Familie. Auch für jemanden, der/ die schon mal eine Ausbildung gemacht hat und sein Wissen auffrischen/vertiefen möchte.

## **Dein Aufwand:**

**Täglich selber üben (optional):** 15 bis 60min. Ob Asana, Pranayama, Meditation oder self inquiry

**Während der ganzen Journey:** Fachbücher lesen, Sanskrit Wörter lernen, Mantra lernen, Yoga im Alltag integrieren, Tagebuch führen

## **Termine**

### **Vor Ort :**

29. & 30. Oktober 2022: vor Ort , 8.30-12.00 Uhr , 13.30-17.30 Uhr, in Zürich im Nandala

04. & 05. März 2023: vor Ort, 8.30- 12.00 Uhr, 13.30-17.30 Uhr, in Zürich im Nandala

### **Mittwochs, einmal pro Monat, per ZOOMonline. Yogalektion und im Anschluss Vertiefung, Philosophie, Themenabende, Satsang. ( online-live oder als Aufnahme)**

18.15 bis 19.45h reguläre Lektion

19.45 bis 20.45h Vertiefung

26.Oktober, 16.Nov, 14.Dez., 11. Jan., 08. Feb., 15.März., 12.April, 10.Mai, 14. Juni

### **Donnerstag in der Früh, zoom online: (online-live oder als Aufnahme)**

donnerstags: 6. 30 -7.20 Uhr Meditation und Pranayama

27. Okt., 17. Nov, 15. Dez, 12. Jan, 09.Feb, 16. Mar, 13. April, 11.Mai., 15. Juni

**Vertiefungsmorgen. Asana, Pranayama, Meditation, Mantra, Philosophie.** Wenn möglich, finden diese Sessions im Nandala Yoga in Zürich statt, sonst online und immer als Aufnahme verfügbar

Jeweils 09. 30 -12.30 Uhr

Samstag, 26. November 2022

Samstag, 14. Januar 2023

Samstag, 04. Februar 2023

Samstag, 1. April 2023

Samstag, 10. Juni 2023

### **Pro Person 1 Einzellektion à 75min:** online/bei mir Zuhause/ oder im Nandala

Hier kann ich individuell auf jeden einzelnen eingehen, für was du Yoga oder mehr davon in dein Leben bringen möchtest. Zum Beispiel, Harmonium Lektion, Hands-on Adjustments, Prenatal-Yoga für eine Hebamme um dies im Beruf zu integrieren, spezielle Therapieformen oder Kinderyoga.

### **Retreat: Dienstag 11. Juli. 2023, 14.00 Uhr - bis Sonntag, 17.07.2023, 14.00Uhr**

An einem schönen Ort in der Schweiz

### **Bücherliste ( empfohlen/ bei ganzer YogaJourney required):**

Auf Englisch oder Deutsch, oder andere Muttersprache

- Light on yoga von BKS Iyengar ( mit Fotos der Übungen)

- Asana, Pranayama, Mudra, Bandha von Swami Satyananda, Bihar Yoga

- Yoga Sutras von Desikachar

- Bhagavad Gita, zum Beispiel vom Goldmann Arkana Verlag

- Yoga Anatomie 3D ,Band 1 und Band 2

- Eastern Body, Western Mind von Judith Anodea (Das gibt es nur in Original English)

### **Empfohlene Bücher:**

- Awakening Shakti, Sally Kempton

- Light on pranayama von BKS Iyengar
  - I am von Nisargadatta Maharaj
  - The Essential Guide to aromatherapy and vibrational healing, Magaret Ann Lembo
  - Heart of Yoga, Desikachar
  - Be Love Now, Ram Dass
- ...die Liste kann noch weitergehen :-)

### Optionen und Preise:

1. Yoga Journey: Sfr. 3'600.- ( Alle Trainingseinheiten, Retreat, 1Privatlektion, alle regulären Lektionen zwischen 24.Oktober bis 14.Juli. 2023 besuchbar.)
2. Yoga Journey Light: Sfr. 2'750 (Alle Trainingseinheiten, 1 Privatlektion, alle regulären Lektionen zwischen 24. Oktober bis 14. Juli 2023 besuchbar)
3. Immersion: Sfr. 1'990.- ( Alle Trainingseinheiten, 1 Privatlektion und eine reguläre Lektion pro Woche zwischen 24. Oktober bis 14.Juli 2023)
4. Immersion Light: Sfr. 1,390.- ( Alle Trainingseinheiten, 1 Privatlektion)

**Bei allen inbegriffen:** Shaktini Yoga Zertifikat, mit Anzahl besuchten Lektionen/Einheiten  
**Bei allen Varianten gibt es die Möglichkeit in Raten zu bezahlen, jeweilige Preis auf Anfrage.** ( Bezahlung: 1mal, in 2 Raten oder in 9 Raten)

**Du magst dich nicht gleich entscheiden?** Alle Module des Trainings sind auch individuell buchbar/ oder dazu buchbar, wie z.b. der Retreat. Infos fortlaufend auf der Webseite/auf Anfrage.

**Nicht inbegriffen:** Bücher, Kost und Logi vom Retreat, Reise zu und vom Retreat.

Bei Wunsch auf das Yoga Alliance Zertifikat (RYT 200) erfolgen Zusatzkosten für die Prüfungsabnahme, sowie Gebühren für die Registrierung. Full attendance required! Diese Zusatz-Kosten werden sich auf ca. Sfr 700.- pro Person belaufen. Diese Option gilt nur bei der 1. Variante.

### Mit wem:

**Shaktini Steiner**, senior Yogateacher, E-RYT 500 bei Yoga Alliance  
 Seit 2004 mit fundiertem Fachwissen, viel Herz, Freude, Prana und Yogini Dasein.  
 Langjährige Unterrichtserfahrung von regulären Klassen, Seminaren, Retreats & zwei Yogalehrer Ausbildungen (RYT 200), einem Yogini Journey 20/21 & 21/23

Ein paar Sessions mit GastlehrerInnen

### Anmeldung und Fragen:

[info@shaktiniyoga.com](mailto:info@shaktiniyoga.com) oder 078 727 67 01

Um sich einen Platz zu reservieren, Anzahlung von 200CHF.