



Yoga, Träume und die Psychologie der Cakra

Ferienkurs in Andalusien

Datum: 23.– 30. Sept. 2018

Beginn: Sonntag 19 h mit Abendbuffet

Ende: mit Frühstück am folgenden Sonntag

Leitung: Shantam E. Fuchs



zum Kursthema

Wir befassen uns jeden Tag mit einem der Cakra, die einen Bezug haben zu den fünf Elementen und den ihnen entsprechenden Sinnesempfindungen. Der Sinnesgarten der Casa El Morisco und psychospirituelle Übungen unterstützen uns bei der Erforschung dieser Zusammenhänge. Und damit auch unbewusste Prozesse die durch das Üben angeregt werden können nicht ausgeklammert bleiben, beziehen wir auch die Träume mit ein. Wer sich an einen Traum der Nacht erinnert und das wünscht, wird Gelegenheit haben, seinen Traum im Dialog mit dem Kursleiter besser zu verstehen und ins Bewusstsein zu integrieren.

Shantam E. Fuchs, Dr. phil.



Dipl. Yogalehrer YCH/EYU unterrichtet in der Tradition von T.K. Sribhashyam, Sohn von Krishnamacharya. Ausbildungen in Ayurveda, Autogenem Training, Hypnose & systemischer Supervision. Therapeut und Berater in eigener Praxis; seit 1983 Leiter der Yogaschule Purusha in Basel.

In den Jahren 2009 & 15 war Shantam ausserdem 3 Monate im Einzelretreat beim Kundalini-Meister Sw. Chandrasekharanand in Rishikesh.

www.purusha.ch

Tagesstruktur

08.00 – 10.00 h	Gruppen-Meeting <ul style="list-style-type: none">• Träume• Yogaübungen zum Aktivieren eines bestimmten Chakra
10.00 – 11.00 h	<i>Frühstücksbuffet</i>
11.00 – 16.45 h	Freizeit und Erfahrungen im Sinnesgarten <i>freies Buffet</i>
16.45 – 18.45 h	Gruppen-Meeting <ul style="list-style-type: none">• Austausch der Erfahrungen im Sinnesgarten• Psychospirituelle Übungen die zum Chakra des Tages Bezug haben• Yogaübungen zum Aktivieren eines bestimmten Chakra
19.00 – 20.00 h	<i>Abendbuffet</i>



Anreise

Jeweils sonntags, also am An- und Abreisetag gewährleistet das Haus von 07 - 20 h einen unentgeltlichen Abholdienst vom und zum Flughafen Malaga. Bei früher Buchung gibt es günstige Flüge, z.B. bei Swiss und EasyJet.

Kosten und Anmeldung

Kursbeitrag Fr. 600.- (500 €). Bis Ende Juni gibt es einen Frühbuch-Rabatt von Fr. 50.-
Früh buchen macht sich also gleich doppelt bezahlt.

Vollpension im Zweibettzimmer mit Dusche / WC € 625.- inkl. alle Getränke.

Zuschlag EZ € 105.- Die Zahl der EZ ist beschränkt.

Anmeldung und Fragen