



## Klarheit in der Stille – Yoga Sutras

Um Klarheit in den diversen Situationen des Lebens zu erhalten, ist es notwendig, still zu werden. Aus der Stille heraus eröffnen sich erst die Lösungen für die Herausforderungen des Lebens.

Sri Patañjali hat erklärt, wie der Geist funktioniert, was ihn beeinflusst und wie man sich weiter entwickeln kann. Entsprechend handelt es sich bei den Yoga Sutras um eine Lektüre, die man immer wieder studieren, verarbeiten, und vertiefen kann oder sollte, um unverhofft und spontan die unzähligen Perlen der Erkenntnis direkt zu erfahren.

Wie bei den Asanas muss man üben. Will man den Schatz der Selbst-Erkenntnis, welches erst in der Stille des Geistes erkennbar oder erfahrbar ist, so ist es von unschätzbarem Vorteil, sich ununterbrochen und regelmässig, über eine lange Zeit und mit Hingabe (Y.S. I §14) mit den Schriften auseinander zu setzen, die Inhalte immer wieder von neuem zu betrachten und zu verarbeiten, darüber zu reflektieren und zu meditieren.

In diesem Kurs ist einer der Ziele, die Inhalte der Yoga Sutras zu vertiefen und eine Brücke in den Alltag zu bauen; letztere geht in beide Richtungen. M.a.W. das, was wir im Alltag erleben, dank den Schriften besser zu verstehen und durch die Schriften, den Alltag besser zu meistern. Parallel werden weitere Schriften miteinbezogen (Dhammapada, Bhagavad Gita, Kronjuwel, u.a.).

**Weitere Informationen siehe Rückseite.**

**Zeit**            **Montags 13 – 14 Uhr.**

**Ort**             **Online - Zoom**

**10-er Abo**     **CHF 250.— (gültig 6 Monate)**

**Schnupper-Abo (3 Einheiten): CHF 65.--, einmalig einlösbar  
(gültig 1 Monat)**

Für Fragen und Anmeldung melde Dich bitte bei mir (Martine)  
an: Mobile 079 226 46 41 (Whatsapp, SMS, Tel), E-Mail  
[inbox@clearview.ch](mailto:inbox@clearview.ch) .

Der Kurs wird bei einer Teilnehmerzahl von Min. 4 Personen durchgeführt. Der Kurs richtet sich primär aber nicht nur an Yoga-Praktizierende. Die Stunden werden aufgezeichnet. So kann eine verpasste Stunde nachgeholt werden, was mit einer Stunde verrechnet wird. So wie ein Yoga Kurs von unbestimmter Dauer ist, läuft auch dieser Kurs auf unbestimmte Zeit.

Versicherung ist Sache des Teilnehmers, respektive der Teilnehmerin. Ansonsten gelten die allgemeinen Bedingungen, die bitte zu beachten und auf der Webseite [www.clearview.ch/konditionen](http://www.clearview.ch/konditionen) abrufbar sind.



Autorin von:

- Beam me up Shakti – Eine Reise ins Selbst
- Yoga – Eine alte Wissenschaft neu erklärt: Teil 1&2

Information zu meiner Person auf [www.clearview.ch/bio](http://www.clearview.ch/bio)

Freundliche Grüsse, Martine

