



Yoga Sadhana  
Weiterbildungsjahr  
Sawitri Sonnenhaus 2022/2023

*„Die beständige Gegenwart der (Göttlichen) Mutter kommt durch Praxis; die Göttliche Gnade ist essentiell für den Erfolg in der Sadhana, aber es ist die Praxis, die die Herabkunft der Gnade vorbereitet.“ (Sri Aurobindo)*

Dieses Weiterbildungsjahr ist der persönlichen Sadhana, dem spirituellen Übungsweg gewidmet. Der Lehrgang baut auf den Grundlagen der Yogalehrerausbildung auf und soll als Fortsetzung und Erweiterung dienen. Ausgewählte Inhalte werden umfassender behandelt, methodisch ergänzt und vertieft. Durch intensivierte Übungspraxis und weiterführendes Studium soll sich den TeilnehmerInnen im Verlauf des Jahres ein individueller Übungsweg erschließen, der den gewachsenen Zugang zum Yoga ausdrückt.

Im Zentrum der Sadhana steht die innere Entwicklung des Menschen. Der Aufbau der Weiterbildung wird deshalb die individuellen Wünsche der TeilnehmerInnen berücksichtigen, also all jene Methoden und geistigen Inhalte, die für den persönlichen Yogaweg und für ein vertiefendes Weitergeben des Yoga wesentlich sind. Längere Übungsvormittage sollen neben Asana- und Pranayama auch einen Zugang zu verschiedenen Methoden der Konzentration und Meditation, Mantra- und Mudrapraxis schaffen. Aus einer intensiven Praxis- und Studienzeit soll sich eine gestärkte Basis für ein inspiriertes und vertiefendes Weitergeben des Yoga herausbilden.

So wird der letzte Teil dieser Weiterbildung aus gemeinsam gestalteten Wochenend-Retreats bestehen, bei denen alle TeilnehmerInnen die Möglichkeit haben, die Methoden und Inhalte ihrer Sadhana auf ihre Weise zu vermitteln: in Workshops oder Übungsstunden, Gesprächsrunden oder Vorträgen zu gewählten Themen, durch Meditationen, Achtsamkeitsübungen oder in anderen frei gewählten Formen. Vorbereitend wird es einen gemeinsamen Ideenaustausch zur Gestaltung der Retreats und den gewählten Themen geben, nachbereitend - am Ende der Retreat-Tage - einen Erfahrungsaustausch mit Feedbacks. Das gemeinsame Weiterbildungsjahr kann (nach Wunsch der Gruppe) mit einer Mantra-Zeremonie abgeschlossen werden

Anmeldungen bitte per Email an: [fabian.scharsach@hotmail.com](mailto:fabian.scharsach@hotmail.com)

Details zur Organisation: siehe weiter unten

OM NAMO BHAGAVATE

## Termine

Samstag, 17.09.2022	Sawitri Sonnenhaus	9:00-19:00
Sonntag, 18.09.2022	Sawitri Sonnenhaus	9:00-19:00
Samstag, 29.10.2022	Sawitri Sonnenhaus	9:00-19:00
Sonntag, 30.10.2022	Sawitri Sonnenhaus	9:00-19:00
Samstag, 17.12.2022	Sawitri Sonnenhaus	9:00-19:00
Sonntag, 18.12.2022	Sawitri Sonnenhaus	9:00-19:00
Sonntag, 22.01.2023	Sawitri Sonnenhaus	9:00-19:00
Sonntag, 26.02.2023	Sawitri Sonnenhaus	9:00-19:00
Samstag, 11.03.2023	Sawitri Sonnenhaus	9:00-19:00
Sonntag, 12.03.2023	Sawitri Sonnenhaus	9:00-19:00
Samstag, 15.04.2023	Sawitri Sonnenhaus	9:00-19:00
Sonntag, 16.04.2023	Sawitri Sonnenhaus	9:00-19:00
Samstag, 06.05.2023	Sawitri Sonnenhaus	9:00-19:00
Sonntag, 07.05.2023	Sawitri Sonnenhaus	9:00-19:00
Samstag, 03.06.2023	Sawitri Sonnenhaus	9:00-19:00
Sonntag, 04.06.2023	Sawitri Sonnenhaus	9:00-19:00
Samstag, 01.07.2022	Sawitri Sonnenhaus	9:00-19:00
Sonntag, 02.07.2022	Sawitri Sonnenhaus	9:00-19:00

Dauer: 17.09.2022 bis 2.7.2023

Zeit: 09-19:00

Umfang: 18 Seminartage

max. TeilnehmerInnenzahl: 12

Ort: Sawitri Sonnenhaus, Ziegelofengasse 7, 2353 Guntramsdorf

Kosten: 1080€

Zahlung: zu Beginn oder mit Teilzahlungen während der Weiterbildung

## Seminarhaus

Das "Sawitri Sonnenhaus" liegt am Fuß der Weinberge im Süden von Wien und ist ein schöner und harmonischer Ort, an dem man sich in Ruhe und von der Natur umgeben dem Yoga widmen kann. Das Haus ist von einem weitläufigen Meditationsgarten umgeben, der an ein Naturdenkmal mit einem kleinen See angrenzt. So kann in der wärmeren Jahreszeit immer wieder im Garten praktiziert werden. Bei warmem Wetter bieten sich die Pausen zum Schwimmen und Entspannen in der Natur an. Das Haus verfügt neben allen notwendigen Einrichtungen über einen großen und atmosphärisch sehr schönen Seminarraum und ist auch sonst ein geeigneter Ort für ein tieferes Eintauchen in die Yogapraxis. Nahe dem Ortszentrum von Guntramsdorf gelegen, ist das Haus sowohl mit öffentlichen Verkehrsmitteln, als auch mit dem Auto gut erreichbar.

## Anreise und Übernachtung

- Badner Bahn zwischen Wien Oper und Baden (Haltestelle Guntramsdorf Lokalbahn)

- Südbahn zwischen Wien Floridsdorf und Wr. Neustadt (Haltestelle Guntramsdorf Thallern) Alle Haltestellen in ca. 10 Gehminuten erreichbar

Es gibt in unmittelbarer Nähe zwei günstige Übernachtungsmöglichkeiten:

1. Pension Horvath: Triester Str. 88, 2353 Guntramsdorf, Tel: 02236/ 53320

2. Hotel Good Rooms, Guntramsdorf, Kammeringstraße 10, 0676 / 5447 027

sowie eine exklusivere, sehr schön gelegene Unterbringung in den Weinbergen

3. Freigut Thallern, Thallern 1, 2352 Gumpoldskirchen, Tel: 02236 / 53477

(alle drei ca. 10 Gehminuten vom Seminarort)

4. Die Übernachtung im Seminarraum (mit angeschlossenem Badezimmer) steht allen TeilnehmerInnen kostenlos zur Verfügung. Bitte Schlafsack mitbringen.

## Verpflegung

Selbstversorgung / gemeinsame Zubereitung bzw. wechselweise Vorbereitung der Mittagessen durch die Gruppe (am ersten Wochenende wird für das Mittagessen gesorgt sein)