

# Energiekörper / Chakras - Workshop

Ein Workshop zum Thema Lebensenergie

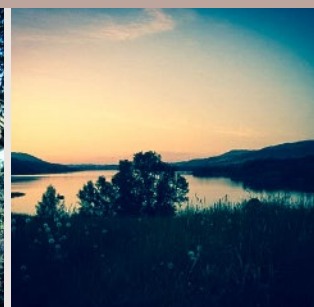
mit Dr. Ralph Skuban



Spirituelle Philosophie  
ralph skuban



MONDSEE/AUSTRIA



THE MILL  
YOGA RETREAT  
29./30. JUNI 2019

Die Lebensenergie, oder Prana, ist eine der zentralen Ideen des Yoga in Philosophie und Praxis. Sei es das Yogasutra, die Bhagavad Gita, die Hatha Yoga Pradipika oder auch zahllose andere Schriften, überall spielt die **Lebensenergie** eine zentrale Rolle. **Inneres Wachstum** ist aus der Perspektive des Yoga nicht denkbar, wenn es nicht zugleich als energetischer Prozess verstanden wird.

Wir wollen uns in diesem Workshop unserer Lebensenergie aus praktischer und philosophischer Sicht nähern, sie verstehen, spürend in Kontakt mit ihr gehen und sie auch nutzen, um emotionalen Schmerz zu lösen.

## Die Themen und Übungen

### • Philosophie

- Das Modell des Menschen in der Yogaphilosophie
- Die Vayus oder Energiefelder des Menschen und ihre Bedeutung für die Praxis des Pranayama
- Der innere Kosmos des Menschen: Die Chakras und ihre Psychologie aus der Perspektive des Yoga

### • Praxis

- Pranayama
- Yoga Nidra

## Ablauf

Beide Tage beginnen mit einer etwa einstündigen Atempraxis, gefolgt von einer Einführung in die philosophischen Themen rund um das große Thema der Energie. Auch der Nachmittag verbindet Philosophie und Praxis. Wir werden auch Atemübungen aus dem tibetischen Yoga kennenlernen und üben, die speziell zum Lösen schwieriger Energien geeignet sind. Die Tage schließen mit Yoga Nidra.

## Dr. Ralph Skuban

ist promovierter Politikwissenschaftler und Buchautor. Er leitete über 20 Jahre lang eine Einrichtung für Demenzerkrankte. Die intensiven Begegnungen mit Alter und Krankheit, dem zerfallenden Geist und dem Tod des Menschen führten ihn zur Mystik des Ostens, insbesondere zur Philosophie und Praxis des Yoga.

Von ihm sind zahlreiche Bücher erschienen, er gibt Seminare und begleitet regelmäßig Yogalehrer-Ausbildungen. Mit seiner Frau Nella gründete er eine eigene Yogaschule.

Ralph Skubans Übertragungen und Kommentare wichtiger spiritueller Grundlagenwerke gehören mittlerweile zur Standardliteratur in vielen Ausbildungen. Ralph Skuban lebt in der Nähe von München.

[www.kaivalya-yoga.de](http://www.kaivalya-yoga.de)

## OEDMÜHLE

Kasten 31, A-4893 Zell am Moos  
„Die Mühle“ liegt in einem schönen Wiesengrundstück an einem kleinen Bach, der Irrsee ist in Fußnähe erreichbar.

Salzburg ist nur 25 km entfernt und mit dem Auto oder Zug leicht erreichbar. Der nächste Bahnhof ([www.oebb.at](http://www.oebb.at)) ist Oberhofen-Zell am Moos (35 Min. von Salzburg).

## UNTERKÜNFTE

Unterkünfte sind in Frühstücks-Pensionen und Bauernhöfen in der Umgebung möglich.  
<http://millretreats.at/location/unterkuenfte>

## ZEITPLAN

**Samstag, 29. Juni**

09-12 Uhr Workshop  
12-14 Uhr Mittagessen und Pause  
14-17 Uhr Workshop

**Sonntag, 30. Juni**

8-12 Uhr Workshop  
12-14 Uhr Mittagessen und Pause  
14-16 Uhr Workshop

## KOSTEN

**Workshop:** EUR 195  
2 vegetarische Mittagessen,  
alle Getränke: EUR 42,-

## ANMELDUNG

Damara Berger  
+43 (0)680 22 85 886  
[damara.berger@gmx.net](mailto:damara.berger@gmx.net)  
[www.yogazone.at](http://www.yogazone.at)

Max. Teilnehmerzahl: 30