

Curriculum 2022

10-Jahres-Curriculum	Dauer: Tage/h	Form: Blockkurse	Sprache / Lehrbücher	Yoga-Begriffe	Yoga-Philosophie/Epochen bzw. nach Wunsch	Mantras bzw. nach Wunsch	Abend-Veranstaltung. bzw. nach Wunsch
<b>Grundkurs I</b>	12 T/96 h	4 x 3 T	<b>Skt-Alphabet, Aussprache, Schrift, Entwicklung + Yoga-Literatur</b> <i>Lehrbuch:</i> Jutta Zimmermann 1: Die Schrift aus der Stadt der Götter	<b>160 yoga-relevante Grundbegriffe</b> inkl. asanas, pranayama, mudra, bandha → W.Huchzermeyer: Yoga-Lexikon → Feuerstein: Die Yoga-Tradition etc. → Slaye: Upanishaden → Deussen: 60 Up.	<b>Yoga-Geschichte I - IV:</b> I: OM-Philos., Mand-Up. II: Überblick: Yoga-Definition + Traditionen/Epochen III: Industal-Kultur + altvedische Epoche IV: Upanishaden	<b>Vedische Mantras 1: 8 vedische Mantras</b> z.B. varnamala Sarasvati OM Gayatri Mahamrtyunjaya saha navavatu sarvesam lokah samastha	<i>Vortrag oder DVD:</i> <i>a) Heilige 20. Jh.:</i> Ramana Maharshi + Schüler (2x) Ramakrishna, Sarada Devi, Vivekananda Aurobindo/Mutter + Auroville Anandamayi Ma <i>b) Yoga-Geschichten:</i> Yoga-Vasishta etc. <i>c) Mantra-Singen</i>
<b>Grundkurs II</b>	12 T/96 h	4 x 3 T	<b>Einführung in die Skt.-Grammatik mit spirituellen Geschichten/Texten I</b> <i>Lehrbuch:</i> Jutta Zimmermann 2: Die Sprache der Götter	<b>140 traditionsspezif. bzw. yoga-relevante Begriffe:</b> → Yoga-Philosophie → Huchzermeyer Yoga-Lexikon → Steinmann: Guru und Sisya → von Brück: Bhagavad-gita	<b>Yoga-Geschichte V - VIII:</b> V: Guru und Sisya VI: Klassisch-hinduistische Yoga-Ethik: dharma - karma – samsara - moksa VII: karma- + karma-yoga-Traditionen, BhG VIII: bhakti- + bhakti-yoga-Traditionen: BhG, Naradas Bhakti-Sutras, Sikhismus	<b>Klass.-hind. Mantras 1:</b> z.B.: guru-mantra guru-stotra Om namah sivaya Om namo bhagavate vasudevaya Om gam ganapataye namah <i>Kirtans/Bhajans</i>	<i>a) Heilige 20. Jh. Forts:</i> DVD Der falsche Prophet Jiddu Krishnamurti DVD One Track Heart <i>b) Ethik:</i> «ahimsa I+II» „ahimsa“-Film K. Saurer DVD «Jai Bhim (Dalits)» «Heilige Tiere in Indien» <i>c) Mantra-Singen</i> <i>d) Schweibenalp:</i> Geschichte, Permakultur
<b>Aufbaukurs I</b>	12 T/96 h	4 x 3 T	<b>Grammatik mit spirituellen Geschichten/Texten II:</b> <i>Lehrbuch + Hilfsmittel:</i> T. Lehmann, Sanskrit für Anfänger. Lehr- + Übungsbuch, 2 Bde. <i>Download</i> <a href="http://www.sanskritaarau.ch">www.sanskritaarau.ch</a> K.Mylius: Sanskrit-Deutsch, Deutsch-Sanskrit-Wörter-Buch	<b>150 traditionsspezif. bzw. yoga-relevante Begriffe:</b> → Yoga-Philosophie → Huchzermeyer Yoga-Lexikon → Feuerstein: Ency. of Yoga and Tantra → Bharati: Tantric Trad. → Frawley: Mantra Yoga + Primal Sound → M.Khanna: Yantra → Mallinson/Singleton: Roots of Yoga → Singleton: Yoga Body	<b>Yoga-Geschichte IX - XII:</b> IX: Einf. 6 Philos.-Systeme: Advaita-Vedanta, jnana- + jnana-yoga-Traditionen X: Tantrismus I: Grundlagen: Themen, Texte, Traditionen, Rituale XI: Tantrismus II: yantra- mandala-mudra-mantra: Mantra-Typen/-Klassifikat. XII: Tantrismus III: Hathayoga: Ursprünge + Entwicklung, Hathayoga-Projekt 2015 – 2020	<b>Vedische Mantras 2:</b> asato, purnam (Jutta1) ananda (Jutta 2) namaste astu bhagav. <b>Klass.-hind. Mantras/Stotras 2:</b> nirvana-satkam Daksinamurti-stotra 108 Namen Sivas <b>Tantra-Mantras:</b> Devi-mantras + stotras bija-/suryanamask.-m. bhutashuddhi-mantra Durgasaptasloki	<i>Vortrag oder DVD:</i> «kolam-Volkskunst I+II» «Heilige Frauen in Geschichte +Gegenwart des Hinduismus I+II» zdf-Doku-Film: «Liebe und Sex in Indien» DVD Bhagwan/Osho DVD Awake: Yogananda tv-arte Dokumentarfilm „Der letzte Tanz“ DVD „Samsara“, „Sadhu“ DVD „Atmender Gott“ DVD: „Yoga. Kraft des Lebens“ DVD „Wunder der Lebenskraft“

<b>Aufbaukurs II</b>	12 T/96 h	4 x 3 T	<b>Grammatik mit spirituellen Geschichten/Texten III:</b> <i>Lehrbuch + Hilfsmittel:</i> T. Lehmann, Sanskrit für Anfänger. Lehr- + Übungsbuch, 2 Bde. <i>Download</i> <a href="http://www.sanskritaarau.ch">www.sanskritaarau.ch</a> K.Mylius: Sanskrit-Deutsch, Deutsch-Sanskrit-Wörter-Buch	<b>150 traditionsspezif. bzw. yoga-relevante Begriffe:</b> → Yoga-Philosophie → Huchzermeyer Yoga-Lexikon → Feuerstein: Ency. of Yoga and Tantra → B.Bäumer: VBh → L.Silburn: VBh → Laksman Joo: VBh	<b>Yoga-Geschichte XIII - XIV:</b> XIII: Kashmirischer Sivaismus (Einführung, Siva-Sutras) XIV: Kashmirischer Sivaismus: Vijnanabhairava-tantra 1 (112 Meditationsformen)  <i>(alternativ:</i> Kularnavatantra)	<i>nach Wunsch</i>  VBh-Mangala VBh-Rezitation	<i>Vortrag oder DVD:</i> «Abhinavagupta + Sri Laksman Joo» DVD «Die Poesie des Unendlichen» (S. Ramanujan, Mathematik-Genie) DVD «Writing with Fire» DVD «Rasa Yatra»
<b>Aufbaukurs III</b>	12 T/96 h	4 x 3 T	<b>Grammatik mit spirituellen Geschichten/Texten IV:</b> <i>Lehrbuch + Hilfsmittel:</i> T. Lehmann, Sanskrit für Anfänger. Lehr- + Übungsbuch, 2 Bde. <i>Download</i> <a href="http://www.sanskritaarau.ch">www.sanskritaarau.ch</a> K.Mylius: Skt.-Deutsch, Deutsch-Skt.-Wörter-Buch	<b>150 traditionsspezif. bzw. yoga-relevante Begriffe:</b> → Yoga-Philosophie → Feuerstein: Ency. of Yoga and Tantra → B.Bäumer: VBh → L.Silburn: VBh → Laksman Joo: VBh	<b>Yoga-Geschichte XIV:</b> XIV Forts.: Kashmirischer Sivaismus: Vijnanabhairava-tantra 2 (112 Meditationsformen)  <i>(alternativ:</i> Kularnavatantra)	<i>nach Wunsch</i>  VBh-Mangala VBh-Rezitation	<i>Vortrag oder DVD:</i> <i>nach Wunsch</i>
<b>Aufbaukurs IV</b>	12 T/96 h	4 x 3 T	<b>Grammatik mit spirituellen Geschichten/Texten V:</b> <i>Lehrbuch + Hilfsmittel:</i> T. Lehmann, Sanskrit für Anfänger. Lehr+Übungsbuch, 2 Bde. <i>Download</i> <a href="http://www.sanskritaarau.ch">www.sanskritaarau.ch</a> K.Mylius: Skt.-Deutsch, Deutsch-Skt.-Wörter-Buch	<b>150 traditionsspezif. bzw. yoga-relevante Begriffe:</b> → Yoga-Philosophie → Feuerstein: Ency. of Yoga and Tantra → B.Bäumer: VBh → L.Silburn: VBh → Laksman Joo: VBh	<b>Yoga-Geschichte XIV - XV:</b> XIV Forts.: Kashmirischer Sivaismus: Vijnanabhairava-tantra 3 <i>(alternativ:</i> Kularnavatantra)  XV: Samkhya-Yoga (Samkhyakarika)	<i>nach Wunsch</i>  VBh-Mangala VBh-Rezitation	<i>Vortrag oder DVD:</i> <i>nach Wunsch</i>
<b>Vertiefungskurs I</b>	12 T/96 h	4 x 3 T	<b>Leichte, yoga-relevante Lektüre: Rāmāyaṇa (śrī rāmodantam)</b> <i>Text und Hilfsmittel:</i> T. Lehmann, Sanskrit für Anfänger. Lehr- + Übungsbuch, 2 Bde. <i>Download</i> <a href="http://www.sanskritaarau.ch">www.sanskritaarau.ch</a>	<b>150 traditionsspezif. bzw. yoga-relevante Begriffe:</b> → Yoga-Philosophie → Feuerstein: Ency. of Yoga and Tantra → R.Palm, Yoga-Leitfaden → H.Maldoner, Yoga Sutra → B.Bäumer, Wurzeln des Yoga	<b>Yoga-Geschichte XVI:</b> XVI: Yoga-Sutras 1 (Patanjali)  <i>(alternativ:</i> Yoga-Upanisaden, Yoga-Vasistha)	<i>nach Wunsch</i>  Invokation Patanjali	<i>Vortrag oder DVD:</i> <i>nach Wunsch</i>

<b>Vertiefungs-kurs II</b>	12 T/96 h	4 x 3 T	<b>Mittelschwere, yoga-relevante Lektüre: Bhagavadgita I (Kpt. 2)</b> <i>Text und Hilfsmittel:</i> offen bzw. Stiehl-Komp. von Brück: BhG R.Ravindra: BhG <a href="http://www.sanskritaarau.ch">www.sanskritaarau.ch</a>	<b>150 traditionsspezif. bzw. yoga-relevante Begriffe:</b> → Yoga-Philosophie → Feuerstein: Encyclopedia of Yoga and Tantra	<b>Yoga-Geschichte XVI:</b> XVI Forts.: Yoga-Sutras 2 (Patanjali)  ( <i>alternativ:</i> Yoga- Upanisaden, Yoga-Vasistha)	<i>nach Wunsch</i>  Invokation Patanjali	<i>Vortrag oder DVD: nach Wunsch</i>
<b>Vertiefungs-kurs III</b>	12 T/96 h	4 x 3 T	<b>Mittelschwere, yoga-relevante Lektüre: Bhagavadgita II (Kpt. 3-4)</b> <i>Text und Hilfsmittel:</i> Offen von Brück: BhG R.Ravindra: BhG <a href="http://www.sanskritaarau.ch">www.sanskritaarau.ch</a>	<b>150 traditionsspezif. bzw. yoga-relevante Begriffe:</b> → Yoga-Philosophie → Feuerstein: Die Yoga Tradition	<b>Yoga-Geschichte XVII - XIX:</b> XVII: Yoga und Jainismus XVIII: Yoga und Buddhismus: Theravada, Mahayana (Yogacara), Vajrayana	<i>nach Wunsch</i>  Buddhistische + jinistische Mantras	<i>Vortrag oder DVD: nach Wunsch</i> «Sallekhana – Askese +Todesfasten im Jainismus» DVD «Trilogie Buddhismus: Ladakh, Tibet, Living Buddha»
<b>Vertiefungs-Kurs IV</b>	12 T/96 h	4 x 3 T	<b>Mittelschwere, yoga-relevante Lektüre: Bhagavadgita III (Kpt. 6)</b> <i>Text und Hilfsmittel:</i> Offen von Brück: BhG R.Ravindra: BhG <a href="http://www.sanskritaarau.ch">www.sanskritaarau.ch</a>	<b>150 traditionsspezif. bzw. yoga-relevante Begriffe:</b> → Feuerstein: Die Yoga Tradition → Eliade: Yoga	<b>Yoga-Geschichte XX:</b> XX: Synopse/Gesamtschau	<i>Mantra-Bogen bzw. nach Wunsch</i>	<i>Vortrag oder DVD: nach Wunsch</i>  DVD “Die grosse Stille”
<b>10Jahreskurse</b>	<b>120 T / 960 Kontakt-h</b>	<b>Total ca. 2'500 Begriffe (ca. 1'500 yoga-relevant)</b>					
<b>Vertiefungs-Wochen / Wochenende</b>	4 bzw. 8 T	<b>yoga-bhoga</b> (An- + Entspannung)	<b>HY/Meditation, Mantras, Yoga-Philosophie mit Text, optional Sanskrit, Freizeit-Aktivitäten, Abendprogramme, Abschiedsfest</b> Texte/Themen: a) Advaita-Vedanta bzw. jnana-yoga (Astavakra-Gita, Vivekachudamani), b) bhakti-yoga (BhG oder Narada-Bhakti-Sutras), c) Essenz der Upanishaden (Katha.- oder Isa-Up.), d) <i>nach Wunsch</i>				