



Zertifikatslehrgang Sakralsprache Sanskrit, Mantra-Praxis und Yoga-Philosophie

**Eine Einführung in Schrift und Sprache, vedische Mantras und Yoga-Philosophie sowie 175
yogarelevante Schlüsselbegriffe**

Nach einer längeren Pause wird im Jahr 2024 an der Yoga University Villeret wiederum ein Zertifikatslehrgang über insgesamt 16 Tage zur Einführung in die Sanskritsprache unter Leitung von Dr. Ralph Steinmann abgehalten. Die Kursdaten sind:

8. - 11. Februar 2024

9. - 12. Mai 2024

15. - 18. August 2024

31. Oktober - 3. November 2024

Anreise jeweils am Donnerstag, ca 11.00 Uhr

Abreise jeweils am Sonntag, ca 14.40 Uhr

Die Kurstage sind abwechslungsreich gestaltet und enthalten auch Hatha-Yoga und Meditationspraxis. An den Abenden finden Vorträge, Gesprächsrunden und Filmvorführungen zu Heiligen und Weisen der Neuzeit statt (z.B. Sri Ramana Maharshi, Sri Ramakrishna, Vivekananda, Sri Anandamayi Ma).

Inhalt

Ursprünglich devavāṇī oder devabhāṣā, die „Sprache der Götter“ genannt und in devanāgarī, der «Schrift aus der Stadt der Götter» geschrieben, ist Sanskrit bis heute eine lebendige Sakralsprache geblieben. Seit alters dient Sanskrit der inneren und äusseren Anrufung und Verehrung, dem Gebet und der Meditation, mantra-japa, kīrtan und bhajan. Die Sanskrit-Sprache ist der Schlüssel zu den Grundlagen, zur Philosophie und Psychologie, Ethik und Praxis fast aller indischen Yoga-Traditionen. Das Selbststudium (svādhyāya) – die Rezitation, Kon-templation und meditative Verinnerlichung der heiligen Schriften und Mantras – nimmt in allen klassischen Yoga-Texten und auf allen Yoga-Wegen eine herausragende Stellung ein. In

ihrer Vollkommenheit, logisch-gesetzmassigen Struktur, Schönheit und spirituellen Kraft steht die Sanskritsprache im Einklang mit den ewigen Gesetzen der Schöpfung. Bei der Beschäftigung mit dieser archaischen Sprache geht es deshalb letztlich nicht um bloss Kommunikation, sondern um Kommunion, Harmonisierung und Einswerden mit dem eigenen Selbst und damit mit dem Göttlichen in uns und im ganzen Kosmos. Achtsames Studium und hingebungsvolle Rezitation heiliger Schriften sowie die korrekte, liebevolle Wiederholung eines Mantras selber ist Yoga. Ebenso entspricht das fokussierte, meditative Malen der charaktervollen Schriftzeichen Grundsätzen der Yoga-Praxis

Methodik/Didaktik: Die spirituelle Natur der seit Jahrtausenden unveränderten Sanskrit-Sprache lässt sich nicht mit intellektuellem Pauken von Grammatik und Wortschatz erschliessen. Im Kurs wollen wir deshalb die ihr innewohnende Konzentration und Energie, Fülle und Ruhe über das klangvolle Aussprechen, das spielerisch-kreative Malen und die meditative Verinnerlichung erfahrbar machen. Die Original-Begriffe aus der Yoga-Philosophie und Yoga-Praxis versuchen wir möglichst nahe zu ihrem ursprünglichen Kontext zu erarbeiten und zu verstehen. Von der frühvedischen Zeit bis ins späte Mittelalter sind die meisten religiös-spirituellen Schriften Indiens in Sanskrit verfasst worden.

Im Anschluss an den Grundkurs besteht die Möglichkeit, bei Ralph Steinmann Aufbau- und Vertiefungskurse zu belegen, in welchen die Sprach-Kenntnisse systematisch erweitert und einschlägige Yoga-Texte (Bhagavad Gita, Yoga Sutras, Tantras etc.) und Mantras im Sanskrit-Original und in Übersetzung gehört und rezitiert, gelesen und geschrieben sowie inhaltlich erarbeitet werden.

Zielgruppen und Anforderungen: Der Zertifikatskurs richtet sich an indischer Spiritualität und Yoga-Traditionen interessierte Menschen, die die Sanskrit-Sprache und ihre spirituellen Juwelen entdecken und für ihre persönliche und/oder berufliche Praxis (z.B. als Yoga-LehrerInnen) nutzen möchten; eine höhere oder akademische Ausbildung ist nicht erforderlich. Freude und Lernfortschritt werden durch Selbststudium zwischen den Kursblöcken von 1-2 h pro Woche gefördert.

Lernziele

- Nach Abschluss des Lehrgangs kennen und beherrschen die Teilnehmenden das klassische Sanskrit-Alphabet und die klassische Sanskrit-Schrift devanāgarī.
- Die Teilnehmenden kennen mindestens 175 Sanskrit-Wörter zur Yoga-Philosophie, -Psychologie, -Ethik und -Praxis (u.a. aus Veden/Upanišaden, Bhagavadgītā, Yoga-Sūtras, Vedānta, Haṭha-Yoga/Tantrismus). Insbesondere sind sie in der Lage, die originalen Bezeichnungen in Sanskrit für die verbreitetsten Āsanas, Prāṇāyāma-Formen und Bandhas zu schreiben und im Yoga-Unterricht zu verwenden.
- Die Teilnehmenden kennen mindestens acht wichtige vedische Mantras, die sie ausserdem in ihrem Kontext verstehen und interpretieren können.
- Die 175 Sanskrit-Begriffe und vedischen Mantras können die Teilnehmenden im Original und in der geläufigen lateinischen Umschrift lesen, schreiben und aussprechen bzw. korrekt rezitieren.
- Die Teilnehmenden kennen Bedeutung, Entwicklung und Verbreitung der Sanskrit-Sprache mit besonderem Bezug zu Literatur, Philosophie und Praxis der wichtigsten Yoga-Traditionen.
- Bezüglich Yoga-Philosophie kennen sie die prähistorischen und vedischen Yoga-Traditionen (Industalkultur, vier Veden einschliesslich Upanišaden mit OM-Philosophie und -Praxis). Sie haben sich mit diesen anhand der archäologischen Kenntnisse bzw. von guten Übersetzungen von Original-Texten und Sekundärliteratur vertieft auseinandergesetzt und deren Relevanz für ihre persönliche und berufliche Yoga-Praxis reflektiert.
- Die Teilnehmenden kennen die wichtigsten Print- und online-Hilfsmittel, um ihre Sanskrit-Kenntnisse selbständig zu erweitern und ihren Umgang mit yogarelevanten Wörtern und Texten zu verbessern. Sie sind in der Lage, wichtige Yoga-Wörter in Original-Texten und Übersetzungen zu identifizieren und zu überprüfen.

Dr. Ralph Steinmann



Indien und die indischen Religionen haben Ralph Steinmann seit seiner ersten Indienreise 1973 nicht mehr losgelassen. 1952 in Zürich geboren, promovierte er an der Universität Heidelberg in Indologie, unternahm zahlreiche Forschungsreisen und übernahm Lehraufträge. Im Jahr 2016 hat Ralph Steinmann bereits einen ersten Lehrgang zur Sanskritsprache an der Yoga University Villeret durchgeführt. Einige der damaligen TeilnehmerInnen unterrichtet er heute noch in Fortgeschrittenenklassen. Zusammen mit Peter Meyer, seinem Sprachassistenten hat er die homepage www.sanskritaarau.ch aufgebaut, welche nähere Informationen enthält.

Ein ausführliches Interview mit Ralph Steinmann sowie zwei von ihm verfasste Grundsatzartikel zur Sakralsprache Sanskrit, Mantra-Praxis und Yoga-Philosophie sind im Yoga Journal Nr. 14 bzw. Nr. 40 und 41 erschienen.

Kosten/Rücktrittsbedingungen

Der ganze Lehrgang (insgesamt 16 Kurstage) kostet:

- Mitglieder SYV: Fr. 1'760.--,
- Nicht-Mitglieder: Fr. 1'960.--,

Die Kurskosten sind zahlbar in zwei Raten zu 880.-- (980.--). Die erste Rate ist bei der Anmeldung zu bezahlen, die zweite bis zum 30. Juni 2024: Bei Rückzug der Anmeldung bis zum 1. November 2023 wird die erste Rate unter Abzug einer Administrationsgebühr von Fr. 100.-- rückerstattet. Anschliessend bleibt die gesamte erste Rate geschuldet. Rücktritt von der zweiten Hälfte des Lehrgangs ist bis 30. Mai 2024 möglich. Anschliessend bleibt die zweite Rate geschuldet. Die Handouts sind in der Kursgebühr inbegriffen. Zwei im Unterricht verwendete Lehrbücher kosten zusammen ca Fr. 50.--.

Kosten für Übernachtung und die Mahlzeiten pro Kursblock (zahlbar jeweils bei Ankunft)

- Kost und Logis: Für alle vier Kurstage Fr. 280.-- im DZ, Fr. 320.-- im EZ, Fr. 340.-- im DZ mit Bad/WC und Fr. 410.-- im EZ mit Bad/WC (zahlbar bei Ankunft).

Zertifikat / Weiterbildungsobligatorium:

Die lückenlose Teilnahme am Sanskritlehrgang (zwei Abwesenheitstage sind insgesamt möglich) führt zu einem Zertifikat des Schweizer Yogaverbandes und ist im Rahmen der obligatorischen Weiterbildung für die Jahre 2023, 2024 und 2025 anrechenbar.

Hinweis

Um am Lehrgang teilzunehmen, ist es nicht notwendig, selbst YogalehrerIn zu sein. Zugelassen sind alle Personen mit Interesse an der Sanskritsprache, Mantra-Praxis und Yoga-Philosophie.

Anmeldung

Anmeldung mit untenstehendem Talon, telefonisch oder per Mail an:

**Yoga University, Rue Neuve 1, 2613 Villeret, Tel. 032 941 50 40, Email: swissyoga@msn.com
www.yoga-university.ch**

Anmeldeformular

Unterkunft und Verpflegung sind für alle TeilnehmerInnen im Yogazentrum vorgesehen. Abweichende Regelungen sind nur mit schriftlicher Vereinbarung möglich.

Ich melde mich für den Zertifikatslehrgang „Sakralsprache Sanskrit, Mantra-Praxis und Yoga-Philosophie“ des Schweizer Yogaverbandes an:

Vorname, Name: Str. Nr:

PLZ, Ort: Land: Geb.dat:

Festnetz: Mobil: E-mail:

Ich bin

- Mitglied SYV
- Nichtmitglied SYV

Ich wünsche (falls verfügbar):

- Unterbringung im DZ (zusammen mit:))
- Unterbringung im EZ
- Unterbringung im DZ mit Bad/WC (zusammen mit:))
- Unterbringung in EZ mit Bad/WC