

<b>Titel</b>	<b>Vertiefung in das Philosophie-System (Darshana) des Vedānta.</b> (Vertiefung und Fortsetzung der Weiterbildung im Folgejahr 2025 in ähnlichem Umfang geplant)
<b>Kurze Beschreibung:</b>	Referate, Gruppenarbeiten und Yogapraxis in angemessenem Wechsel. Einbezug der Yoga-Wege (Marga), der Eigenschaften der Materie (Guna, Samkhya) der Patanjali Yoga Sūtra und der Nicht-Dualität (Advaita Vedānta).
<b>Kursinhalt:</b>	Wir erarbeiten die Grundlagen des Veda und des Vedānta. Verständnis für Erfahrung, Erkenntnis, Selbst-Erkentnis und menschliche Wahrnehmung wird erarbeitet. Die drei Körper (Sharira) werden erläutert und die Wirkung der Guna auf und in unserem Alltag kann klarer erkannt werden.
<b>Kursziel:</b>	Regelmässige Beobachtung der alltäglichen Erfahrung. Ein Verständnis entwickeln für die Art und Weise unseres Handelns. Den Wert des Advaita Vedānta erkennen. Ein wichtiges Lernziel besteht darin, das Gelernte lösungs- und prozessorientiert in den persönlichen Alltag zu integrieren. Selbstwahrnehmung und Selbstregulation fördern und somit die Genesungskompetenz unterstützen. Ressourcen erweitern, die Resilienz stärken und das Wohlbefinden verbessern. Neue, gesundheitsfördernde Alltagsmuster und Verhaltensweisen integrieren.
<b>Kursleitung:</b>	Ruth Westhauser und Yvonne Westphale, dipl. Yogalehrerinnen YCH, KomplementärTherapeutinnen mit eidg. Diplom, Meditations-Kursleiterinnen, Erwachsenenbildnerinnen SVEB (YW Modul 1 und 2, RW Anerkennung seit 2005)
<b>Termine:</b>	16. März 2024 / 1. Juni 2024 / 9. November 2024
<b>Anmeldeschluss:</b>	15. Februar 2024
<b>FN:</b>	24 Stunden Kontaktstudium, und mind. 24 Stunden Eigenerfahrung und Unterlagenstudium.

Yoga – Yogatherapie – Philosophie – Psychologie – Meditation  
Ruth Westhauser und Yvonne Westphale

konkrete Aufgabenstellung, Feedback von der Leitung.  
Ein Zertifikat wird ausgestellt, wenn alle Ausbildungstage besucht werden.

- TN-Zahl:** min. 8 max. 12
- Ort:** Therapie- und Trainingszentrum, Bernstrasse 161 (Haus E),  
3052 Zollikofen
- Kosten:** CHF. 600.- für Yoga Schweiz Aktivmitglieder / 650.- für  
Nichtmitglieder, zahlbar bis 15. Februar 2024
- Anmeldung:** Ruth Westhauser: [ruth.westhauser@bluewin.ch](mailto:ruth.westhauser@bluewin.ch) oder  
Yvonne Westphale: [yvonne.westphale@bluewin.ch](mailto:yvonne.westphale@bluewin.ch)
- Rücktrittsbedingungen:** Die Teilnahme kann kostenlos storniert werden bis  
spätestens 15. Februar 2024. Erfolgt die Abmeldung nach  
dem 15. Februar, ist das ganze Kursgeld zu bezahlen.
- Link** [www.yoga-zollikofen.ch](http://www.yoga-zollikofen.ch) oder [www.ruthwesthauser.ch](http://www.ruthwesthauser.ch)