

Yogawoche
mit Ben Rakidzija
29. September bis 4. Oktober 2024



Sokrates sagt: „In jedem Menschen ist die Sonne, man muss sie nur zum Leuchten bringen“. Wie können wir diese Sonne zum Leuchten bringen? Ein koreanischer Zen-Meister, den ich kürzlich hörte, würde sagen: „Ich weiß es nicht“. Nichtwissen war seine Methode.

Auch bei unserer Übungswoche wollen wir versuchen, nicht zu wissen. Wir wollen unseren Geist leeren, anstatt ihn mit neuen Gedanken zu füllen. Eine Methode, um unser Nichtwissen zu kultivieren, ist Yoga, eine andere Methode ist Zen Meditation.

Beim **Yoga** üben wir einen freien Stil aus Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Yin Yoga und QiGong, bringen den Körper in Spannung und Dehnung, in Ruhe und Leichtigkeit.

Beim **Zazen** gehen wir in die bewusste Stille der Zen Meditation und konzentrieren uns auf eine einfache, alt hergebrachte Methode zur Klärung des Geistes.

Tipps

- Das Programm richtet sich sowohl an Einsteiger wie auch an Geübte.
- Wir empfehlen bequeme Kleidung.
- Teilnehmer sollten eineinhalb Stunden vor dem Yoga keine schweren Mahlzeiten zu sich nehmen.

Über den Lehrer

Ben Rakidzija lebt als reisender Yogalehrer und Schriftsteller in verschiedenen Ländern Europas. Er ist Magister der Philosophie, zertifiziert über die American Yoga Alliance (Ausbildungszeit 500 Stunden) und übte mit Zen-Meistern wie Shodo Harada Roshi (Japan) oder Ryushin Paul Haller (US/IRL). Er schreibt Romane, Novellen und Theaterstücke und gründete das Europäische Literaturfest Lit.EU. Im Hotel Hochschober bietet er eine Zeit für Stille, einerseits durch eine Einführung in Zen Meditation, andererseits durch einen freien Stil von Hatha Yoga, Vinyasa Flow, Yin Yoga und QiGong.



Das Programm

Sonntag, 20.30 Uhr

Ben Rakidzija erläutert das Programm der Yogawoche, gibt eine Einführung in die Zen-Meditation und steht für Fragen zur Verfügung.

Montag bis Donnerstag

Jeden Tag finden zwei 90-minütige Einheiten statt, von
08.00 bis 9.30 Uhr und von
14.00 bis 15.30 Uhr

Wir werden je Einheit rund 30 Minuten meditieren und rund 60 Minuten Yoga praktizieren.

Freitag

Am Freitag klingt die Yogawoche mit einer Einheit aus, von
08.00 bis 09.30 Uhr

Die Yogawochen erfreuen sich guter Nachfrage, die Teilnehmerzahl ist limitiert. Wir bitten Sie daher, sich für diese Woche **verbindlich** per E-Mail an urlaub@hochschober.com anzumelden. Mit unserer Bestätigung ist Ihr Platz gesichert.

Die (kurzfristige) Teilnahme an einzelnen Tagen oder Einheiten ist dann möglich, wenn es freie Plätze gibt. Darüber informieren wir Sie tagesaktuell vor Ort.

Mehr über Ben Rakidzija:
timeforsilence.mystrikingly.com



HOTEL
HOCHSCHÖBER