



Barbara Burkhardt



Die Kraft des Windes

Bandhas, Vayus und Chakras

Weiterbildung mit Barbara Burkhardt

Samstag & Sonntag 28./29. Oktober 2023

Die alten Yogaschriften beschreiben neben den drei Bandhas und den 7 Chakras zehn Winde. Sie werden Vayus genannt und sind unterschiedliche Facetten der universellen Lebenskraft Prana. Es gibt fünf innere Vayus und die fünf äusseren, kleineren Winde. Jedes der zehn Vayus hat einen bestimmten Ort im Körper und seine spezifische Aufgabe. Die inneren Vayus gehören zur Gruppe der Bandhas und sind im Grunde genommen Mini – Bandhas.

Sobald wir mit den inneren Vayus arbeiten, arbeiten wir mit den Innenräumen des Körpers. Dadurch entstehen automatisch auch Bandhas (inneren Verschlüsse) und das Zurückhalten des Atems (Kumbhakhs). Sobald wir mit den Bandhas arbeiten, beeinflusst dies automatisch auch unsere Chakras. Vayus, Bandhas und Chakras bilden so eine Dreierheit, die untereinander aufs engste zusammenhängt und sich gegenseitig beeinflusst.

Sobald wir diese drei inneren Techniken praktizieren, befinden wir auf der energetischen Ebene (Pranamaya Kosha). und lösen dort auch Wirkungen aus. Durch die Praxis der Vayus bzw. Bandhas wird die Qualität unserer Lebenskraft erhöht und gespeichert. Mit spezifischen Techniken von Pranayama, Energielenkung und Visualisierung vergrössern wir den Vorrat an Prana in uns und bringen ihn gleichzeitig in eine höhere Schwingung.

Ziel aller Yoga Übungen ist bekanntlich, Kundalini Shakti, die grosse kosmische Kraft in uns, freizusetzen. Durch die gezielte Praxis der Vayus über Energielenkung, Ausdehnen und Speichern von Prana innerhalb des Körpers kann die schlafende Kundalini, die zusammengerollt beim Wurzelchakra liegt, geweckt werden. Dieses Wochenende wird uns tiefer in die Selbsterfahrung und Kraft der Vayus, Bhandas und Chakras führen.

Barbara Burkhardt hat die Kunst der Vayus direkt von ihrer langjährigen Yogalehrerin Orit Sen Gupta erlernt und mit ihr praktiziert. Orit gilt als Koryphäe auf dem Gebiet der Vayus, das sie seit mehr als 20 Jahren erforscht und dokumentiert.

Orit ist Autorin des bekannten heutigen Standardwerks «Das Geheimnis der Vayus», das erstmals 2014 publiziert wurde. Ihr Wissen zu den Chakras stammt von ihrem langjährigen Lehrer Paramahansa Satyananda Saraswati.

Weitere Informationen:

Kurszeiten:

Samstag, 09.30 – 17.30 Uhr

Sonntag, 08.30 – 16.30 Uhr

Kursort: Ziiitlos Dein Raum, Im Tobel 7 in 8706 Feldmeilen

Weiterbildungsnachweis: 14 Lektionen a 60 Minuten

Kurskosten: CHF 420.00

Anmeldung: anfrage@ziitlosdeinraum – anmeldung event

Kursvoraussetzung:

Yogalehrerausbildung oder ca. 3 Jahre Yogaerfahrung

Annulationsgebühr: Bis zwei Wochen vor Kursbeginn 50% des Kurskosten.

Weniger als zwei Wochen 100% der Kurskosten.

Wir empfehlen eine Annulationsversicherung.