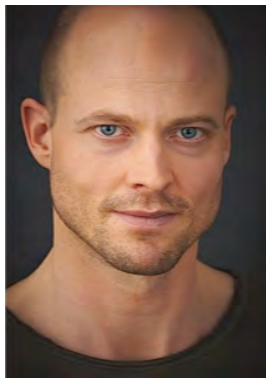


Pure Yoga

by Bruno Dietziker

4 ½ Jahres Diplomkurs

Panel Gast-DozentInnen Lehrgang 2018-2022



Dr. Ronald Steiner – Arzt für Sportmedizin

Ronald steht in der Tradition des Ashtanga Vinyasa Yoga und gehört zu den wenigen sowohl von Pattabhi Jois autorisierten als auch von B. N. S. Iyengar zertifizierten Yogalehrern.

Sein Unterricht baut eine Brücke zwischen angewandter Anatomie und lebendiger Philosophie, zwischen präziser Technik und praktischer Erfahrung. Dabei legt er viel Wert auf gesundes Üben und genaue Ausrichtung. Mit viel Präzision und Praxisnähe unterrichtet er Anatomie, Ausrichtung und Therapie für Yogalehrer.

Unterrichts-Themen:

- *Anatomie der Bewegung – Grundlagen für die Yogapraxis*
- *Fuss und Knöchel – Fundament für Alignment*
- *Alignment – Ausrichtung auf das Lebendige*
- *Knie und Beinachse – Eine Frage der Balance*
- *Hüfte und Becken – Beweglichkeit und Stabilität*
- *Rücken und Körperhaltung – Polarität des Lebens*
- *Schulter und Schultergürtel – Freiheit und Weite*
- *Arm und Hand – Flügel und Wurzeln*
- *Atem, Bandha, Bewegung – Alignment von Prana*
- *Atmung, Pranayama, Psyche*



Dr. phil. Jürg Hedinger

Dozent für Literatur, Psychologie, Philosophie, Religionsgeschichte, Indologie sowie kreatives u. literarisches Schreiben, SAL, Zürich.

Unterrichts-Themen:

- *Darshanas, Veden, Upanishaden, Bhagavad Gita, Agamas, Tantra, Patanjali Yoga Sutras und Sanskrit*



Claus Grzesch – Senior B.K.S. Iyengar Yogalehrer

Claus begann seine ‚Yogareise‘ im Jahre 1985 am B.K.S. Iyengar Yoga Institut in Pune, Indien, bei Guruji B.K.S. Iyengar selbst, sowie Gita und Prashant. Seitdem zahlreiche Besuche am Institut in Pune, inklusive mehrerer Intensivkursen.

Claus war massgeblich beteiligt am Aufbau von B.K.S. Iyengar Yoga und der B.K.S. Iyengar Yoga Ausbildung in Deutschland und anderen europäischen Ländern.

Er gilt als einer der erfahrensten B.K.S. Iyengar-Lehrer weltweit.

Unterrichts-Thema:

- *Das Unterrichten von authentischem B.K.S. Iyengar Yoga*



Susanne Pieper – Naturärztin und Dipl. Akupunkteurin SBO-TCM

Als Expertin in Naturheilkunde mit Schwerpunkt in Akupunktur und Chinesischer Medizin wird Susanne uns auf spielerische Weise die menschliche Anatomie und Physiologie zu vermitteln wissen, sowie die Auswirkungen des Yoga auf die verschiedenen Körpersysteme.

Unterrichts-Themen:

- *Einführung in Anatomie und Physiologie*
- *Der Bewegungsapparat*
- *Eine Reise in die Welt der Faszien*
- *Das Verdauungssystem*
- *Das Herz-Kreislaufsystem*
- *Das Atmungssystem*
- *Das Nervensystem*
- *Yoga und Neurowissenschaft*
- *Das Immunsystem*
- *Das Endokrine System*



Sandra Scherer - zertifizierte B.K.S. Iyengar Yogalehrerin

Sandra unterrichtet seit 1990. Wichtige Lehrer für ihre Entwicklung im Yoga sind Rita Keller und Claus Grzesch (beide führend im B.K.S. Iyengar Yoga in Europa), sowie, bis zu seinem Tode im August 2014, B.K.S. Iyengar in Pune, Indien. Zudem seine Tochter, Geeta Iyengar und die in seinem, Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI) unterrichtenden LehrerInnen.

Unterrichts-Themen:

- *Das Unterrichten von authentischem B.K.S. Iyengar Yoga*
- *B.K.S. Iyengar Yoga während der Schwangerschaft und Rückbildung*



Katia Wharton – Dipl. Yogalehrerin und Shiatsu-Therapeutin

Besitzerin und Leiterin des Birthlight in Zürich. Yogalehrer-Ausbildung bei Yogarts (Louisa Sears) in Australien (über 1000 Stunden im 2003 abgeschlossen). Im 2004 Schwangerschaftsyogalehrer-Ausbildung bei Birthlight UK. Weiterbildung in Rückbildung mit Dhyana Tada B. Güdel (Kundalini Yoga) und bei Birthlight UK. Shiatsu Ausbildung am Europäischen Shiatsu Institut (ESI).

Unterrichts-Themen:

- *Yoga während der Schwangerschaft und Rückbildung*



Diego Hangartner – Pharm D.

Diego lebte und studierte über 11 Jahre in Dharamsala (Residenz des Dalai Lama) am Institute of Buddhist Dialectics. Generalsekretär des Dalai Lama in der Schweiz 2005 und 2007 in Hamburg. Direktor des „Mind and Life Europe-Instituts“ (Dialoge und Forschungen im Bereich Wissenschaft-Buddhismus).

Unterrichts-Themen:

- *Buddhistische Philosophie und Meditation – im speziellen tibetischer (tantrischer Vajrayana) Buddhismus*



Dr. Sundar Robert Dreyfus – Arzt und Psychotherapeut

Mystiker und spiritueller Lehrer. Gründer des ‚Zentrums der Einheit Schweibentalp‘. Sein Hauptanliegen ist es, mitzuwirken bei der Entwicklung des Potentials des neuen Menschen, eines friedlichen, liebevollen Menschen. Zu zeigen, wie einfach es sein kann, sein Herz, seine Essenz, die Seele zu entdecken und die bedingungslose Liebe zum Fokus des Lebens zu machen. Die Welt eine ‚Universelle Spiritualität‘ gebären zu sehen, die Frieden und Einheit bringt.

Unterrichts-Themen:

- *Philosophie*
- *Satsanga*
- *Indische Mystik*
- *Durchführung von Havans (authentische Agni Hotra's –Vedische Feuerzeremonien)*



Andreas Mayer – Meditationslehrer

Schüler, Meister und seit 2009 autorisierter Lehrer eines südindischen Siddha Valam (Kreises). Nebst Dhyanam (Meditation) ist er in diversen anderen Shastrams (Künsten) der Siddhas ausgebildet und geprüft. Als direkter Schüler von Swami Theepan, einem Grossmeister und Sri Padma Jothi der Siddha Tradition von Siddha Bhoganathar, hat er als einer der wenigen Zugang zu einer Welt, die Aussenstehenden keinen Einblick gewährt. Seine Praxis und sein Unterricht wurzelt in der Kraft und den Erfahrungen, die seit Generationen von Swamis und Yogis gesammelt, systematisch erforscht und verfeinert werden.

Unterrichts-Themen:

- *Unterrichtsmethodik*
- *Pädagogik*
- *Kriya Yoga*
- *Meditation*

