

# MAHĀBHŪTĀ

YOGA UND DIE FÜNF ELEMENTE

EIN ERFAHRUNGSORIENTIERTES RETREAT MIT

**DR. KAUSTHUB DESIKACHAR**

**PFAFFING, BAVARIA, DEUTSCHLAND**

**01 - 04 SEPTEMBER 2016**

Alle vedischen Philosophien, vor allem jedoch Samkhya, Yoga und Ayurveda sehen die Welt und das ganze Universum als eine Entität, die aus den fünf Elementen, genannt Panca Bhutas, besteht. Vom vedischem Standpunkt aus, manifestieren sich die fünf Elemente in verschiedenen Formen durch das Phänomen Prana, welches sie mit Bewusstsein verbindet. Unser Körper besteht, vom Moment der Empfängnis an, aus diesen 5 Elementen und ist diesen fundamentalen energetischen Prinzipien über unser ganzes Leben hinweg unterworfen. Es ist wichtig zu verstehen, dass die alten Schulen der Heilung wie Yoga oder Ayurveda unsere Existenz auf der Basis von Prana und den fünf Elementen begriffen, die wiederum unseren ayurvedischen Konstitutionstyp (dosa) und das Funktionieren unserer Cakren bestimmen und beeinflussen. Deshalb ist nicht nur unser physischer Ausdruck, sondern auch unser Verhalten durch unsere Aktionen, Emotionen, Sprache und Gedanken sowie unsere Beziehungen mit unserer Umwelt eng an diese Prinzipien gekoppelt.

Die Yogasutren beschreiben, dass wir durch die kontinuierliche Meditation auf die fünf Elemente nicht nur die Elemente in uns selbst verstehen und manipulieren können, sondern sogar den Makrokosmos meistern lernen. Es gibt unzählige Geschichten über frühere Yogis, die eine derart tiefe Verbindung zu den fünf Elementen entwickelt haben, dass sie ihren eigenen Körper und die Umwelt in einer Form beeinflussen konnten, wie es für unseren modernen Verstand unbegreiflich scheint, wie zum Beispiel von Feuer nicht verbrannt zu werden, über Wasser zu laufen oder durch Wände zu gehen. Unser Acharya T. Krishnamacharya hatte ein solch tiefes Verständnis über die subtilen Aspekte unseres Körpers, dass er sogar seinen Herzschlag beeinflussen und stoppen konnte, ein Können das viele nicht für möglich hielten.

Auch wenn wir solche Fähigkeiten in diesem Leben vielleicht nicht entwickeln werden, ist es vor allem für Yogalehrer und Yogatherapeuten wichtig, diese elementaren Prinzipien unserer Existenz zu verstehen, damit gleichzeitig ein tieferes Verständnis für die Werkzeuge des Yogas entstehen kann, welche auf diesen Prinzipien basieren. Unser praxisbezogenes Seminar wird zusätzlich in einer wunderbaren Umgebung abgehalten, die durch ihre Nähe zu Bergen, Wäldern und Seen eine tiefere Verbindung mit den Elementen begünstigt.

Dieses Seminar wird die folgenden Themen genauer erforschen:

**Evolution der Bhutas**

**Gunas & die Bhutas**

**Yoga Therapie & die Bhutas**

**Meditation & die Bhutas**

**Cakras & die Bhutas**

**Charakteristika der Bhutas**

**Indriyas & die Bhutas**

**Asanas & die Bhutas**

**Mantra & die Bhutas**

**Emotionen & die Bhutas**

**Funktionen der Bhutas**

**Verstand & die Bhutas**

**Pranayama & die Bhutas**

**Organe & die Bhutas**

**Trauma & die Bhutas**

Das Seminar ist offen für alle Teilnehmer und ist besonders nützlich für all diejenigen, die sich tief mit den Wurzeln der Yogaphilosophie auseinandersetzen möchten und wissen möchten, wie man diese in die tägliche Praxis integrieren kann. Auch für alle diejenigen, die sich für die Lehren von T. Krishnamacharya interessieren, ist dieses Seminar unverzichtbar.

## FAKULTÄT

Dr. Kausthub Desikachar ist ein angesehener Yogalehrer und Yogatherapeut, sowie ein Trainer für Yogalehrer und Yogatherapeuten. Seit mehr als 15 Jahren hat Kausthub unzählige Schüler und Lehrer auf der ganzen Welt unterrichtet und diverse Yogalehrer und Yogatherapeutentrainings durchgeführt. Kausthub begann mit dem Yogastudium als er 9 Jahre alt war unter der Anleitung seines Lehrers und Vaters TKV Desikachar und begann mit 13 Jahren zu unterrichten. Nachdem er seinen zweifachen Masters Abschluss an der Universität absolviert hatte, entschloss er sich, sein Leben dem Studium und Unterrichten von Yoga zu widmen. In 2011 hat er seinen Doktor an der Universität in Madras absolviert. Der Titel seiner Doktorarbeit lautete „Der Effekt individualisierten Yogatrainings auf die Lebensqualität“.

Neben dem Unterrichten arbeitet Kausthub auch als Yogatherapeut und bietet seinen Klienten präzise und effektive Lösungen für alle möglichen physischen, mentalen und emotionalen Disbalancen und Probleme. Er hat viele Bücher zum Thema Yoga geschrieben, darunter „The Heart of Asana: A comprehensive manual on Classical Yoga Postures“ (ein Buch über Asanas, der Inhalt des Buches ist mehrsprachig und auch auf Deutsch lesbar) oder eine Biographie über seinen Großvater, den großen Yogaacharya T. Krishnamacharya mit dem Titel: „The Yoga of the Yogi“.

Kausthub ist bekannt für sein beeindruckendes, umfassendes und tiefes Wissen und seine Fähigkeit, die traditionellen Lehren in tiefer und gleichzeitig für moderne Praktizierende anwendbarer Form zu präsentieren. Seine Lehren sind besonders für Yogalehrer wertvoll, da er ihnen hilft die Fülle und tiefen Einsichten von Yoga so zu verstehen dass diese auf kompetente und authentische Weise weitergegeben werden können.

Er ist außerdem der Mitbegründer des Online Journals „**Synergies in Healing Journal**“, [www.synergies-journal.com](http://www.synergies-journal.com)

## DATEN

Seminar startet um 16 Uhr am 01 Sep (Teilnehmer sollten gegen Mittag einchecken, Mittagessen am Anreisetag ist inklusive)

Seminar endet um 12 Uhr am 04 Sep (Die Teilnehmer checken nach dem Mittagessen aus)

Ein detaillierter Stundenplan für jeden einzelnen Tag wird den Teilnehmern vor dem Seminarbeginn zugeschickt.

## INVESTITION

**€640** Seminarkosten und Vollverpflegung im Einzelzimmer mit eigenem Badezimmer

**€615** Seminarkosten und Vollverpflegung im Einzelzimmer ohne eigenes Badezimmer

**€580** Seminarkosten und Vollverpflegung im Doppelzimmer mit eigenem Badezimmer

**€555** Seminarkosten und Vollverpflegung im Doppelzimmer ohne eigenes Badezimmer

**€500** Seminarkosten und Vollverpflegung, keine Unterkunft (nur Mahlzeiten inklusive)

Die Kosten beinhalten die Seminargebühren plus Übernachtung (für Holzmannstett Gäste) und leckere vegetarische Gerichte ab Mittag des ersten Tages (01 September) bis zum Mittag des letzten Tages (04 September). Exquisiter Kaffee und Cappuccino von der preisgekrönten Kaffeerösterei der Ortschaft, Tee und eine große Obstschale stehen den Teilnehmern jeder Zeit frei zur Verfügung. Die Vollverpflegung enthält ein reichhaltiges Frühstücksbuffet mit wechselnden Speisen, frischen Müslis und Frischkornbreien. Das Mittagsmenü enthält drei Gerichte: leckere Salate mit Dressings, Hauptgericht und Nachspeise. Das Abendessen beinhaltet Suppen, gebackene Ofenspeisen, Käse, vegetarische Aufstriche, gebackenes Gemüse oder Kartoffeln und manchmal sogar selbst gebackenes Brot.

Alle Räume haben harmonische Proportionen. Die Räume sind reduziert und individuell ausgestattet und mit warmen, kraftvollen Bildern geschmückt. Dadurch werden die Räume selbst zu einer Oase der Ruhe. Es besteht die Wahl zwischen Einzel- und Doppelzimmern, entweder mit eigenem Badezimmer (ensuite) oder mit einem geteilten Badezimmer (non ensuite). Die Zimmer werden gemäß Verfügbarkeit vergeben. Daher ist eine möglichst frühe Buchung wichtig, falls Sie sicherstellen möchten, dass Sie in einem bestimmten Zimmertypus untergebracht werden. Die Unterrichtszimmer haben eigene Yogamatten, Kissen und Stühle. Die Teilnehmer müssen daher ihre eigenen Matten nicht mitbringen, außer sie möchten lieber ihre eigenen benutzen.

Interessierte Teilnehmer sollten das beiliegende Registrierungsformular ausfüllen und es an [kausthub@khyf.net](mailto:kausthub@khyf.net) emailen. Die Rechnung wird dann über PayPal verschickt. Mit dem Eingang der Zahlung ist die Teilnahme am Seminar bestätigt. Bitte nehmen Sie zur Kenntnis, dass wir nur limitierte Plätze für dieses Retreat zur Verfügung haben. Buchen Sie daher Ihre Teilnahme möglichst früh!

Dr. Kausthub Desikachar wird auch für persönliche Yoga Therapie Stunden während des Seminars zur Verfügung stehen. Durch eine solche Sitzung, konsistent mit den traditionellen Lehren des Yoga, können Sie eine eigene, individualisierte und holistisch ausgerichtete tägliche Praxis bekommen, die direkt auf ihre gesundheitlichen und ganzheitlichen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Wenn nötig kann auch ein verschwiegener Übersetzer während der Sitzung anwesend sein. Die Kosten einer Beratung sind €75 und können entweder durch Banküberweisung und Paypal schon vorab bezahlt werden oder direkt vor Ort in bar geleistet werden. Wenn die Zahlung durch Paypal erfolgt, fallen zusätzliche 5% Bearbeitungsgebühren an. Da nur eine limitierte Menge an Plätzen verfügbar ist, raten wir Ihnen, sich schon vor dem Event für die Plätze zu registrieren.

## SEMINARORT

**Seminarhaus Holzmannstett**, Holzmannstett 1, D-83539 Pfaffing, Germany

[www.holzmannstett.de](http://www.holzmannstett.de)

Das Seminarhaus Holzmannstett, in dem das Retreat stattfinden wird, liegt nur knapp 53 Kilometer von München entfernt und ist situiert im Herzen Bayerns. Das Haus liegt wunderschön inmitten von Natur mit den Bergen im Hintergrund. Ein Wald ist zu Fuß vom Haus aus erreichbar.

**Mit dem Auto kommend von München** | A 99 – Abfahrt Haar – links, Richtung Wasserburg, B304 – ca. 3 km hinter Kirchseeon rechts, Richtung Grafing/Rosenheim – in Grafing nach Bahnübergang rechts, ein Stück geradeaus, aufpassen! direkt in scharfer Rechtskurve links, Richtung Rott/Jakobneuharting Ca. 6 km hinter Jakobneuharting direkt nach dem grünen Ortsschild „Hart“ nach rechts – Holzmannstett.

**Mit dem Auto kommend von Rosenheim, Wasserburg, Landshut** | B15 Abfahrt Richtung Ramerberg – in Ramerberg Richtung Lehen – in Lehen am Kreisverkehr Richtung Grafing – nach 50 m rechts, Richtung Grafing – in Hart (600 m) direkt nach dem letzten Haus links – Holzmannstett.

**Mit dem Zug** | Teilnehmer können auch planen, mit dem Zug zu der Ortschaft **Ramerberg** zu fahren, von dem die Mitglieder des Seminarhauses einen Shuttle organisieren können. Andernfalls können Teilnehmer auch nach **Grafing Bahnhof** mit dem Zug fahren und von dort ein eigenes Taxi organisieren.

## WEITERE INFORMATION

Das Seminar wird auf Englisch abgehalten und ins Deutsche übersetzt. Wir weisen Sie darauf hin, dass das Rauchen im Seminarhaus und das Mitbringen von Haustieren nicht gestattet ist.

Bitte drucken Sie dieses Formular aus und schreiben Sie in Fettbuchstaben

# REGISTRIERUNGSFORMULAR

Vorname \_\_\_\_\_

Nachname \_\_\_\_\_

Email ID \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Stadt und Postleitzahl \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

## UEBERNACHTUNGSOPTIONEN (bitte wählen sie nur eine Option)

Doppelzimmer mit eigenem Badezimmer

Ich möchte meinen Raum teilen mit \_\_\_\_\_

Doppelzimmer ohne eigenes Badezimmer

Ich möchte meinen Raum teilen mit \_\_\_\_\_

Einzelzimmer mit eigenem Badezimmer

(Ich verstehe dass diese auf „first come, first serve“ Basis vergeben werden und limitiert sind)

Einzelzimmer ohne eigenes Badezimmer

(Ich verstehe dass diese auf „first come, first serve“ Basis vergeben werden und limitiert sind)

Teilnehmer, der nicht im Seminarhaus übernachtet (nur Mahlzeiten inklusive)

## ZAHLUNGSOPTION (bitte wählen sie nur eine Option)

Kreditkarte eine PayPal Rechnung wird zugestellt

Banküberweisung die Daten für die Banküberweisung werden auf Wunsch per Email übermittelt

## ABHOLUNGSOPTION

Ja, ich möchte vom Bahnhof Ramerberg abgeholt werden und werde über meine Ankunft am Bahnhof bis 31. August Bescheid geben.

Nein, ich kümmere selbst um meine Anreise

## INDIVIDUELLE STUNDEN BUCHEN (Bitte wählen Sie nur eine Bezahlungsoption)

Ja, ich möchte eine Privatstunde mit Dr. Kausthub Desikachar während des Seminars buchen

Ich möchte vorab mit Paypal bezahlen

Ich möchte vorab mit Banküberweisung bezahlen

Ich möchte in bar während des Seminars bezahlen

**Datum :**

**Unterschrift:**

FOR OFFICIAL USE ONLY