



Schweizer Yogaverband

Yoga-Kongress Zürich 2017

10./11. Juni, Volkshaus Zürich

Yoga und die moderne Wissenschaft



www.yoga-kongress.ch

www.swissyoga.ch

Yoga-Kongress Zürich

10./11. Juni 2017

Anknüpfend an den Erfolg des Yoga-Kongresses 2014, organisiert der Schweizer Yogaverband im 2017 erneut einen internationalen Grossanlass. Diesmal in Zürich mit seiner pulsierenden und facettenreichen Yogaszene.

Das Zürcher Volkshaus liegt sehr zentral und bietet mit diversen Räumlichkeiten die idealen Voraussetzungen für den Yoga-Kongress.

An beiden Kongresstagen werden verschiedene Vorträge und ein praktisches Yogaprogramm angeboten.

Die Teilnehmer/innen erleben zwei inspirierende Tage mit gehaltvollen Beiträgen, abwechslungsreicher Praxis und kollegialem Austausch.

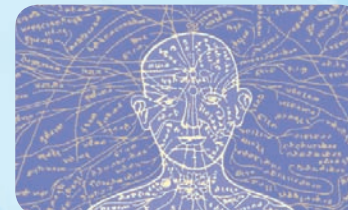


Yoga und die moderne Wissenschaft

Im Zentrum des Kongresses steht die Frage: Können sowohl die Philosophie als auch die Wirkung der Yogapraxis auf Körper und Geist mit westlich-wissenschaftlichen Methoden untersucht und in die Lehrgebäude abendländischen Denkens integriert werden? Die Thematik ist nicht neu. Seit den ersten Begegnungen des Yoga mit westlichem Denken im 19. Jahrhundert bewegt sie Forscher und Praktizierende in Ost und West gleichermaßen.

Wurden früher vor allem die Schnittstellen des Yoga mit den Naturwissenschaften und der Medizin durchleuchtet, so sind im Laufe der Zeit weitere Disziplinen wie die Psychologie, Soziologie, Anthropologie oder die Geschichtswissenschaft dazugekommen.

Yoga und wissenschaftliches Denken sind eng miteinander verbunden. Den lebendigen Austausch zwischen den beiden Disziplinen beleuchten kompetente Fachleute in ihren Beiträgen und sie zeigen den Stand der Forschung auf verschiedenen Teilgebieten auf.



Samstag

Kongressmoderation: **Eva Wannemacher**

9.00–9.30 Eintreffen / Einschreiben

9.30–9.45 Begrüssung

9.45–11.30 Vortrag

Swami Nityamuktananda Saraswati

“Science of the Mind – Yoga, eine zeitlose Geisteswissenschaft”

Die Weisen (Rishis) des antiken Indiens hatten ein enormes Wissen über die geistigen Vorgänge im Menschen. Aber auch über die Naturgesetze und die Medizin. Aus der Erkenntnis, dass alles eng miteinander verbunden ist, haben sie ein holistisches Weltbild entwickelt, in dem der Mensch mit sich selbst und seiner Umwelt in harmonischem Miteinander lebt. Diese Perspektive ist im Laufe der Zeit verloren gegangen. Yoga im 21. Jahrhundert hat eine aktuelle Aufgabe: Diese holistische Weltanschauung wieder ins Bewusstsein der Menschheit zu bringen; d.h. den Menschen zu helfen, mit sich selbst und der Welt in Frieden und Harmonie zu leben.

11.30–13.00 Pause / Mittagessen

13.00–14.15 Vortrag

Dr. Anuradha Choudry

“Die transformierende Kraft der Mantras”

Die Welt des Klangs ist ein faszinierendes Thema. Es ist sehr eng mit unserem Leben verknüpft. Leider sind wir uns nur selten bewusst, welches Potenzial tief verborgen innerhalb verschiedener Arten von Klängen liegt und wie Klänge unbekannte, tief liegende Wahrheiten unseres Selbst hervorbringen können. Mantras sind bewusste Klänge. Sie haben die Kraft, Erfahrungen auf verschiedenen Ebenen unseres Seins zu wecken. Der Vortrag kombiniert Theorie und Praxis und vermittelt den Teilnehmenden die transformierende Kraft der Mantras und Klänge aus erster Hand.

14.15–14.45 Pause

14.45–15.45 Vortrag

Reto Zbinden

“Die Erforschung der neueren Yoga-Geschichte”

Der Verweis auf die lange Geschichte und ehrwürdige Tradition des Yoga ist in unserer Zeit zu einem allgegenwärtigen Element der Yogawerbung geworden. Damit soll der Praxis zusätzlich Gewicht und Legitimation verliehen werden. Erst seit kürzerer Zeit untersucht die Geschichtsforschung wissenschaftlich unvoreingenommen die Frage: Inwieweit stimmen die “modernen Yogastile” mit Praktiken überein, wie sie bereits in der indischen Antike ausgeübt wurden? Der Vortrag gibt einen Überblick über wichtige Studien, die schwerpunktmässig die Geschichte des Yoga im 20. Jahrhundert untersuchen.

15.45–16.15 Pause

16.15–18.15 Yogapraxis mit **Gabi Gillessen / Tanja Sailer**

Die praktischen Yogasequenzen finden jeweils in zwei Gruppen statt. So erlebt jede/r Teilnehmer/in eine Yogalektion bei Gabi Gillessen und eine bei Tanja Sailer.

18.15–20.15 Pause / Abendessen

20.15–21.45 Abendprogramm mit **Anuradha Choudry**

Sanskrit-Mantras haben die Macht die innersten Schichten unseres Seins zu berühren und Erfahrungen für ein ganzes Menschenleben zu schaffen. Sie öffnen spezielle Räume in uns, welche mit dem Kosmos direkt in Schwingung stehen. Das Abendprogramm macht dies erlebbar und lädt zum Entspannen und Loslassen ein.



Sonntag

7.00–9.00 Yogapraxis **Tanja Sailer / Gabi Gillessen**

Die praktischen Yogasequenzen finden jeweils in zwei Gruppen statt. So erlebt jede/r Teilnehmer/in eine Yogalektion bei Gabi Gillessen und eine bei Tanja Sailer.

9.00–10.30 Pause / Frühstück

10.30–12.00 Vortrag

Dr. Hedwig Gupta

“Yoga und Medizin in wissenschaftlicher Auseinandersetzung im Verlauf der Jahrhunderte”

Menschen leiden, seit es sie gibt. Und ebenso lange setzen sie sich mit medizinischen Fragen auseinander. Yoga stellt einen Weg der Heilung dar. Aufgrund der Auseinandersetzung mit dem Leid und seinen Ursachen, findet ein steter wissenschaftlicher Austausch zwischen Yoga und Medizin statt. Diese Auseinandersetzung kommt zu verschiedenen Zeiten zu unterschiedlichen Ansätzen und Lösungen. Das wissenschaftliche Verständnis von Medizin, Erkrankungen und Therapie zur Zeit der Upanishaden, im Mittelalter und in der Neuzeit wird in diesem Vortrag untersucht und die Entwicklungen werden eingeordnet.

12.00–12.30 Pause



12.30–14.00 Vortrag

Dr. Ulrich Ott

“Wirkungen von Yoga auf das Gehirn”

Zahlreiche Studien belegen die positive Wirkung der Yoga-Praxis auf die körperliche und seelische Gesundheit. Um zu verstehen, wie diese Wirkungen zustande kommen, werden in der modernen Forschung zunehmend bildgebende Verfahren eingesetzt. Sie erlauben es, die Aktivität des Gehirns während meditativen Übungen zu erfassen und die langfristigen Effekte auf die Konnektivität und Struktur des Gehirns zu messen. Es zeigt sich, dass das Gehirn von Yoga-Praktizierenden besser vernetzt ist und einen geringeren altersbedingten Abbau aufweist. Im Vortrag werden aktuelle Befunde und Modelle vorgestellt, die detaillierte Aussagen dazu ermöglichen, wie sich die verschiedenen Techniken des Yoga auf die Psyche und das Gehirn auswirken.

14.00–15.00 Ausklang / Verabschiedung

15.00 Ende des Kongresses





Swami Nityamuktananda Saraswati

Swami Nityamuktananda Saraswati (Dr. C. Herrmann) wurde in Deutschland geboren. Sie ist britische Staatsbürgerin und lebte viele Jahre in England. Sie studierte unter anderem Theologie, Erziehungswissenschaft, Psychologie, Philosophie sowie Kunst und Design und ist Autorin zahlreicher Bücher.

Seit über 25 Jahren unterrichtet sie Yoga Philosophie und Meditation in Europa, Asien und Amerika in der Tradition von Advaita Vedanta, in der Tradition von Swami Chinmayananda Saraswati und in der Tradition der Himalayan Masters Swami Rama und Swami Veda Bharati. www.athayoga.info



Anuradha Choudry

Dr. Anuradha Choudry promovierte an der Universität von Pondicherry in Vedischer Psychologie. Heute arbeitet sie am Zentrum für indische Psychologie der Jain University in Bangalore.

Sie forscht und arbeitet zum Thema der transformativen Kraft von Gedanken, speziell von Sanskrit-Mantras. Sie gibt Seminare zu Yoga, Yoga-Psychologie, Mantra-Rezitation sowie Sanskrit-Kurse. Zusammen mit B.K. Vinayachandra hat sie das Buch „Perspectives on Indian Psychology“ herausgegeben.

www.sanskritiyoga.wordpress.com



Hedwig Gupta

Dr. med. Hedwig Gupta arbeitet seit mehr als 20 Jahren auf dem Gebiet von Ayurveda und Yogatherapie. Ihre Ausbildungen in diesem Bereich hat sie sowohl im Gurukula-System bei Dr. O.P. Tiwari als auch im universitären System an der Banaras Hindu University, Varanasi absolviert. Sie ist Fachärztin für Orthopädie mit Schwerpunkt Rheumatologie und führt die Zusatzbezeichnungen Akupunktur und Manuelle Therapie. Heute leitet Hedwig Gupta ihr eigenes Institut für Ayurveda und Yogatherapie in Ludwigsburg (D). Neben weiteren Mandaten wirkt sie als Hauptkursleiterin der Ausbildung „Yogatherapie“ des Schweizer Yogaverbandes. www.dr-gupta.de



Ulrich Ott

Dr. Ulrich Ott ist Diplom-Psychologe und erforscht seit über fünfzehn Jahren an der Justus-Liebig-Universität in Giessen veränderte Bewusstseinszustände.

Sein Forschungsschwerpunkt sind Effekte von Meditation und Yoga auf die Funktion und Struktur des Gehirns, die er am Bender Institute of Neuroimaging mittels Magnetresonanztomographie untersucht. www.uni-giessen.de/ott



Reto Zbinden

Reto Zbinden ist Gründer und Leiter der Yoga University Villeret und Herausgeber des Schweizer Yoga Journals, in welchem er neben yogapraktischen Beiträgen immer wieder Artikel publiziert, die ausgewählte Aspekte an der Schnittstelle von Yoga und Wissenschaft behandeln.

www.yoga-university.ch



Gabi Gillessen

Gabi Gillessen ist Präsidentin des Irischen Yogaverbandes (IYA) sowie seit Jahren Hauptdozentin an deren offiziellen Aus- und Weiterbildungsschule. Sie ist ebenfalls Präsidentin der Europäischen Yoga Union. Sie unterrichtet Yoga in Gefängnissen und in Schulen und ist darauf spezialisiert, Yoga als Unterstützung für psychisch beeinträchtigte Menschen zu unterrichten. Im Weiteren organisiert sie regelmässig Intensiv-Yoga-Studiengänge für Yogalehrer und Praktizierende in Auroville, Südindien. www.roottolight.com



Tanja Sailer

Tanja Sailer ist Ausbildungsleiterin des Institutes für Yoga und praxisorientierte Philosophie (IYP) in Waldkirch (D). Sie studierte Indologie und Philosophie in Freiburg/Heidelberg und wurde auf ihrem rund 30-jährigen Yogaweg von namhaften Lehrern in Ost und West begleitet (darunter: Dr. M.L. Gharote, Devraha Baba, Leopoldo Chariarse, Jean Klein, Dr. Armin Gottmann). Mit anhaltender Begeisterung gibt sie ihr theoretisches und praktisches Wissen im Bereich östlicher Philosophie, Yoga und Ayurveda weiter.

www.tanja-sailer.de

Kongress-Ort

Volkshaus Zürich, Stauffacherstrasse 60, 8004 Zürich

Zentral in der Stadt Zürich gelegen, ist das Volkshaus mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar:

- ab Hauptbahnhof Zürich Tram Nr. 3 und 14 bis Haltestelle Stauffacher
- ab Bellevue Tram Nr. 2 und 9 bis Haltestelle Stauffacher
- ab Bellevue Tram Nr. 8 bis Haltestelle Helvetiaplatz
- Bus Nr. 32 bis Haltestelle Helvetiaplatz

Anmeldung

Online auf www.yoga-kongress.ch oder mit nebenstehendem Talon. Anmeldeschluss ist der 1. Mai 2017.

Kongress-Gebühren

Mitglieder SYV: CHF 290.–
Nicht-Mitglieder: CHF 340.–

Unterkunft

Hotels werden selbständig gebucht. Unterkünfte in der näheren Umgebung des Volkshauses sind auf der Website aufgeführt: www.yoga-kongress.ch

Verpflegung

Frühstück, Mittag- und Abendessen werden individuell eingenommen. Das Volkshaus liegt inmitten der Stadt und es gibt vielfältige Verpflegungsmöglichkeiten.

Kontakt und Fragen

Weitere Informationen unter: www.yoga-kongress.ch oder über das Sekretariat des Schweizer Yogaverbandes:

Tel. 032 941 50 40
E-Mail: info@swissyoga.ch

Moderation

Eva Wannenmacher ist TV Moderatorin und praktiziert Yoga. Bekannt wurde sie 1998 bei "10vor10". Seit 12 Jahren prägt sie die Sendung "Kulturplatz" auf SRF1. Sie hat drei Kinder und lebt in Zürich.



Eva Wannenmacher
www.srf.ch

Organisation

Dieser Yoga-Kongress wird vom Vorstand des Schweizer Yogaverbandes organisiert und durch weitere Personen im Umfeld des Verbandes unterstützt.

Projektleitung und Koordination



Yvonne Bertogg
www.yogacircle.ch



Daniela Küng
www.anandayoga.ch



Schweizer Yogaverband

Mitglied der Europäischen Yoga Union EYU



Schweizer Yogaverband
Association Suisse de Yoga
Associazione Svizzera di Yoga
Swiss Yoga Association

www.swissyoga.ch

Anmeldetalon

Hiermit melde ich mich verbindlich an für den

Yoga-Kongress Zürich

10./11. Juni 2017

Vorname, Name

Strasse, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Ich bin Mitglied des Schweizer Yogaverbandes SYV

.....
Ort, Datum, Unterschrift

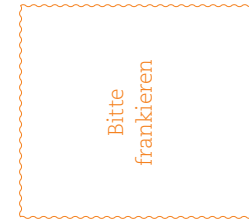
Bitte diesen Anmeldetalon per Post oder E-Mail senden an:

Schweizer Yogaverband, Postfach 37, 2613 Villeret

info@swissyoga.ch

Online-Anmeldung auf www.yoga-kongress.ch

Anmeldeschluss ist der 1. Mai 2017.



Schweizer Yogaverband
Postfach 37
2613 Villeret



Schweizer Yogaverband
Association Suisse de Yoga
Associazione Svizzera di Yoga
Swiss Yoga Association

Yoga University Villeret

Offizielle Ausbildungsschule des Schweizer Yogaverbandes SYV

Anerkannt von der Europäischen Yoga Union EYU

