

Zielsetzung

Dieser 2,5tägige Workshop soll Dir ein kristallklarer Leitfaden sein, so dass Du lernst "Yoga ohne Drama" zu praktizieren. Nicht um irgendetwas zu erreichen, sondern aus einer inneren Intelligenz und einem tiefen Verständnis über Geist-Materie heraus einfach tun.

Du bekommst "Werkzeuge" hinsichtlich **Shatkarmas** (Reinigungsübungen), **Asanas** (Körperstellungen), **Pranayama** (Atemübungen), **Dharana** (Konzentration) und **Mantra Japa** (Rezitation). Das bedeutet, dass wir gemeinsam ein **individuell auf Deine aktuellen Lebensumstände und körperlichen Voraussetzungen abgestimmtes Yogaprogramm** erarbeiten, dass du im Kurs übst. Der individuelle Plan ist absichtlich "offen und weit" gehalten, denn unterrichtet werden die "Prinzipien dahinter".

Wer die Prinzipien in deren Essenz versteht, entwickelt ein Verständnis über die "unzähligen Stellschrauben und Zahnräder" im Einzelnen, wie auch deren komplexes Zusammenspiel bzw. deren psycho-physisch-energetischen Dynamiken. Dies ist der Schlüssel für eine "korrekte" Hatha- bzw. Raja Yoga Praxis. Dieses Wissen offenbart auch die Wirkungen moderner dynamischer Yogastile, vor allem im Kontext zu den dosha-Grundtypen und Disharmonie-Mustern. **Und es legt die Gefahren offen, die durch eine falsche Yogapraxis auf körperlicher (Gehirn, Drüsen), psychischer (Instabilität, Traumatas) und pranischer Ebene (Erkrankungen von Körper & Psyche) verursacht werden.**

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das Verständnis, was Yoga überhaupt bedeutet, welche Systeme es gibt, warum und ob überhaupt praktiziert wird, worin die Irrwege und Fallen bestehen. Hatha oder Raja Yoga hat nur bedingt etwas mit akrobatischen Bodenübungen zu tun. Vielmehr durchdringen sie jeden Aspekt und jede Situation unseres Lebens. Yoga ist Leben und Alltag.

Dieser Teil des Workshops erschüttert oftmals die "Mainstream-Idee" von Yoga bis ins Mark und viele stellen sich die Frage "Ja, was habe ich da eigentlich bis jetzt gemacht?". Und es zeigt ganz klar den Unterschied zwischen physiotherapeutischen Yogaübungen und authentischem Yoga auf. Aber jedes Mal noch, war das der Schlüsselmoment, in dem das Erkennen des Authentischen Yogas jede Zelle des Körpers erreicht hat. Pure Inspiration.

Das Studium ausgewählter Texte der Sutras von Patanjali und der Hatha Yoga Pradipika werden Dir ein tiefes und klares Verständnis geben, warum wir wie praktizieren oder nicht praktizieren!



Leitfaden zur täglichen Yogapraxis

Erlerne Haṭhayoga in seiner traditionell-authentischen Form. So wie ich in das Mysterium des Yogas durch meinen Guruji Mahamandelshwer Swami Vijnananda eingeführt wurde, gebe ich diese Lehre "unverfälscht" weiter.

In diesem ersten Workshop der Reihe "Authentischer Hatha Yoga" bekommst Du einen glasklaren Leitfaden, wie eine Yogapraxis aufgebaut ist (individualisierter Yogaplan), den philosophisch-strukturellen Hintergrund, sowie **beschäftigen wir uns mit zentralen Fragen**, wie z.B.:

- Was bedeutet Yoga im eigentlichen Sinne?
- Wieso gibt es so viele verschiedene Yoga-Richtungen und -Traditionen?
- Wie erklären sich die diametralen Yoga-Richtungen?
- Warum scheint es so schwierig zu sein, einfach täglich zu praktizieren?
- Ist eine tägliche Praxis überhaupt sinnvoll, zielführend oder gar eine spirituelle Illusion?
- Weshalb sind äußere Motivation und daraus resultierende Disziplin die größten Hindernisse?
- Welche Aspekte im Geist verhindern die "Praxis der Nicht-Praxis"?
- Wie nahe an der Quelle sind moderne Yogastile wie Flow Yoga, Power Yoga, Hot Yoga, oder auch Kundalini Yoga n. Yogi Bhajan und welche Wirkungen auf das guna-prana-System haben diese Stile?

Ziele dieses Workshops sind

- neben dem Verständnis der Prinzipien und Wirkweisen des Hatha- & Raja-Yogas
- auch die Erstellung eines individualisierten täglichen Yogaplanes. adaptiert auf deine Lebensumstände und körperlich-geistigen Fähigkeiten. Dieser Plan umfasst morgendliche Reinigungsübungen, Sonnengrüße, Asanas, Pranayama, Dharana, Mantra Japa
- sowie das Wissen, welche exakte Wirkung Übungen bzw. Yogastile im yoga-guna'sche Koordinatensystem haben.

Inhalte im Detail



Shatkarmas | Die morgendliche Routine zur Gesundheitsförderung. Entleerung, Säuberung, Verdauungsaktivierung. Ein einfaches, hochwirksames Programm.

Asanas | Die traditionelle Art der Praxis, hinsichtlich individueller Ausführung, Auswahl, Reihenfolge, Zeiten. Unterschied zwischen traditionellen Asanas und modernen Stilen.

Pranayama | Praxis gemäß den Schriften. Ein erster Schritt in die hochkomplexe Welt des pranas.

Mantra | Die Praxis mit Mantras, im speziellen dem Gayatri Mantra & Omkara. Die Praxis für Menschen mit Kopflastigkeit.

Yogasutras Patanjali & Hatha Yoga Pradipika | Studium ausgewählter Texte

Programm | Erarbeitung individueller Yogaprogramme

Voraussetzungen

Für diesen Workshop sind keine anderen Workshops Voraussetzung. Sehr wohl jedoch solltest du bereits Yoga relativ regelmäßig praktizieren. Es handelt sich um einen Workshop für normalsterblich Ungelenkige. Es geht um authentischen Yoga und nicht um Bodenakrobatik. Dieser Workshop ist auch kein Alignment Workshop.

Zum Zeitpunkt des Workshops sollte es Dir so gut gehen, dass Du Konzentrations- & aufnahmefähig bist und Begeisterung & Neugier in Dir brennen. Wenn Neugier und der Mut das Thema anzugehen in Dir präsent sind, dann wird der Workshop Dir viele hilfreiche Erkenntnisse & Techniken schenken.

Auf Deine körperlichen und psychischen Bedürfnisse wird natürlich eingegangen, da wir ja ein Programm genau auf Dich abgestimmt erarbeiten! Du musst somit nicht fit, oder toll gedehnt sein. So, wie du bist, passt es.

Von Drogen- oder Alkoholkonsum bitte ich während des Workshops Abstand zu nehmen!

Besonderheiten



Der Workshop findet mit **3 bis maximal 8 Personen** statt! Dadurch, dass die Praxis, das Ausprobieren und das Forschen die tragenden Elemente sind, unterrichte ich nur Kleingruppen. Dies gibt mir die Möglichkeit einen Raum zu schaffen, in dem Deine Anliegen, Dein Nachspüren, Deine Fragen die Zeit bekommen, die sie brauchen.

Das **zugehörige Skript umfasst über 100 A4 Seiten** und gibt detaillierten Einblick in die Wirkung einzelner Asanas, Darstellung der Traditionen, Hintergrundinformationen und praktische Hinweise.

Weiters bekommst Du einen **4-wöchigen unlimitierten Zugang zu unserem Online Yogaportal LebensWelten.Online** mit +750 Yogavideos.

Die **intensive Nachbetreuung** liegt mir besonders am Herzen! Sollte es nach dem Workshop auf Basis Deiner Praxis zu Fragen kommen, dann kannst Du jederzeit über WhatsApp oder Email aktiv werden. Die Antworten erfolgen entweder schriftlich oder per Video!

Termin | Zeiten | Kosten

17. - 19.10.2025

Freitag | 16 - 20 Uhr Samstag | 9 - 18 Uhr Sonntag | 8 - 17 Uhr

Salzburg

Regulär | € 420,-

Early Bird | € 350,- | gültig bis 15.09.2025

Zur Person



Alexander Stiefsohn alias Yogi DassPrem. Yogischer Spitzbua. Keine Ahnung von japanischen Goldfischen, aber immer bemüht. Sehr. Visionär. Erfolgreich ohne Ende.

Wenn er scheitert, dann mit schwenkenden Fahnen und Tralalipfeife.

DassPrem vermittelt nichts Neues, sondern erzählt Geschichten, einfach und berührend, die Dein Wissen in einem neuen Licht erstrahlen lassen.

Das was ist, ist genug.

20 Jahre durchgängige tägliche Yogapraxis. 15 Jahre ohne Guru und mit allen "Fehlern", die man machen kann. Dank meines Gurujis Mahamandleshwer Swami Vigyananda wurde ich dann in die Mysterien des Raja- & Hatha Yogas eingeführt. Die Wirkung einer authentischen Praxis sind verblüffend. Sie haben mein Leben von Grund auf verändert. Alle "Zahnradchen" kamen Dank der Anweisungen meines Gurujis an die richtigen Stellen und auf einmal zeigte die tägliche Yogapraxis all die Wirkungen, wie in den Quellschriften beschrieben.

