



Verein Yoga- und AyurvedaTage  
Berikonerstrasse 63  
CH-8966 Oberwil-Lieli

[info@yogatag.ch](mailto:info@yogatag.ch)  
[www.yogatag.ch](http://www.yogatag.ch)

## MEDIENINFORMATION

### YOGA- UND AYURVEDA-TAGE 2009

31. Oktober und 1. November im Volkshaus Zürich

#### Gesundheitsförderung durch Harmonie in Körper, Geist und Seele

**Yoga und Ayurveda bewähren sich als effektive Methoden zur Gesundheitsförderung. Die Yoga- und Ayurveda-Tage im Volkshaus Zürich geben Impulse und Einblick in die Vielfalt der Angebote in der Schweiz.**

Im Herbst 2009 finden die Yoga- und Ayurveda-Tage zum zweiten Mal statt. Ayurveda-Therapeuten, Yogalehrer, Bildungseinrichtungen und Produkthanbieter präsentieren sich und ihre Angebote am Wochenende vom 31. Oktober/1. November 2009 im Zürcher Volkshaus. Nebst zahlreichen Informations- und Verkaufsständen zu allen Themen rund um Yoga und Ayurveda, laden Schnupperlektionen, Massageproben, Vorträge und Seminare zum Teilnehmen und selber Erfahren ein. Köstlichkeiten aus der ayurvedischen Küche sorgen für Genuss und Stärkung.

#### Führende Expertinnen und Experten

Die Vorträge und Workshops halten Referentinnen und Referenten mit langjähriger Erfahrung in ihrem Fachbereich. Zu ihnen gehört die renommierte Yogalehrerin Gertrud Hirschi. Sie ist Autorin verschiedener Bücher über Yoga, Mudra und Mantra. In ihrer Yogaschule in Zürich bietet sie Kurse für Hatha- und Raja-Yoga an, wo die Teilnehmenden lernen, sich zu entspannen, den Rücken zu stärken und ihre Energien zum Fließen zu bringen ([www.gertrudhirschi.ch](http://www.gertrudhirschi.ch)).

Am Samstag leitet der Schweizer Naturarzt Hans Heinrich Rhyner ein Tagesseminar zum Thema Ayurveda. Der Autor und Dozent gilt als führender und international anerkannter Experte und Pionier der Ayurveda Medizin in Europa. Dabei geht es ihm um Anpassung und Integrierung im Westen der klassischen Ayurveda mit ihrem ganzheitlichen Verständnis von Körper, Geist und Seele. Heinrich Rhyner lebte über 20 Jahre in Indien, wo er sich in einer eigenen Klinik in Bangalore sein authentisches Wissen aneignen konnte. Seit 20 Jahren praktiziert er als Naturarzt für Ayurveda in der Schweiz. In Österreich, in der Nähe von Wien, führt er das erste biozertifizierte Ayurveda-Gesundheitszentrum in Europa ([www.ayurveda-rhyner.com](http://www.ayurveda-rhyner.com)).

#### Pantomime, Konzert und Kinderprogramm

Zum Rahmenprogramm der Yoga- und Ayurveda-Tage 2009 gehören Auftritte des Pantomimekünstlers Damir Dantes. Der Schüler des grossen Pantomime-Meisters Marcel Marceau übersetzt das Thema Yoga und Ayurveda in seine universell verständliche Körpersprache. Für den Künstler ist auch Pantomime eine Lebensart die der Vermittlung zentraler Lebensfragen dient, im Schweigen und in Harmonie von Körper und Geist.

Am Samstagabend lädt ein klassisches indisches Konzert zu einer musikalischen Begegnung zwischen dem Ursprungsland von Yoga und Ayurveda und dem Westen ein. Die Bhajan-Gruppe „Mantra-dance“ lässt zeitlose Kirtanklänge ertönen. Das Herz der Gruppe ist Madhava, der Mantra-Konzerte auf der ganzen Welt gibt. Seit frühester Kindheit ist er mit der spirituellen Kultur Indiens verbunden. Jahrelang hielt er sich an heiligen Orten Indiens auf, um die Kunst des Bhajans zu erlernen. Unterstützt wird er von verschiedenen Musikern mit traditionell indischen und modernen westlichen Instrumenten.



Verein Yoga- und AyurvedaTage  
Berikonerstrasse 63  
CH-8966 Oberwil-Lieli

[info@yogatag.ch](mailto:info@yogatag.ch)  
[www.yogatag.ch](http://www.yogatag.ch)

Die Bambusflöte und die Tabla-Perkussion lassen den Geist zur Ruhe kommen und geben dem inneren Selbst Raum sich zu entfalten.

Für Kinder zwischen 2 bis 6 Jahren gibt es an beiden Tagen eine professionelle Betreuung, Spiele und viel Spass, sodass auch Eltern sich in Ruhe etwas Gutes tun und sich inspirieren lassen können.

### **Echte Lebenshilfen**

Yoga und Ayurveda wurde auch von den Schweizerinnen und Schweizern entdeckt. Für immer mehr gesundheitsbewusste Menschen im Land gehören die indischen Körper- (und Geist-)Übungen, genannt Yoga, zum Alltag oder zumindest zum Wochenprogramm. Auch Ayurveda, die ganzheitliche Heil- und Lebenskunst aus der indisch-vedischen Tradition, setzt sich bei uns zunehmend als vorbeugende und gesundheitsfördernde Methode durch. Yoga und Ayurveda als ganzheitliche Systeme sprechen den Menschen in allen Lebensbereichen an und verhelfen zu Wohlbefinden und Harmonie in Körper, Geist und Seele.

### **Yoga**

Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Der Begriff Yoga kommt aus dem Sanskrit und bedeutet verbinden, zusammenbinden, entspannen, anschnüren. Er kann sowohl als Vereinigung oder Integration als auch im Sinne von anschnüren und anspannen des Körpers an die Seele zur Sammlung und Konzentration verstanden werden. Yoga ist eine der sechs klassischen Schulen der indischen Philosophie. Es gibt viele verschiedene Formen des Yoga, oft mit einer eigenen Philosophie und Praxis.

### **Ayurveda**

Der Begriff Ayurveda kommt aus dem Sanskrit und bedeutet Wissen vom Leben, Lebensweisheit, Lebenswissenschaft. Es ist die Bezeichnung für eine traditionelle indische Heilkunst, die bis heute viel Anwender in Indien, Nepal und Sri Lanka hat. Ayurveda ist eine Kombination aus Erfahrungswerten und Philosophie, die sich auf die für menschliche Gesundheit notwendigen physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekte konzentriert. Dadurch hat Ayurveda einen ganzheitlichen Anspruch. Das Ziel ayurvedischer Heilkunst ist die Vermeidung von ernsthaften Krankheiten, indem man versucht, den Auslöser der Erkrankung zu verstehen und ungesunde Angewohnheiten zu verändern. In der Typologie spricht man von unterschiedlichen Temperamenten und Lebensenergien, den sogenannten Doshas. Sie werden Vata (Wind, Luft und Äther, *Pneuma*), Pitta (Feuer und Wasser, *Chole*) und Kapha (Erde und Wasser, *Phlegma*) genannt.

### **Kontakt und weitere Auskünfte**

Verein Yoga und Ayurveda-Tage  
Madhumati Bittencourt  
Berikonerstrasse 63  
8966 Oberwil-Lieli

Telefon 078 757 22 13 / [info@yogatag.ch](mailto:info@yogatag.ch)  
[www.yogatag.ch](http://www.yogatag.ch)