

## A jógaiskola programja

hetek	óra	téma
1. szombat	10-11.30	Bevezetés, Célok meghatározása Patandzsali nyolc lépcsős jógalétrája; 1. jáma, 2. nijama megbeszélése
	11.30-12.30	Közös ebéd; terítés, mindenki kirakja, amit hozott, áldás, étkezés, rendrakás (közben szünet)
	12.30-13	Angyal meditáció I. és élmények megbeszélése
	13-14	A taoizmus elmélete és megélése a hétköznapokban
	14-14.30	szünet
	14.30-17.30	Néhány taoista gyakorlat bemutatása, gyakorlása kötetlenül
	17.30-18	Otthoni gyakorlatok megbeszélése
2. szombat	10-11.30	Élménybeszámolók Patanjali nyolc lépcsős jógalétrája 3. ászana, elmélet
	11.30-12.30	Közös ebéd; terítés, mindenki kirakja, amit hozott, áldás, étkezés, rendrakás (közben szünet)
	12.30-13	Angyal meditáció II. és élmények megbeszélése
	13-14	Mózes és az ószövetség, Teremtéstörténet, Kabbala I. Istennevek,
	14-14.30	szünet
	14.30-17.30	Bemelegítő testgyakorlatok, Aszanák I. bemutatás, gyakorlás kötetlenül
	17.30-18	Otthoni gyakorlatok megbeszélése
3. szombat	10-11.30	Élménybeszámolók Patandzsali nyolc lépcsős jógalétrája 4. pránajama I. elmélet, gyakorlat
	11.30-12.30	Közös ebéd; terítés, mindenki kirakja, amit hozott, áldás, étkezés, rendrakás (közben szünet)
	12.30-13	Angyal meditáció III. és élmények megbeszélése
	13-14	Kabbala II. Életfa, beavatási utak
	14-14.30	szünet
	14.30-17.30	Bemelegítő testgyakorlatok, Aszanák II. bemutatás, gyakorlás kötetlenül
	17.30-18	Otthoni gyakorlatok megbeszélése
4. szombat	10-11.30	Élménybeszámolók Patandzsali nyolc lépcsős jógalétrája, pránajama II. elmélet, gyakorlat
	11.30-12.30	Közös ebéd; terítés, mindenki kirakja, amit hozott, áldás, étkezés, rendrakás (közben szünet)
	12.30-13	Angyal meditáció IV. és élmények megbeszélése

	13-14	Jézus, a Kereszténység lényege és megélése a hétköznapokban
	14-14.30	szünet
	14.30-17.30	Bemelegítő testgyakorlatok, Aszanák I-II. és pránajama I-II. gyakorlása kötetlenül
	17.30-18	Otthoni gyakorlatok megbeszélése
5. szombat	10-11.30	Élménybeszámolók Csakrák szabályozása és a pránajama III, elmélet, gyakorlat
	11.30-12.30	Közös ebéd; terítés, mindenki kirakja, amit hozott, áldás, étkezés, rendrakás (közben szünet)
	12.30-13	Angyal meditáció V. és élmények megbeszélése
	13-14	Mohamed, az Iszlám lényege és megélése a hétköznapokban
	14-14.30	szünet
	14.30-17.30	Bemelegítő testgyakorlatok, Aszanák és pránajamák gyakorlása kötetlenül
	17.30-18	Otthoni gyakorlatok megbeszélése
6. szombat	10-11.30	Élménybeszámolók Patandzsali nyolc lépcsős jógalétrája 5. pratjahára, elmélet
	11.30-12.30	Közös ebéd; terítés, mindenki kirakja, amit hozott, áldás, étkezés, rendrakás (közben szünet)
	12.30-13	Pratjahára meditáció, élmények
	13-14	Hinduizmus (sivaizmus) lényege és megélése a hétköznapokban
	14-14.30	szünet
	14.30-17.30	Bemelegítő testgyakorlatok, Aszanák III. és pránajama gyakorlása kötetlenül
	17.30-18	Otthoni gyakorlatok megbeszélése
7. szombat	10-11.30	Élménybeszámolók Patandzsali nyolc lépcsős jógalétrája 6. dharána, elmélet
	11.30-12.30	Közös ebéd; terítés, mindenki kirakja, amit hozott, áldás, étkezés, rendrakás (közben szünet)
	12.30-13	dharána meditáció, élmények
	13-14	Buddha, buddhizmus lényege és megélése a hétköznapokban
	14-14.30	szünet
	14.30-17.30	Bemelegítő testgyakorlatok, Aszanák IV. és pránajama gyakorlása kötetlenül
	17.30-18	Otthoni gyakorlatok megbeszélése
8. szombat	10-11.30	Élménybeszámolók Patandzsali nyolc lépcsős jógalétrája 7. dhyána, elmélet
	11.30-12.30	Közös ebéd; terítés, mindenki kirakja, amit hozott, áldás, étkezés, rendrakás (közben szünet)
	12.30-13	Dhyána, élmények
	13-14	Krisna, Krisna tudat és megélése a hétköznapokban

	14-14.30	szünet
	14.30-17.30	Bemelegítő testgyakorlatok, Aszanák V. és pránájama gyakorlása kötetlenül
	17.30-18	Otthoni gyakorlatok megbeszélése
9. szombat	10-11.30	Élménybeszámolók Patandzsali nyolc lépcsős jógalétrája 8. számádhi típusai, elmélet
	11.30-12.30	Közös ebéd; terítés, mindenki kirakja, amit hozott, áldás, étkezés, rendrakás (közben szünet)
	12.30-13	szamádhi I. típus gyakorlás, élmények
	13-14	Univerzális Krisztustudatosság filozófiája
	14-14.30	szünet
	14.30-17.30	Bemelegítő testgyakorlatok, Aszanák és pránájama gyakorlása kötetlenül
10. szombat	10-11.30	Élménybeszámolók Patanjali jóga szutrái, értelmezések I.
	11.30-12.30	Közös ebéd; terítés, mindenki kirakja, amit hozott, áldás, étkezés, rendrakás (közben szünet)
	12.30-14	Pratyahára, Dharána, Dhyána, Szamádi különbségek megélése, élmények
	14-15	A tantra levezetése Patandzsali jóga szutráiból
	15-15.30	szünet
	15.30-17.30	Bemelegítő testgyakorlatok, Aszanák és pránájama gyakorlása kötetlenül
	17.30-18	Otthoni gyakorlatok megbeszélése
11. szombat	10-10.30	Élménybeszámolók
	10.30-12	Bemelegítő testgyakorlatok, Aszanák és pránájama gyakorlása kötetlenül
	12-13	Közös ebéd; terítés, mindenki kirakja, amit hozott, áldás, étkezés, rendrakás (közben szünet)
	13-14	Mahavidiák I. Káli
	14-14.30	Meditáció Kálival, megbeszélés
	14.30-15	szünet
	15-16	Az ön- és isten megvalósítás eszközei I. Fizikai jóga gyakorlatok (Hatha jóga)
	16-17.30	Bemelegítő testgyakorlatok, Aszanák és pránájama gyakorlása kötetlenül
	17.30-18	Otthoni gyakorlatok megbeszélése
12. szombat	10-10.30	Élménybeszámolók

	10.30-12	Bemelegítő testgyakorlatok, Aszanák és pránajama gyakorlása kötetlenül
	12-13	Közös ebéd; terítés, mindenki kirakja, amit hozott, áldás, étkezés, rendrakás (közben szünet)
	13-14	Mahavidiák II. Tara
	14-14.30	Meditáció Tarával, megbeszélés
	14.30-15	szünet
	15-16	Az ön- és isten megvalósítás eszközei II. Energetikai jóga (energia mozgítás légzésszabályozással)
	16-17.30	Házi feladatok megbeszélése (tapasztalatok a hatha jógáról)
	17.30-18	Otthoni gyakorlatok megbeszélése
13. szombat	10-10.30	Élménybeszámolók
	10.30-12	Bemelegítő testgyakorlatok, Aszanák és pránajama gyakorlása kötetlenül
	12-13	Közös ebéd; terítés, mindenki kirakja, amit hozott, áldás, étkezés, rendrakás (közben szünet)
	13-14	Mahavidiák III. Triurasundari
	14-14.30	Meditáció Tripurasundarival
	14.30-15	szünet
	15-16	Az ön- és isten megvalósítás eszközei III. Szentírás értelmezés
	16-17.30	Házi feladatok megbeszélése (tapasztalatok az energetikai jógáról)
	17.30-18	Otthoni gyakorlatok megbeszélése
14. szombat	10-10.30	Élménybeszámolók
	10.30-12	Bemelegítő testgyakorlatok, Aszanák és pránajama gyakorlása kötetlenül
	12-13	Közös ebéd; terítés, mindenki kirakja, amit hozott, áldás, étkezés, rendrakás (közben szünet)
	13-14	Mahavidiák IV. Bhuvanessvari
	14-14.30	Meditáció Bhuvanessvarival
	14.30-15	szünet
	15-16	Az ön- és isten megvalósítás eszközei IV. Mantra jóga; Imák, mantrák
	16-17.30	Házi feladatok megbeszélése (szentírás értelmezések)
	17.30-18	Otthoni gyakorlatok megbeszélése
15. szombat	10-10.30	Élménybeszámolók
	10.30-12	Bemelegítő testgyakorlatok, Aszanák és pránajama gyakorlása kötetlenül

	12-13	Közös ebéd; terítés, mindenki kirakja, amit hozott, áldás, étkezés, rendrakás (közben szünet)
	13-14	Mahavidiák V. Tripura Bhairavi
	14-14.30	Meditáció Tripura Bhairavival
	14.30-15	szünet
	15-16	Az ön- és isten megvalósítás eszközei V. Yantra jóga; mandalák, szent képek
	16-17.30	Házi feladatok megbeszélése (tapasztalatok a mantra jógával)
	17.30-18	Otthoni gyakorlatok megbeszélése
16. szombat	10-10.30	Élménybeszámolók
	10.30-12	Bemelegítő testgyakorlatok, Aszanák és pránajama gyakorlása kötetlenül
	12-13	Közös ebéd; terítés, mindenki kirakja, amit hozott, áldás, étkezés, rendrakás (közben szünet)
	13-14	Mahavidiák VI. Cinnamasta
	14-14.30	Meditáció Cinnamastával
	14.30-15	szünet
	15-16	Az ön- és isten megvalósítás eszközei VI. Meditációs (dhjána) jóga (belső fény)
	16-17.30	Házi feladatok megbeszélése (tapasztalatok yantra jógáról)
	17.30-18	Otthoni gyakorlatok megbeszélése
17. szombat	10-10.30	Élménybeszámolók
	10.30-12	Bemelegítő testgyakorlatok, Aszanák és pránajama gyakorlása kötetlenül
	12-13	Közös ebéd; terítés, mindenki kirakja, amit hozott, áldás, étkezés, rendrakás (közben szünet)
	13-14	Mahavidiák VII. Dhumavati
	14-14.30	Meditáció Dhumavatival
	14.30-15	szünet
	15-16	Az ön- és isten megvalósítás eszközei VII. A Laha jóga, szeretet
	16-17.30	Házi feladatok megbeszélése (tapasztalatok a meditációs jógáról)
	17.30-18	Otthoni gyakorlatok megbeszélése
18. szombat	10-10.30	Élménybeszámolók
	10.30-12	Bemelegítő testgyakorlatok, Aszanák és pránajama gyakorlása kötetlenül
	12-13	Közös ebéd; terítés, mindenki kirakja, amit hozott, áldás, étkezés, rendrakás (közben szünet)

	13-14	Mahavidiák VIII. Bhagalamukhi
	14-14.30	Meditáció Bhagalamukhival
	14.30-15	szünet
	15-16	Az ön- és isten megvalósítás eszközei VIII. A szolgálat jógája
	16-17.30	Házi feladatok megbeszélése (tapasztalatok a szeretet jógáról)
	17.30-18	Otthoni gyakorlatok megbeszélése
19. szombat	10-10.30	Élménybeszámolók
	10.30-12	Bemelegítő testgyakorlatok, Aszanák és pránajama gyakorlása kötetlenül
	12-13	Közös ebéd; terítés, mindenki kirakja, amit hozott, áldás, étkezés, rendrakás (közben szünet)
	13-14	Mahavidiák IX. Matangi
	14-14.30	Meditáció Matangival
	14.30-15	szünet
	15-16	Az ön- és isten megvalósítás eszközei IX. A tökéletesség jógája
	16-17.30	Házi feladatok megbeszélése (tapasztalatok a szolgálat jógáról)
	17.30-18	Otthoni gyakorlatok megbeszélése
20. szombat	10-10.30	Élménybeszámolók
	10.30-12	Közös ételkészítés istentudatban (hozott alapanyagokból), gyakorlat
	12-13	Közös ebéd; terítés, áldás, étkezés, rendrakás (közben szünet)
	13-14	Mahavidiák X. Kamalatkika
	14-14.30	Meditáció Kamalatkikával
	14.30-15	szünet
	15-16	Házi feladatok megbeszélése (tapasztalatok a tökéletesség jógáról)
	16-18	Személyes ön és istenmegvalósítás felépítése, gyakorlat