

# MAHAMUDRA UND YOGA

## KARUNAHANSAUS

So 21.09. (16 Uhr) – So 28.09. 2025 (13:30 Uhr)

Im schönen Toggenburg, am Fuße des Säntis, bieten wir einen Meditationskurs an, in dem stille Meditation aus der buddhistischen Tradition zusammenfließt mit der Asana- und Pranayama-Praxis der Yoga-Tradition. Es ist bereits das sechste Retreat dieser Art, in dem Yoga und Mahamudra verwoben werden.

Für wen ist dieses Angebot gedacht? Ideal ist es für diejenigen, die eine regelmäßige Meditationspraxis haben und auch mit den Asanas gut vertraut sind. Vor allem aber braucht es Freude am Erforschen des Geistes, d.h. unseres Seins, durch stille Meditation und fließende, gelegentlich auch herausfordernde körperliche Praxis.

Ganztägig widmen wir uns – meist in Stille – der Meditationspraxis des *Mahamudra*. Mahamudra ist die Praxis natürlich gewahren Seins mit tiefem Vertrauen in die urgesunde Natur des Geistes. Dieses fließend gewahrte Sein üben wir im stillen Sitzen und lassen uns zudem zweimal täglich in körperliche Bewegung gleiten in Form einer Asana-Praxis. Hierfür teilen wir uns in Geübte und weniger Geübte auf.

Auch beim Genießen der Natur und bei den kleinen Arbeiten in Haus und Garten (30 Min. pro Tag) bleiben wir so gut es geht in der innigen, unmittelbaren Erfahrung. Dabei dienen alle Sinneserfahrungen als Tore in natürliches Gewahrsein, zeitlos und frei. Sehen, hören, fühlen und denken, alle Formen des Erlebens, sind das spontane Spiel der Erscheinungen im Geist. Wir üben uns in diesem Spiel, ein klares, offenes Gewahrsein zu entwickeln, das die Natur der Erfahrungen erkennt und lenkt die Aufmerksamkeit in den kontinuierlichen Wandel des Erlebens. Dabei erfahren wir uns selbst als Prozess, als Fluss im Jetzt, und verstehen mit der Zeit auch die Kräfte, die diesen Prozess gestalten. Abends widmen wir uns zudem dem Entwickeln von mitfühlendem Verstehen durch die Praxis des Herzatems (Tib. Tonglen).



Tilmann Lhündrup + Evelyn Hunger unterrichten diesen Retreat gemeinsam mit Mäggi.

Die Erklärungen und Meditationsanleitungen im Stil des Mahamudra durch Tilmann werden von den Yogalehrerinnen aufgenommen und in die Asana- und Pranayama-Praxis verwoben.

Dabei begleitet und hilft uns die Freude, immer neue Möglichkeiten der inneren Praxis zu entdecken und, so wie es Gendün Rinpotsche ausdrückte:

*Diese Freude ist wie ein großes Feuer, das man nicht begrenzen kann – ein Feuer, das aus sich selbst heraus brennt und alles Hinderliche aufzehrt.*

Kurze Zitate wie dieses, welche die Essenz des Weges zusammenfassen, werden den Unterricht schmücken und jeden von uns als konkrete Inspiration mit nach Hause begleiten.

Infos zu Tilmann findest Du unter: [www.ekayana-institut.de](http://www.ekayana-institut.de) und zu Evelyn unter: [www.yogaayus.ch](http://www.yogaayus.ch)

Der Unterricht findet *auf Spendenbasis* statt („Dana“). Die Höhe der Spende ist frei und orientiert sich an sonst üblichen Kursgebühren.

### **Programm:**

Sonntag, 21. Sept. 2025, **17:15h Willkommensrunde (Anreise ab 16 Uhr)**

bis Sonntag, 28. Sept., **13:30h Aufbruch nach Mittagessen**

### **Tagesplan**

- 6:45 Geführte Meditation mit Pranayama
- 8:00 Frühstück in Stille
- 9:15 Erläuterungen mit Meditation
- 11:00 Asana-Praxis
- 12:30 Mittagessen, Austausch, Sein in der Natur...
- 15:00 Erläuterungen mit Meditation
- 17:30 Sanfte Praxis mit Körper und Atem
- 18:30 Abendessen in Stille
- 20:00 Geführtes Tonglen und/ oder stille Meditation

### **Preise für das volle Retreat "7 Nächte inkl. Vollpension"**

<b>Einzelzimmer</b>	<b>CHF 913.15</b>
<b>Doppelzimmer</b>	<b>CHF 791.05</b>
<b>Mehrbettzimmer</b>	<b>CHF 650.90</b>

*Die Preise verstehen sich inkl. Kurtaxe und MwSt.*

**Der Unterricht findet *auf Spendenbasis* statt („Dana“). Die Höhe der Spende ist frei und orientiert sich an sonst üblichen Kursgebühren.**

### **Anfahrt**

Anfahrtsbeschreibung zum Karuna Haus, Enetthur 818, CH-9657 Unterwasser. **Anfahrtsbeschreibung - Hier klicken**

**Gepäck-Abholdienst Sonntag 16:15 von Haltestelle "Unterwasser Post" falls jemand mit dem ÖV kommt.**

### **Anmeldung**

Die **Anmeldung**, sowie die Bezahlung für Unterkunft und Mahlzeiten gehen direkt über das Karunahaus: [www.karunahaus.ch](http://www.karunahaus.ch)