

# Die Bhagavad Gita

Das Weisheitsbuch für das 21. Jahrhundert

Ein Workshop mit Dr. Ralph Skuban

**Samstag 14.07. und Sonntag 15.07.2018**  
**jeweils 9:00-12:00 und 14:00-16:30 Uhr**

Seminarort: Yogazentrum Markgräflerland  
Hachbergstr. 5, 79379 Müllheim



## Die Bhagavad Gita ...

... ist eines der meistübersetzten Werke der Welt. Es ist ein spirituelles Lehrgespräch am Vorabend eines Krieges, in welchem Krishna seinen Schüler Arjuna in die Geheimnisse des Yoga einweiht. Obwohl schon tausende Jahre alt, transportiert die Gita zeitlose Weisheit.

In diesem 2tägigen Workshop wollen wir uns der Gita und ihren zentralen Ideen annähern. Sie kann uns ein Schlüssel für ein gelingendes Leben sein, für das Suchen und Reifen des Menschen als psychologisches und spirituelles Wesen. Die Gita spricht alle wichtigen Themen der Yogaphilosophie auf sehr lebendige und berührende Weise an.

Der Reigen der Themen und Begriffe, die die Gita behandelt, ist sehr groß und nicht alle können in diesem Workshop angesprochen werden, dennoch wollen wir lesend und diskutierend in verschiedene Themen eintauchen:

- Die Geschichte hinter der Bhagavad Gita
- Das Setting der Gita auf einem Kriegsschauplatz: Was kann uns das sagen?
- Handeln, Karma und die Idee des Loslassens
- Der Kreislauf aus Leben und Tod
- Das Prinzip des Gebens
- Welche Eigenschaften zeichnen „den Weisen“ aus?
- Die Schöpfung und ihre Grundkräfte: Prakriti und die Gunas
- Den eigenen Dharma leben
- Die Aspekte unseres Geistes
- Über das Sterben
- Über die Meditation
- u.a.

## Ablauf

Der Workshop beginnt mit einem geführten Pranayama und Meditation und führt dann in die Gita ein. Am Anfang steht ein Überblick über den gesamten Text, damit wir ein Gefühl dafür bekommen, welche Themen darin behandelt werden. Danach nähern wir uns gemeinsam lesend, philosophierend und diskutierend der Gita. Der Workshop versteht sich nicht als reine Theorie, sondern beinhaltet auch Praxisanteile: Jeden Tag wird neben Kurzmeditationen auch durch Yoga Nidra, die yogische Tiefenentspannung, geführt, um der Quelle unseres Seins ein wenig näher zu kommen.

Teilnahmegebühr 2 Tage:

€ 200

Weitere Infos und Anmeldung:  
[www.yoga-muellheim.com/#kontakt](http://www.yoga-muellheim.com/#kontakt)  
07631 7484450 / 0761 61257803

## Über Dr. Ralph Skuban



Ralph Skuban ist promovierter Politikwissenschaftler und Buchautor. Er leitete über 20 Jahre lang eine Einrichtung für Demenzkranke. Die intensiven Begegnungen mit Alter und Krankheit, dem zerfallenden Geist und dem Tod des Menschen führten ihn zur Mystik des Ostens, insbesondere zur Philosophie und Praxis des Yoga. Von ihm sind zahlreiche Bücher erschienen, er gibt Seminare und begleitet regelmäßig Yogalehrer-Ausbildungen und gründete zusammen mit seiner Frau eine Yogaschule. Seine Übertragungen und Kommentare wichtiger spiritueller Grundlagenwerke gehören mittlerweile zur Standardliteratur in vielen Ausbildungen. Ralph Skuban lebt in der Nähe von München.

Weitere Informationen unter:

[www.skuban.de](http://www.skuban.de) • [www.kaivalya-yoga.de](http://www.kaivalya-yoga.de)