

## Yoga-Woche mit Ben Rakidzija

Sokrates sagt: „In jedem Menschen ist die Sonne, man muss sie nur zum Leuchten bringen“. Wie können wir diese Sonne zum Leuchten bringen? Ein koreanischer Zen-Meister, den ich kürzlich hörte, würde sagen: „Ich weiß es nicht“. Nichtwissen war seine Methode.

Auch bei unserer Übungswoche wollen wir versuchen, nicht zu wissen. Wir wollen unseren Geist leeren, anstatt ihn mit neuen Gedanken zu füllen. Eine Methode, um unser Nichtwissen zu kultivieren, ist Yoga, eine andere Methode ist Zen Meditation.

Beim Yoga üben wir einen freien Stil aus Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Yin Yoga und QiGong, bringen den Körper in Spannung und Dehnung, in Ruhe und Leichtigkeit.

Beim Zazen gehen wir in die bewusste Stille der Zen Meditation und konzentrieren uns auf eine einfache, alt hergebrachte Methode, zur Klärung des Geistes.

### Tipps:

- Das Programm richtet sich sowohl an Einsteiger wie auch an Geübte.
- Wir empfehlen bequeme Kleidung.
- Die Teilnehmer sollten eineinhalb Stunden vor dem Yoga keine schwere Mahlzeiten zu sich nehmen.

### Über den Lehrer

Ben Rakidzija lebt als reisender Yogalehrer und Schriftsteller in verschiedenen Ländern Europas. Er ist Magister der Philosophie, zertifiziert über die Yoga Alliance (Ausbildungszeit über 500 Stunden) und übte mit Zen Meistern wie Shodo Harada Roshi (Japan) oder Ryushin Paul Haller (US/ IRL). Er schreibt Romane, Novellen und Theaterstücke und gründete das Europäische Literaturfest Lit.EU. In der Kartause Ittingen bietet er eine Zeit für Stille, einerseits durch eine Einführung in Zen Meditation, andererseits durch einen freien Stil von Hatha Yoga, Vinyasa Flow, Yin Yoga und QiGong. Seine Klassen sind zugänglich für Anfänger und Fortgeschrittene, jeden Alters. - Mehr über den Lehrer: [timeforsilence.mystrikingly.com](http://timeforsilence.mystrikingly.com)

