

# Sommerwoche am Hallwilersee mit Patrick Tomatis



für Lotos-Abschlussklasse Philosophie-  
Repetitorium mit Martin Merz

## Ort

Seminarhotel Rügel  
Sarmenstorferstrasse 52  
5707 Seengen  
Tel. 062 767 60 50  
info@ruegel-seengen.ch  
www.ruegel-seengen.ch



Das Seminarhaus befindet sich oberhalb vom Hallwilersee (Fussweg zur Badestelle hinunter © 5-7min.)

## Leitung

Patrick Tomatis und Martin Merz  
(Der Unterricht von Patrick wird ins Deutsche übersetzt)

## Dauer

Mo. 22. Juli 2019 (14h) bis  
Sa. 27. Juli 2019 (12h)

## Kost & Logis

Im Seminarhaus, Übernachtung/HP: ab  
Fr. 440.- bis Fr. 540.-

## Kosten Yoga-Woche für Interessierte

Yoga-Woche: Fr. 500.-

(StammkundInnen Fr. 450.-)

WB-Bestätigung bei Yogawoche: 28h

## Infos und Anmeldung bis 17.05.19

sekretariat@lotosyoga.ch

Tel. 061 271 40 86

Ausflüge: z.B. in 30 min. zu Fuss zum  
Schloss Hallwyl



## Pranayama, die bewusste und rhythmische Atmung

### Programm Hatha-Yoga (Yoga-Woche)

Patrick Tomatis, Schüler von Nil Hahoutoff, ist seit vierzig Jahren in der Ausbildung von Yogalehrpersonen in Frankreich, Italien, der Schweiz und anderen Ländern tätig. Der von Patrick gelehrt Yoga zeichnet sich durch eine hohe Detailgenauigkeit im anatomischen Bereich aus, durch grosse Flexibilität im Umgang mit heterogenen Kursen, durch Betonung der ethischen Grundlagen des Yoga und nicht zuletzt durch eine tiefe philosophisch-spirituelle Durchdringung.

Nebst dem täglichen Üben von Asana ist diese Sommerwoche speziell dem Thema „Pranayama“ gewidmet.

Patrick legt grossen Wert auf die bewusste, rhythmische Atmung. Der rhythmische Wechsel zwischen Aus- und Einatmung führt zur Verinnerlichung.

Gemeint ist damit letztlich die Verbindung von unserer sozialen Persönlichkeit mit unserem inneren Sein. Stützen um sich diesem Bewusstsein zu öffnen sind u.a.

- „Es atmet in mir“,
- Ausatmung = Entsagen, Einatmung = Empfangen
- Mantras wie „So-ham“ – „Ham-sa“

Empfohlener Text: „Machen lassen“, oder eine bewusste Atmung entwickeln. Patrick Tomatis. Aus: Loslassen, Revue Française p. 49-78

### Philosophie-Repetitorium

Für Studierende der Abschlussklasse Lotos und auch für freie KandidatInnen, die im Okt. 2019 die Philosophieprüfung absolvieren möchten, kann während dieser Woche ein Philosophie-Repetitorium bei Martin Merz belegt werden: Kurszeiten sind jeweils 10.30–12.30 und 14–15.30 Uhr.

Zur Prüfungsvorbereitung werden die verschiedenen Systeme in Gruppen erarbeitet und am Ende der Woche präsentiert.