**Daya Putih Intensiv-Tage - optional mit Retreatmöglichkeit**

Daya Putih vereint Meditation, Energiearbeit, Yoga und Pranayama in einer ganzheitlichen Praxis. Die Intention dieser Praxis ist das Erkennen vom «ursprünglichen Sein» oder auch «Buddha Natur» genannt, voller Liebe und Weisheit. In jedem von uns leben diese Herzensqualitäten, auch inneren Ressourcen genannt. Sie sind klar erkennbar im offenen Gewahrsein der Substanzlosigkeit aller Dinge, dort wo sich Emotionen in ihrer wahren Natur auflösen. Wir üben mit Daya Putih, unsere inneren Kräfte und unsere Intuition zu kultivieren.

Zusätzlich machen wir uns mit der Arbeit belastender Emotionen in fünf Schritten vertraut. Dieses Fünf-Schritte-Model wurde vom tibetischen Meister Tschagme Rinpoche im 18. Jahrhundert gelehrt. Der Buddha selbst lehrte ein Modell in 7 Schritten, welches dem Modell in 5 Schritten sehr ähnelt. Es geht darum, Emotionen als Weg zu nehmen und wie wir diese auflösen können. Genauso wie ein Pfau, welcher die Fähigkeit besitzt, Gift in Nahrung umzuwandeln.

An diesen Intensivtagen geht es um die direkte Erfahrung und weniger darum, uns möglichst viel Theorie anzueignen.

Durch diese neu gewonnene Klarheit kann der ständige Wandel des Lebens wieder bewusster mitgestaltet werden.

**Die 5 Intensiv-Tage Daya Putih Praxis beinhalten:**

* Meditationsanweisungen aus dem klassischen Theravada Buddhismus. Hier schauen wir uns auch die Lehre vom Buddha zum «Anapanasati Sutta» an, sowie die 7 Erleuchtungsfaktoren, die fünf spirituellen Fähigkeiten und die Hindernisse auf dem Meditationsweg
* Einflüsse aus der Indischen «Bhakti Yoga Tradition»
* Praktiken aus dem tibetisch-buddhistischen Tantra
* Mantra, Visualisierungen, Pranayama, Energiearbeit, Mudras (11 Bhakti-Yoga Mudras) und weitere Mudras
* Asana Praxis mit Fokus Energie-Wahrnehmung und einem besseren Verständnis - angeleitet von Mäggi (unterrichtet u.a. auch Retreats mit Lama Tilmann)

**Datum:**

1. 10. Juni 2023 08:30 - 12:30 Johanneum Zürich, Aemtlerstrasse 43a, 8003 Zürich <https://www.herzjesu-wiedikon.ch/>
2. 17. Juni 2023 08:30 - 12:30 Serrat(u)s Bodywork, Zwinglistrasse 40, 8004 Zürich <https://www.serratus.ch/>
3. 1. Juli 2023 08:30 - 12:30 Raum für Yoga, Bremgartnerstrasse 18, 8003 Zürich <https://raumfueryoga.com/>
4. 22. Juli 2023 08:30 - 12:30 Raum für Yoga, Bremgartnerstrasse 18, 8003 Zürich <https://raumfueryoga.com/>
5. 12. August 2023 08:30 - 12:30 Raum für Yoga, Bremgartnerstrasse 18, 8003 Zürich <https://raumfueryoga.com/>

Kurskosten Intensivtage: 420.-

*\*Die Teilnahme der ersten beiden Module ist Voraussetzung für die folgenden 3 Module\**

**Optional Daya Putih Retreat im Karunahaus:**

Die vorgegeben Tagesstruktur, die intensive Praxis im Schweigen aber auch im achtsamen Sprechen, die Natur und das gesunde Essen helfen uns in unser natürliches „So – Sein“ zu entspannen.

Mittwoch 27. Sept. 2023 bis 16:00 Uhr - Abreise: Sonntag. 1. Oktober 2023 ca. 14:00 Uhr

Kosten: 1er Zimmer: 532.- / 2er Zimmer: 452.- für Verpflegung und Unterkunft

Kurskosten: freie Spende (Dana-Prinzip)

Ort: Karunahaus, Unterwasser ([www.karunahaus.ch](http://www.karunahaus.ch))

Anmeldung und Kontakt: info@karunahaus.ch

 **Lehrer/innen**

**Claudio**Bereits mit 22 Jahren faszinierten Claudio die spirituellen Praktiken. Er beschloss in ein Kloster zu gehen um Mönch zu werden. Dort merkte er, dass er noch mehr Erfahrungen in der Welt erleben will, verliess das Kloster und begegnete der Vipassana Meditation. Seit 2006 macht Claudio bis heute immer wieder Retreats mit verschiedenen buddhistischen Lehrern und auch alleine um seine Einsichten zu vertiefen. Im Jahre 2009 begegnete Claudio das erste Mal seinem Dayaputih Lehrer „Ida Panembahan Jawi“ aus Java. Von ihm wird er bis heute intensiv begleitet. Ein wichtiges Anliegen ist für ihn, die Essenz der spirituellen Praxis mit einfachen Worten und Bildern spürbar zu vermitteln.

2018 gründet Claudio zusammen mit Mäggi das Seminarhaus Karunahaus. Der Wunsch ist es einen Ort zu schaffen der die Möglichkeit bietet die eigene Praxis zu vertiefen und in Gemeinschaft praktizieren können.

 Mäggi war schon, seit sie sich erinnert, von Bewegung und Fragen über das Leben fasziniert. Ihr Weg führte sie über ein wissenschaftliches Studium der Bewegung, sowie medizinischer Trainingstherapie, Naturheilpraktik und asiatischer Kampfkunst schliesslich zum Yoga und Meditation. Intensive Meditationspraxis in Schweigeretreats und im Alltag nährten dann in ihr den Wunsch, ihre Erfahrung mit anderen zu teilen. Ihr Yoga Unterricht ist ganz auf den individuellen Prozess der Teilnehmer ausgerichtet und lässt Raum für eigene Erfahrungen bezüglich des Körpers und des Geistes. Diese Erfahrungen tragen bei, die eigene Weisheit und Gesundheit zu fördern.