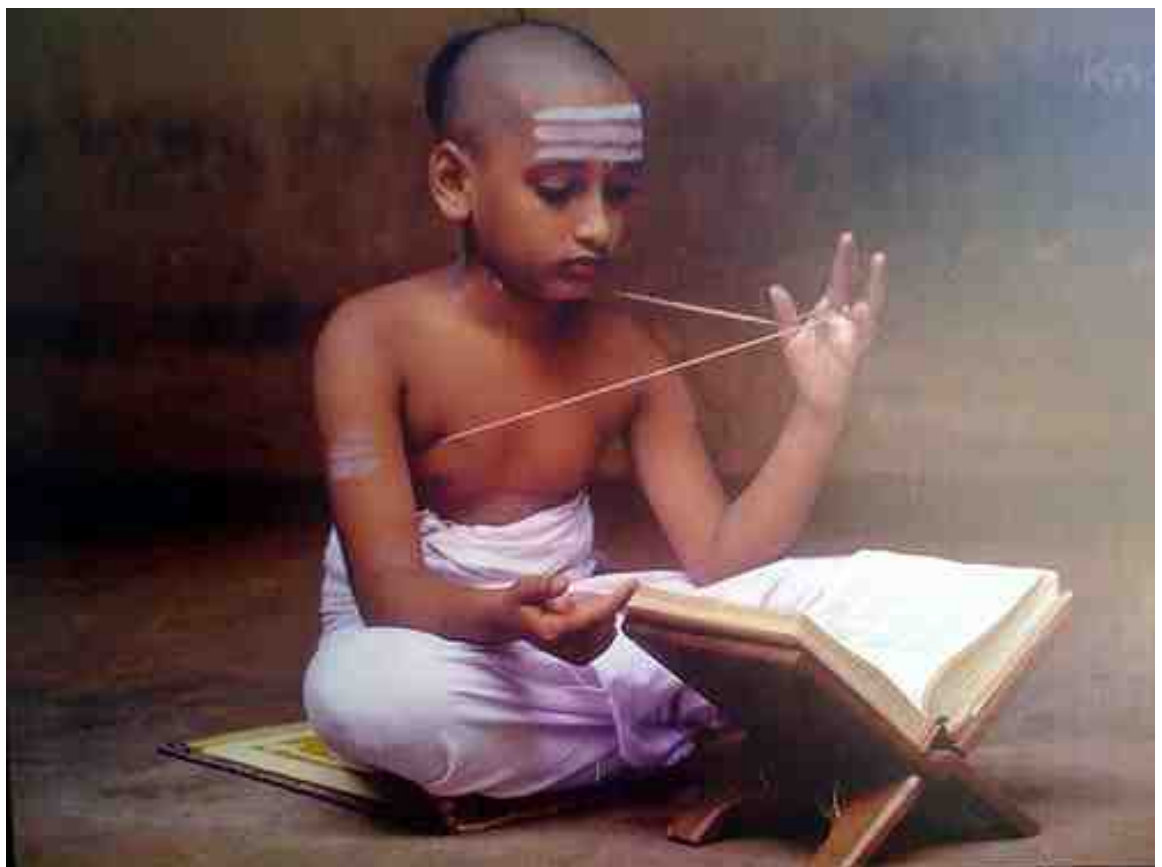


# Vedic Chant und Sanskrit

Weiterbildungskurs für Yogalehrende  
und Interessierte



YOGASCHULE ERLANGEN  
LAURA CASU  
PFARRSTRASSE 15  
91054 ERLANGEN  
TEL. +49 (0)9131 / 6059517  
FAX: +49 (0)3222 / 1632213  
INFO@YOGASCHULE-ERLANGEN.DE  
WWW.YOGASCHULE-ERLANGEN.DE

“To share Vedic Chant is to share  
an experience of silence through listening,  
a process of healing, and a link with nature,  
the deeper self and the divine.”

T.K.V. Desikachar

## Inhalt

Einführung	S.3
Der Kurs / Vedic Chant	S.4
Lehrplan	S.5-6
Veranstaltungsort	S.7
Lehrer	S.8
Gebühren und Informationen zur Anmeldung	S.9
Anmeldeformular	S.10

*tasya vācakaḥ praṇavāḥ (YSP I, 27)*

"Das heilige Wort drückt ES (Isvara) aus"

### Einführung

Die Rezitation der Veden, auch vedic chant (Sanskrit: Adhyayanam) genannt, ist eine jahrtausendealte Praxis, die in der Vergangenheit die wichtige Funktion hatte, die mündliche Überlieferung der "heiligen indischen Texte" (Veden) zu ermöglichen, sie zu bewahren und daraus folgend, sie unverändert für Tausende von Jahren weiter zu geben.

Im November 2003 wurde diese Tradition von der UNESCO als Weltkulturerbe anerkannt.

Diese Praxis, die für Jahrtausende nur der indischen Kaste der Brahmanen - und unter diesen nur den Männern – vorbehalten war, hat ihre Pforten, auch Dank Sri T. Krishnamacharya, einem herausragenden Lehrer des 19. und 20. Jahrhunderts, allen geöffnet, unabhängig von der Kaste, der Religion oder dem Geschlecht.

In der Yogatradition von Sri Krishnamacharya sind die vedischen Gesänge eine Yogapraxis mit allen ihren Auswirkungen, genau wie *Āsana*, *Prāṇāyāma* und Meditation.

(In seinem wenig bekannten Werk "Makaranda" listet Sri T. Krishnamacharya 10 niyama auf – eines davon ist japa, die Rezitation).

Die Rezitation entwickelt die Fähigkeit zuzuhören, die Geduld und die Erinnerungsfähigkeit.

Aber vor allem ist es eine Möglichkeit, die Stille zu erfahren, die Stille des Zuhörens, in der, wie T.K.V.Desikachar sagt: "nothing else

should enter the mind" (Nichts anderes in den Geist eindringen sollte). Wenn wir unserem Geist erlauben in Stille zu sein, erfahren wir den Zustand des nirodha, und das ist Yoga.

Außerdem ermöglicht es die kontinuierliche Wiederholung von klassischen Texten, Konzepten und Begriffen sich diese tief einzuprägen und vereinfacht so auch das Studium der Yogaphilosophie.

Sollten sie Interesse haben an einem „Vorgesmack“, finden Sie einige Hörbeispiele unter:

<http://yogaschule-erlangen.de/chant/chant-inhalt.php>



## Der Kurs

Der Kurs besteht aus acht Modulen zu je 24 Unterrichtseinheiten (18 Stunden à 60 Minuten).

Die Module dauern 3 Tage, beginnen am Freitag um 9:00 Uhr und enden am Sonntag um 13:00 Uhr.

Die Aus-/Weiterbildung richtet sich an interessierte Übende und YogalehrerInnen, die ihre eigene Praxis weiterentwickeln und die Fähigkeiten zum Unterrichten des Vedic Chant erlangen wollen.

Besonderes Augenmerk werden wir auf folgende Punkte richten:

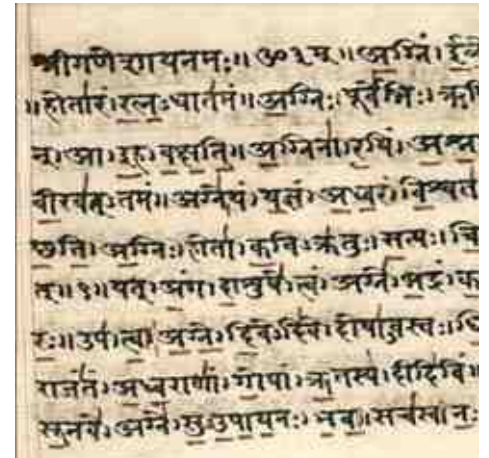
- Aufbau von Vertrauen und Finden der eigenen "Chanting Stimme", sowie die Entwicklung des eigenen Atems und der Atemtechnik durch Chanting
- Verständnis von und Vertrautheit mit den Prinzipien der Rezitationspraxis
- Lernen des Lesens und der Originalaussprache der Vedic Chant Texte in Lautschrift und Devanāgarī (Originalschrift Sanskrit)
- Lernen des Einsatzes der Lautschrift, um das Verständnis und die Verbindung zur Rezitation zu verbessern
- Entdecken und Erfahren der Rezitation als Meditation und therapeutische Unterstützung
- Lernen von Fertigkeiten und Techniken, um Rezitation in Yogagruppenkursen zu

## Vedisch/Sanskrit

Wir befassen uns vorrangig mit dem Vedischen, der älteren Vorstufe des klassischen Sanskrit.

Um beim Chanten frühzeitig mit Originaltexten arbeiten zu können, beginnen wir mit der Schrift. Wir lernen, Devanāgarī zu lesen, wobei auch die traditionell aufgezeichneten Akzente besprochen werden, um sie in entsprechende Tonhöhen umsetzen zu können. Die aktive Beherrschung der Schrift ist ebenfalls Ziel des Kurses, wir wollen die indische Silbenschrift nicht nur passiv verwenden, sondern auch aktiv schreiben.

Ausgehend von den jeweils gechanteten Texten erarbeiten wir die Grundzüge der Sprache, den wichtigsten Wortschatz, Wortbildungsprinzipien, grammatische Regeln und syntaktische Besonderheiten. Dieses Grundwissen ermöglicht ein möglichst genaues inhaltliches Verstehen der gesungenen Verse, das sich weniger an Interpretationen und Kommentaren, sondern vielmehr so dicht wie möglich am ursprünglichen Text orientiert. Das Niveau und das Tempo des Vorgehens wird dabei flexibel an die Kenntnisse und Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst.



## Lehrplan

Im Anschluss finden Sie die Inhalte der einzelnen Module. Bei Fragen zu den Termine besuchen Sie bitte unsere Internetseite "www.yoga-weiterbildung.de" oder kontaktieren Sie uns direkt.

Das Lehrmaterial wird in Devanāgarī und in Transliteration zur Verfügung gestellt.

Für die Übersetzungen werden Wörterbücher gebraucht (Deutsch – Sankrit, z.B. Capeller oder Mylius oder auch Sanskrit - Englisch), die im Kurs zur Verfügung stehen.

Es ist vorgesehen, folgende Text zu studieren:

*Prārthanā ślokaṃ – Āyurmantraḥ – Laghunyāsa – Mantrapuṣpam – Sūryanamaskāra mantraḥ – Ārogya mantraḥ – Śivapañcākṣarī mantraḥ – Gāyatrī mantraḥ – Taittirīyopaniṣat prathamā śikṣāvallī (Teil) - Gaṇapati prārthanā - kṣamā ślokaṃ und sāttoika tyāgam.*

### Modul 1

#### Einführung in Sanskrit:

das Alphabet Devanāgarī  
Lesen, Schreiben und Aussprache von  
ausgewählten Wörtern  
Übersetzung von Texten, die im Modul  
verwendet werden

#### Einführung in die Rezitation – Theorie:

Überblick über die Veden – welche Teile  
wir lernen und warum.  
die 6 grundlegenden Regeln des Vedic  
Chant  
*Śruti und Smṛti* – vedische und nicht  
vedische Texte, Unterschiede in der Praxis

#### Einführung in die Rezitation – Praxis:

Praxis und Studium von einfachen Texten  
*Āsanapraaxis, Prāṇāyāmapraaxis* und  
Meditation mit Mantra



### Modul 2

#### Einführung in Sanskrit:

Lesen, Schreiben und Aussprache von  
ausgewählten Wörtern  
Sandhi zwischen den Vokalen  
Übersetzung von Texten, die im Modul  
verwendet werden

#### Einführung in die Rezitation – Theorie:

die Atempausen und Technik der  
Atempausen in der Rezitation  
Bezüge zur Rezitation in den Yoga Sutren  
Lern- und Erinnerungstechniken: *Krama, Jaṭā, Ghana.*

#### Einführung in die Rezitation – Praxis:

Praxis und Studium von einfachen Texten  
Praxis von nicht-vedischen Texten: Yoga  
Sutren von *Patañjali*: 1. Kapitel Sutra 1-15  
*Āsanapraaxis, Prāṇāyāmapraaxis* und  
Meditation

### Modul 3

#### Einführung in Sanskrit:

Sandhi zwischen den Vokalen 2  
Lesen, Schreiben und Aussprache von  
ausgewählten Wörtern und Textpassagen  
Übersetzung von Texten, die im Modul  
verwendet werden

#### Einführung in die Rezitation – Theorie:

Didaktik des Vedic Chant.  
Rezitation als Form der Reinigung.

**Modul 3 - Fortsetzung****Einführung in die Rezitation – Praxis:**

Praxis und Studium von einfachen Texten.  
Praxis von nicht-vedischen Texten: Yoga  
Sutren von *Patañjali*: 1. Kapitel Sutra 16-  
30

*Āsanapraxis, Prāṇāyāmapraxis* und  
Meditation mit Mantra

**Modul 4****Einführung in Sanskrit:**

Konsonanten 1  
Flexion (Beugung) von Substantiven 1  
Lesen, Schreiben und Aussprache von  
ausgewählten Wörtern und Textpassagen  
Übersetzungspraxis  
Übersetzung von Texten, die im Modul  
verwendet werden

**Einführung in die Rezitation – Theorie:**

Didaktik des Vedic Chant  
der Nutzen der Rezitation  
Rezitation als „therapeutische“ Praxis

**Einführung in die Rezitation – Praxis:**

Praxis und Studium von einfachen Texten.  
Praxis von nicht-vedischen Texten: Yoga  
Sutren von *Patañjali*: 1. Kapitel Sutra 31-  
45

*Āsanapraxis, Prāṇāyāmapraxis* und  
Meditation mit Mantra

**Modul 5****Einführung in Sanskrit:**

Konsonanten 2  
Flexion (Beugung) von Substantiven 2  
Lesen, Schreiben und Aussprache von  
ausgewählten Wörtern und Textpassagen  
Übersetzungspraxis  
Übersetzung von Texten, die im Modul  
verwendet werden

**Rezitation – Theorie:**

Didaktik mit besonderem Augenmerk auf  
die „feinen“ Dimensionen und  
energetischen Eigenschaften der

Rezitation

**Rezitation – Praxis:**

Praxis und Studium von Texten  
Praxis von nicht-vedischen Texten: Yoga  
Sutren von *Patañjali*: 1. Kapitel Sutra 46-  
55

*Āsanapraxis, Prāṇāyāmapraxis* und  
Meditation mit Mantra

**Modul 6****Einführung in Sanskrit:**

Substantive 1  
Lesen, Schreiben und Aussprache von  
ausgewählten Wörtern und Textpassagen  
Übersetzungspraxis

**Rezitation – Theorie:**

Rückschlüsse und Ratschläge für die  
Praxis des Lehrens der Rezitation  
Feedback und Raum für Fragen

**Rezitation – Praxis:**

Praxis und Studium von Texten..  
Praxis von nicht-vedischen Texten: Yoga  
Sutren von *Patañjali*: 2. Kapitel Sutra 1-15  
*Āsanapraxis, Prāṇāyāmapraxis* und  
Meditation mit Mantra

**Modul 7 und 8****Einführung in Sanskrit:**

die Verben: Einführung  
Substantive 2

Weitere Vertiefung des Erlernten, teils  
neue Texte, Füllen von Wissenslücken,  
besondere Wünsche der Teilnehmer

**Allgemeines**

Die Geschwindigkeit des Vorgehens und  
die Menge des Lehrstoffes werden  
individuell an die Bedürfnisse der Gruppe  
angepasst. Bei Bedarf ist es auch möglich,  
Teilbereiche in Einzelstunden zu vertiefen.

## Veranstaltungsort

Der Kurs wird in der Yogaschule Erlangen in Erlangen (Metropolregion Nürnberg), Deutschland, gehalten.

Wir befinden uns im schönen historischen Kern, mit viel Grün und Wäldern zum Entspannen um uns herum.

## Erlangen

Die mehr als 1000 Jahre alte Stadt ist eine der am besten erhaltenen barocken Planstädte in



Deutschland. Der historische Stadtkern ist malerisch, voll kleiner Ecken,

die es wert sind entdeckt zu werden.

Aber auch die modernen Zeiten haben hier ihren Platz. Erlangen ist einer der grössten Forschungsstandorten für Medizin und Biotechnologie in Europa und bekannt als Hauptquartier der "SIEMENS Medical Solutions".

Mit seiner grossen Universität, aufgrund derer fast ein Viertel der ca. 100000 Einwohner Studenten aus der ganzen Welt sind, ist Erlangen eine sehr offene und lebendige Stadt, voll von kleinen Restaurants, Kneipen und mit einem internationalen Kulturleben.

Die Stadt ist von Wäldern und Naturschutzgebieten umgeben und in ihrem Kern befindet sich ein Vogelschutzgebiet, durch das die zwei Flüsse (Regnitz und Schwabach) fließen.



Sollten Sie mehr über Erlangen erfahren wollen, empfehlen wir Ihnen diesen Link:

<http://de.wikipedia.org/wiki/Erlangen>

## Yogaschule Erlangen

Die Yogaschule Erlangen ist ein kleines und familiäres Institut für Yoga, alternative Heilmethoden und Psychotherapie in Erlangen.



Sie liegt im historischen Zentrum in einem denkmalgeschützten Haus und verfügt über einen kleinen Garten, eingefasst von den historischen Stadtmauern, der während des Kurses benutzt werden kann.

Bei Bedarf kann in den Unterrichtsräumen mit dem eigenen Schlafsack übernachtet werden. Eine Dusche und eine kleine Teeküche sind vorhanden. (5€ je Nacht für Heizung, Wasser, Reinigung, ...)



## Lehrer

**Laura Casu** (Yogalehrerin BDY/EYU)



Laura Casu studiert Yoga seit über 20 Jahren – seit 2003 in der Tradition von Sri T. Krishnamacarya und ist seit 2004 direkte Schülerin von Sri Sridhar (Yoga Sutra,

Yoga Therapie, Asana und Pranayama), Radha Sridhar (Vedic Chant) und Viji Vasu (*Bhagavadgītā*).

Sie hat mehrjährige Weiterbildungen bei D.V. Sridhar in Yogatherapie und bei Dr. Srikrishna in Meditation und *Prāṇāyāma* abgeschlossen.

Sie lernt seit 10 Jahren Sanskrit, sowohl in Indien als auch in Deutschland.

Außerdem ist sie diplomierte Shiatsu-Praktikerin (GSD), leitet eine Yogaschule in Erlangen und unterrichtet Italienisch seit 2003.

**Dr. Susanne Schnaus** (Lehrbeauftragte der FAU in Sanskrit, Pali und Tocharisch)



Dr. Susanne Schnaus studiert seit 1996 Sanskrit und andere Sprachen. Seit 2002 ist sie Lehrbeauftragte der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen für Sanskrit, Pāli und

Tocharisch.

2006 promovierte sie mit einer summa cum laude Dissertation über die Dialoglieder im Rigveda.

Seit 2009 ist sie auch wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Friedrich-Schiller-Universität Jena in DFG-Projekten zur Informationsstruktur in älteren indogermanischen Sprachen.

Sie hielt Vorträge unter anderem zu folgenden Themen:

„Vedic Chant“

„Die Kraft der Wahrheit im alten Indien“

„Feuer und Feuerritual in Indien“

„Das Tibetische in Wort und Schrift“.





## Gebühren und Informationen zur Anmeldung

Wir bemühen uns, die Anmeldung zum Kurs so einfach wie möglich zu halten. Sollten Sie Hilfe oder weitere Informationen über den Kurs benötigen, setzen Sie sich bitte mit uns telefonisch oder per e-mail in Verbindung.

### Kursgebühren

Die Kursgebühren für die kompletten Unterrichtseinheiten (ausgeschlossen Reise, Unterkunft und Verpflegung) betragen 2000.-€.

Eine Anzahlung von 200 € ist nötig, um einen Platz zu reservieren. Diese wird, im Fall einer Zusage unsererseits, auf die Kursgebühr angerechnet.

Den Rest der Kursgebühr in Höhe von 1800.-€ wird in 24 Monatsraten zu je 75.-€ durch Lastschrift beglichen. Der Zahlzeitraum beginnt im Monat des ersten Weiterbildungsseminars und endet nach 24 Monaten.

Die Ermächtigung zur Lastschrift sowie Kündigungsbedingungen entnehmen Sie bitte dem Ausbildungsvertrag, den wir Ihnen bei Interesse gerne zusenden.

Wir bearbeiten alle Anmeldungen einzeln und versuchen innerhalb von 4 Arbeitstagen nach dem Erhalt zu antworten.

Wir bieten pro Weiterbildungskurs maximal 15 Plätze, um eine persönliche Begleitung und Unterstützung gewähren zu können, also melden Sie sich bitte rechtzeitig an, um Enttäuschungen zu vermeiden.

Bitte beachten Sie das Anmeldeformular auf Seite 10 für mehr Informationen.

Bei weiteren Fragen zur Buchung nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf. Wenn Sie eine e-mail schreiben, geben Sie bitte "Vedic Chant und Sanskrit" in der "Betreffzeile" an.

### Bankverbindung

Internet banking oder Überweisung

Laura Casu

Postbank Nürnberg

IBAN: DE57 7601 0085 0044 1558 59

BIC: PBNKDEFF760 (Nürnberg, Mittelfr)

Betreff: Vedic Chant und Sanskrit



## Anmeldeformular – Vedic Chant und Sanskrit

Bitte schreiben Sie Ihren Namen genauso, wie Sie ihn auf Ihrem Zertifikat vorfinden wollen.

Vorname .....

Nachname.....

Adresse.....

PLZ, Ort .....

Telefon/email .....

Bitte beschreiben Sie kurz ihren Werdegang im Yoga (Diplome, Kurse, Erfahrungen)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ich werde im Institut Prakasha Kendram schlafen (5.-€ pro Nacht)

Ich werde mich selbst um meine Unterkunft kümmern (bei Fragen zu Hotels oder Unterkünften wenden Sie sich bitte an uns)

Bitte füllen Sie dieses Anmeldeformular aus und schicken/email es zusammen mit einer Einzahlungsbestätigung der Anzahlung (200.-€) an:

Email: [info@yoga-weiterbildung.de](mailto:info@yoga-weiterbildung.de) oder

Laura Casu

Pfarrstrasse 15

91054 Erlangen

Die weiteren Kursunterlagen werden wir Ihnen vor Beginn des Kurses zukommen lassen.

Einzelheiten zur Zahlung finden Sie auf Seite 7.