

YOGA & AYURVEDA KLG AMRISWIL



SEMINAR MIT PROF. DR. MARTIN MITTWEDE

DIE REISE DES LEBENS

Weisheiten aus den alten Mythen

Selbsterfahrung, Psychologie und Spiritualität



30. – 31. MAI 2026 IN AMRISWIL

DIE REISE DES LEBENS

Weisheiten aus den alten Mythen

In jeder neuen Phase des Lebens warten neue Aufgaben, neue Entwicklungsschritte auf uns. Oftmals verstehen wir nicht gleich, was jetzt gerade – in diesem Augenblick – dran ist.

Oftmals wehren wir uns auch gegen Veränderungen. In vielen alten Kulturen werden Wandlungsphasen durch Mythen, Geschichten und Symbole beschrieben. Diese haben dem Menschen als geistige Nahrung gedient, um sie sicher durch die Veränderungen durchzutragen.

Auch heute noch können wir von diesen Weisheiten lernen, wenn wir uns darauf einlassen. Mit praktischen Übungen werden wir tief in unseren eigenen Lebensplan eintauchen und unseren inneren Bildern nachspüren.

Themen des Seminars

- **Leben und Aufgaben des Lebens – das indische Konzept von Dharma**

Dharma ist die Ordnung, in die wir hineingeboren werden. Dharma ist gleichzeitig auch die persönliche Lebensaufgabe, die in uns wohnt.

Wie können wir uns vom Dharma tragen lassen? Und wie können wir zum großen Dharma des Lebens etwas beitragen?

- **Symbole der Wandlung**

Wir können unsere Schritte im Leben besser verstehen und gehen, wenn wir in einem guten Kontakt mit unseren inneren Bildern sind. Die Tiefenschichten unserer Seele arbeiten mit, um uns neue Impulse für die nächsten Schritte zu geben. Was wollen sie uns sagen? Welche Botschaften senden Sie uns?

- **Die Reise des Helden / der Heldin**

Wenn wir zu uns selbst finden, dem eigenen inneren Stern folgen, können Dinge möglich werden, von denen wir zuvor kaum zu träumen wagten. Heldengeschichten weisen den Weg, wie wir nicht nur zu äußeren Helden, sondern auch zu inneren Helden werden können.

• Phasen des Lebens

Jeder Abschnitt bringt etwas Neues hervor, Herausforderungen, Perspektiven, Möglichkeiten. Ist die Midlife-Crisis immer eine Crisis? Was passiert da? Was braucht es, um wachsend und heilsam in die nächste Phase zu kommen? Die altindische Kultur hat tiefe Einsichten in die Bedeutung der Lebensphasen zu bieten.

PROGRAMM

SAMSTAG, 30. MAI 2026

| | |
|---------------|-------------------------------------|
| 10.00 – 11.00 | meditative Einstimmung zum Dharma |
| 11.00 – 13.00 | Wie finde ich meine Lebensaufgabe? |
| 13.00 – 14.30 | Mittagspause (individuell) |
| 14.30 – 16.00 | Wandlungssymbole und ihre Bedeutung |
| 16.00 – 16.30 | Pause |
| 16.30 – 18.00 | Seelenbilder und Schattenthemen |

SONNTAG, 31. MAI 2026

| | |
|---------------|---|
| 10.00 – 10.30 | meditative Einstimmung |
| 10.30 – 13.00 | Mein persönlicher Weg auf der Heldenreise |
| 13.00 – 14.30 | Mittagspause |
| 14.30 – 17.00 | Aufgaben, Sinn und Chancen der Lebensphasen |

ORT

Yoga & Ayurveda KLG, Buchenhölzlistrasse 4b , 8580 Amriswil
(Gebäude: Strässle Installationen AG, 1. Stock)

SEMINARKOSTEN

Sfr. 330.-, inkl. kleines Buffet mit Tee, Kaffee, Wasser, Früchten und Nüssen

ANMELDUNG

Anita Haag, Tel. 079 811 68 76 oder E-Mail: info@feelayurveda.ch

PROF. DR. MARTIN MITTWEDE ist Indologe und Religionswissenschaftler. Als Experte für indische Philosophie und Weisheitslehren unterrichtet er seit mehr als 30 Jahren in den Bereichen Yoga und Ayurveda. Zudem leitet er einen Studiengang für Ayurveda-Medizin. In eigener psychotherapeutischer Praxis verbindet er Spiritualität und moderne Psychotherapie. Zu diesen Themen hat er zahlreiche Publikationen veröffentlicht, u.a. auch die Bücher:

Vedanta im interkulturellen Kontext

Ayurveda Love

Meditation ist das Herz des Yoga

Ayurveda für Dummies

Website: www.mittwede.net

ORGANISIERT VON



FEELAYURVEDA

YOGA & AYURVEDA CENTER

Buchenhölzlistrasse 4b, 8580 Amriswil

079 811 68 76 / info@feelayurveda.ch

www.feelyoga.ch