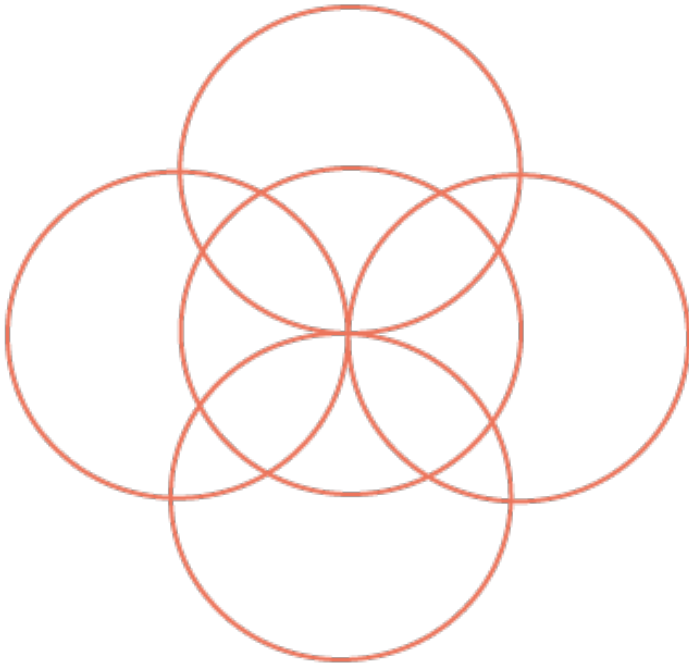


# Die Spirituelle Hochschule

für die seelisch-geistige Kultur des Menschen



Aufbau, Studium und Lehrpläne der  
Spirituellen Hochschule

## Das Lernen

Eine Gabe führt naturgemäß zu einem Lernen, während der Glaube, dass man erst sehr viel erreichen müsste und viel in sich lerngemäß aufspeichert, eine Blockade für das Leben errichtet. Der Irrtum besteht in einem Glaubenssatz, der durch eine Art materialistische Neigung wie kategorisch auftritt.

Wer dem Leben eine Gabe, ein Werk oder allgemein eine erbauende Dimension verfügbar machen möchte, lernt unmittelbar.

Seine Freude des Lernens ist das Ergebnis eines Werdens seines Lebenswerkes.

Das Lernen ereignet sich im Erschaffen.

(Heinz Grill)

# Die Synthese von Geist und Welt

Das Studieren an der Hochschule ist als „Sozialer Prozess“ aufgebaut. Das bedeutet, dass jeder Teilnehmer und Student in seiner aktiven Beteiligung gefragt ist und man in einem lebendigen Prozess an dem Aufbau von verschiedenen Inhalten arbeitet. Es ist ein direkter, unmittelbarer Aufbau und Schaffensprozess, der von einem Lernen begleitet ist. Stets und in allen Fachbereichen wird an geistigen Inhalten gearbeitet.

An der Hochschule werden täglich 4 bis 6 Einheiten wie Yoga, Seelenübungen, oder Kurzreferate abgehalten, an denen alle Teilnehmer mitwirken. Die lehrenden Personen wechseln sich ab und der Unterricht ist stets ein rhythmisches Zusammenwirken von allen Personen hin zu einem Thema. Jeder Studierende entwickelt das Thema aktiv mit und ist aktiv gefordert. Durch diese Form des sozialen Prozesses, ist das Studieren ein großer schöpferischer Gestaltungs- und Lernprozess und kein passives „Aufnehmen von Informationen“, kein „Input“, kein Wissenskonnsum.

Der spirituelle Lehrer Heinz Grill entwickelt viele Inhalte und Ideale und hat seine Forschung daran ausgerichtet, wie man geistige Inhalte und Ideale in verschiedensten Bereichen ausgestalten kann. In seiner Philosophie verbindet er Spiritualität mit verschiedenen Fächern und Inhalten, die man lernen kann, so wie man eine Sprache lernt. Wie kann man in einer Yogaübung einen Inhalt zum Ausdruck bringen? Wie kann man mit der Sprache so umgehen, dass man im Reden Begriff und Vorstellungen anschaulich erschafft und neu belebt? Wie kann man als Mensch selbst Energie oder „Lebenskraft“ freisetzen und nicht konsumieren?

Der Student studiert aus individueller, eigener Entscheidung selbstverantwortlich. Solange es um „Wissensinput“ und Konsum von Spiritualität geht, ist eine Synthese von Geist und Welt noch nicht möglich. Es geht in der spirituellen Hochschule deswegen von Beginn an um einen Schaffensprozess mit einem konkreten Inhalt und Themen des Grundlagenstudiums. Das Studium ist stets mit ganz konkreten Lerninhalten verbunden und benötigt von jedem Student eine eigene gedankliche bewusste Aufbauleistung.

Das Grundlagenstudium umfasst Yoga als Bewusstseinsübungen und weitere Seelenübungen. Diese Grundlagen sind zum einen selbst bereits Inhalte und zum anderen braucht es diese Grundlagen, damit der Mensch einen geistiger Inhalt in seiner Persönlichkeit verwirklichen kann. Sich eigene Ziele zu setzen, die man selbstentschieden und verantwortlich verfolgt, ist an der spirituellen Hochschule wesentlich. Begleitet zum Studium ist deswegen verpflichtend ein Studienbuch zu führen.

Das Ziel, die Synthese von Geist und Welt, beschreibt einen Menschen, der schließlich einen universalen Inhalt durch seine ganze Persönlichkeit authentisch und lebendig zum Ausdruck bringt. Ziel der Hochschule in diesem Sinne ist die authentische und reife Persönlichkeit, die nicht nur etwas weiß, sondern einen Inhalt selbst durchdrungen hat und mit seiner ganzen Persönlichkeit ausstrahlt und repräsentiert.

*„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.“ Ghandi*

# Das Studium an der Hochschule

## 1. Das Lernen im Erschaffen

Das Studium und das Lernen beginnt im „Erschaffen“. Der Studierende erschafft verschiedene Inhalte. Er formt zum Beispiel eine Yogaübung mit größtmöglicher Wahrnehmung und Bewusstheit und bringt durch seine Körperhaltung eine Idee zum Ausdruck. Der Studierende lernt ausgehend von einer Idee den Körper zu gestalten, Kurzreferate zu einem Thema zu halten, oder einen anschaulichen Text zu verfassen. Er führt eine Idee gezielt zum Ausdruck und in ein Erleben, er lernt durch Vorstellungsbildung ein Gedicht zu rezitieren und zu verlebendigen oder Textstellen zu einer objektiven Vorstellung zu formen und dadurch in ihrem tieferen Sinngehalt zu entschlüsseln.

Jeder Mensch kann einer Idee, einem Gedanken Ausdruck und sichtbare Gestalt geben. Er erschafft etwas, das unmittelbar ausstrahlt - seine Handlung wird zu einem künstlerischen Werk. Dadurch wird ein seelisches Empfinden, eine Idee für andere sichtbar und erlebbar bzw. erfahrbar. Lebenskräfte (Fachbegriff: Ätherkräfte) werden unmittelbar erzeugt.

Das Studium ist ein selbstverantwortliches, lebendiges, schaffendes Zusammenwirken zwischen Schüler und Lehrer. Dieser schaffende Prozess geschieht immer wieder neu und ist lebendig und kreativ. Er erfordert vom Lehrer wie vom Schüler das Opfer, sich selbst immer wieder zurückzulassen und neu schöpferisch zu werden. Das Lernen ereignet sich direkt im „Erschaffen“.

## 2. Selbststudium und Studienbuch

Das spirituelle Studium erfolgt selbstverantwortlich, aus eigener Entscheidung. Es handelt sich bei der spirituellen Hochschule um keine übliche Hochschule, in der man Fächer für einige Jahre belegt, sondern sie erfordert neben der Teilnahme auch eine große Selbstverantwortlichkeit. Grundsätzlich hat jeder Student die Verantwortung, selbst das Niveau und die Qualität der Arbeit zu verbessern und mitzugestalten.

Verpflichtend hat jeder Teilnehmer täglich ein Studienbuch zu führen und darin folgende Reflexionen über den Tag festzuhalten:

1. Welchen Inhalt bzw. welche Ziele habe ich heute umgesetzt und wie ist es gelungen? Wie hat sich meine Persönlichkeit weiter entwickelt und meine Kapazität?
2. Wie aufmerksam und zu was bin ich in Beziehung getreten? Habe ich Handlungen eigenentschieden verrichtet oder an etwas passiv „mitgemacht“? Führe ich oder bin ich fremdbestimmt?
3. Bin ich kreativ oder bestimmen mich persönliche Schwächen? Welchen Beitrag habe ich aktiv zu einem Aufbau des Gesamten und zur Mitgestaltung des Themas geleistet und wie ist es gelungen?

## 3. Arbeiten und Studieren im rhythmischen Zusammenwirken

Das rhythmische Zusammenwirken beschreibt die Kunst, dass mehrere Menschen so zusammenarbeiten, dass sie gemeinsam etwas zum Entstehen bringen und erschaffen. Es fordert von jedem, gleich ob Referierender oder Zuhörender, immer eine gedankenbildende Tätigkeit. Es gibt deshalb keinen „Guru“ oder „Leiter“. Im rhythmischen Zusammenwirken werden gemein-

sam Inhalte bewegt und verlebendigt. Verschiedene Referenten und Lehrer arbeiten und begleiten die Tageseinheiten. Auch besteht die Möglichkeit, den spirituellen Lehrer Heinz Grill persönlich zu erleben und kennen zu lernen.

## 4. Das Grundlagenstudium - (*Studium generale*)

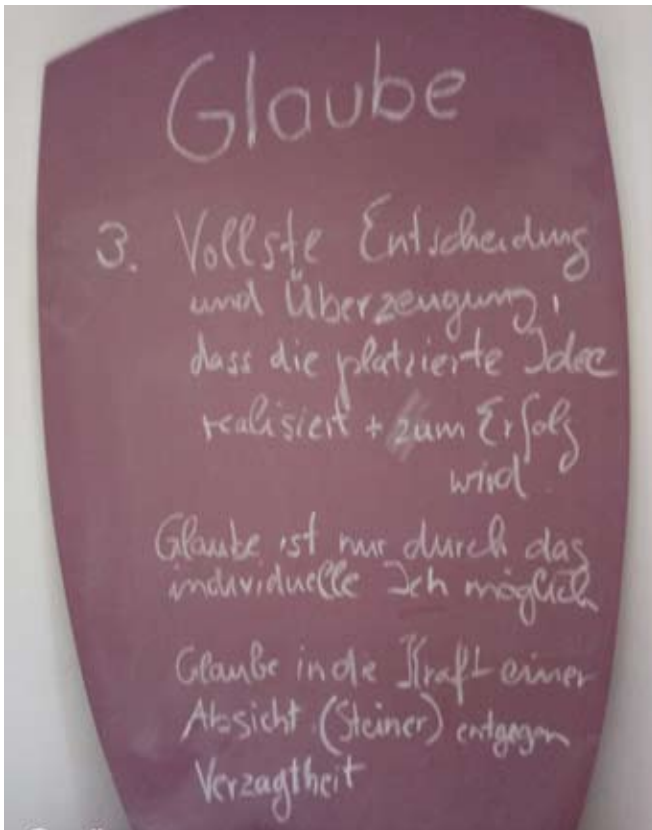
Durch das Studium Generale soll eine solide Basis geschaffen werden, so dass ein geistiger Inhalt von dem Studierenden verwirklicht werden kann. Die Grundlagen die hierfür erworben werden, sind deswegen mit einem „Abschluss“ und einer Prüfung nicht einfach beendet. Sie leben im Unterrichten und Lehren und jeder wird geistige Inhalte immer weiter entwickeln. Die Auseinandersetzung von Seelenübungen, das Referieren oder das Praktizieren von Yogaübungen bilden die solide Basis. Als begleitendes Selbststudium dient verschiedene Literatur.

## 5. Das kleine und große Praktikum

Das kleine (einwöchige) und das große (mehrwöchige) Praktikum bietet die Möglichkeit, am Studienbetrieb und an einem Fachbereich wie z.B. Ernährung und Kochen oder künstlerische Gestaltung und Bau in Außen- und Innenräumen mitzuwirken. Der Praktikant nimmt an Einheiten des Studienbetriebs teil, lernt Inhalte kennen und vertieft diese dann in einem praktischen Fachbereich. Es handelt sich um ein Praktikum, in dem das Praktische stets individuell mit geistigen Inhalten verknüpft wird. Im Gegensatz zu einem gewöhnlichen Praktikum steht hier der Inhalt im Vordergrund. Der Praktikant lernt, in einem Fachbereich geistige Inhalte praktisch auszugestalten.

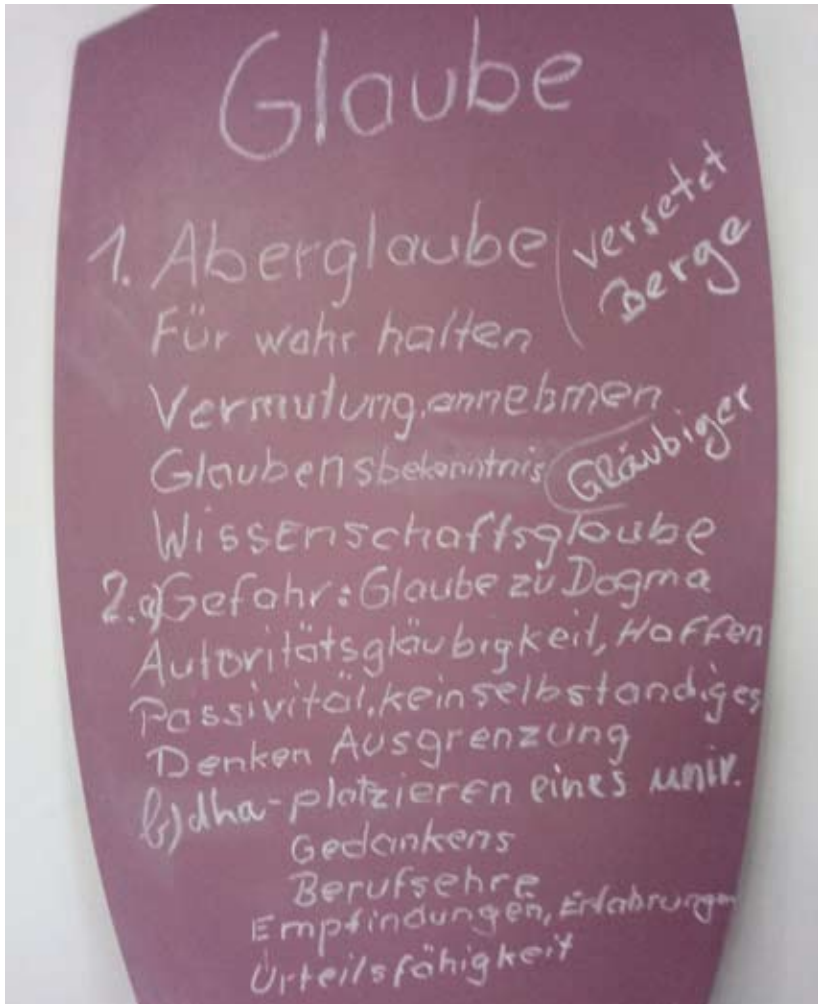
## 6. Die Seelenübungen

In dem Buch „Übungen für die Seele“ werden von Heinz Grill 10 Seelenübungen beschrieben, folgende vier davon sind im Lehrplan bereits beschrieben: (3) Textarbeit - die Arbeit mit dem Wort und der Aufbau von Ätherkräften, (4) Die Annäherung an die energetische, seelische und geistige Substanz von Begriffen, (7) Die Entwicklung eines praktischen Denkens für die Verwirklichung von Tugenkraften und Seelenfähigkeiten, (9) Wie erlangt man Ideale im Leben? - Das Denken von Idealen und Zukunftsperspektiven und (1) der freie Atem. Mindestens eine Seelenübung soll im Grundlagenstudium gelernt und gut beherrscht werden können.

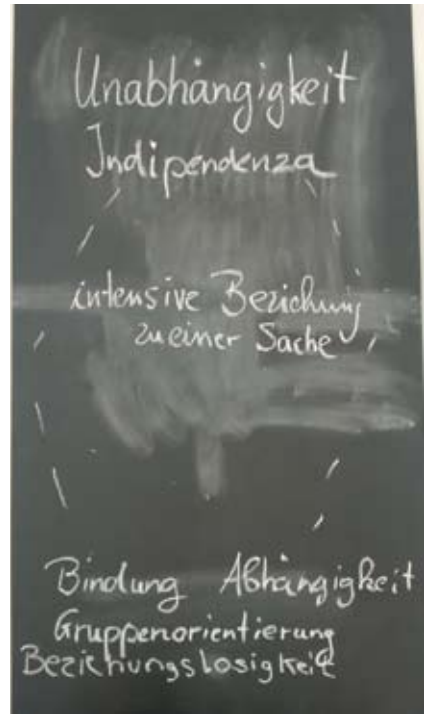


Das Ideal des Begriffes „Der Glaube“





In der Seelenübung: Arbeit mit Begriffen (3) erarbeitet man. gemeinsam einen Begriff in drei Ebenen: 1. wie ein Wort im alltäglichen Sprachgebrauch Verwendung findet 2. wie ein Wort anspruchsvoller gedacht werden kann und welche Gefahren mit einem Begriff verbunden sein können. 3. Schließlich wird ganz Abstand nehmend von den ersten beiden Schritten, die idealste Bedeutung des Begriffes erdacht.



In der Seelenübung der Entwicklung eines praktischen Denkens (7) hingegen entwickelt man ausgehend von Bild und Gegenbild (z.B: Abhängigkeit- Unabhängigkeit) die seelische Komponente, die zu dem gewünschten Ideal führt. (Siehe Bild).

# Alle zehn Seelenübungen

## 1. Der freie Atem

*„Die Gestaltung des Denkens frei vom Atem/ ein neues innerleiblichen Verhältnis und eine neue Atemqualität“*

## 2. Die Weisheitskräfte in der Natur und die Signatur einzelner Pflanzen

*„Ätherkräfte erschauen & erzeugen in der Natur“*

## 3. Die Arbeit mit dem Wort und der Aufbau von Ätherkräften

*Textarbeit als schöpferisches Lesen und Sprechen“*

## 4. Die Annäherung an die energetische, seelische und geistige Substanz von Begriffen/ Begriffe beleben

*- die Aufgliederung eines Begriffes in drei Ebenen: I. allgemeines Verständnis, II a) Gefahren, II b) anspruchsvollere Bedeutung, III. Ideal*

## 5. Die Konzentration

*„Das Denken aus einem Bild“*

## 6. Das rechte Urteil

## 7. Die Entwicklung eines praktischen Denkens für die Verwirklichung von Tugendkräften und Seelenfähigkeiten“

*„Das Herausarbeiten der Fähigkeiten, die zu einer Tugend führen und ihrer Gegenbilder“*

## 8. Die Entwicklung innerer Sinne als Grundlage eines integren Gefühlslebens

*- Die geführte Wahrnehmung und Vorstellungsbildung gegenüber Objekten, Farben, Formen, etc.*

## 9. Wie erlangt man Ideale im Leben

Das kreative Denken von Gebäuden, Landschaftsformen, etc. im Sinne einer konkreten Entwicklungserweiterung

## 10. Das kosmische Gebet

*Übungen für die Seele (Heinz Grill)*

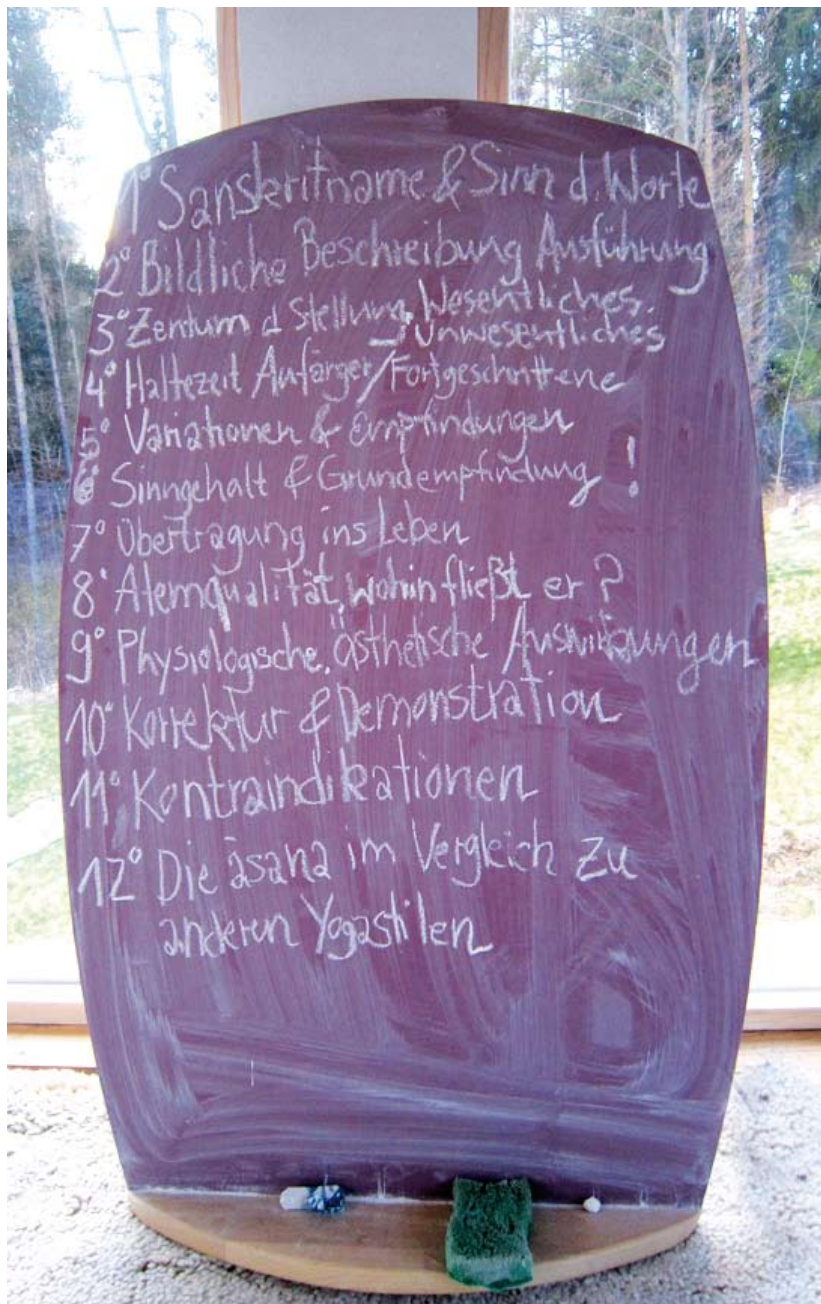
## 7. Die Yogaübungen

Die Yogaübungen, die man oft als Körperübungen kennen lernt, werden in der spirituellen Hochschule als Wahrnehmungs- und Bewusstseinsübungen gelehrt. Die Yogaübung bietet im Sinne des neuen Yogawillens von Heinz Grill eine der besten Möglichkeiten zu lernen, was es bedeutet, einen Gedankeninhalt praktisch umzusetzen und den Unterschied zwischen einer körperlichen Emotion und einer seelischen Empfindung zu erkennen. Der Körper bildet das Instrument der Ausdrucksgebung eines Gedankens.

Die Yogaübung wird mit den folgenden 12 Punkten (siehe Seite 13) erarbeitet. Diese sind aber nicht als Wissenssammlung aneinandergereiht. Sie werden in einem lebendigen inhaltlichen Zusammenhang erarbeitet und dargelegt. Nicht ein bloßes Assoziieren oder spekulatives Vermuten, sondern ein fachliches Erarbeiten einer Übung aus einem Inhalt steht im Zentrum dieser Forschungsarbeit.



*Heinz Grill im Halbmond, beim Yogatraining in Naone. Eine Yogaübung entspricht an der spirituellen Hochschule einer Bewusstseinsübung.*



## 6. Leitgedanken des Studiums

### Die Synthese von Geist und Welt

Der geistige Mensch ist ein schöpferischer Mensch.  
Diese geistige, schöpferische Natur des Menschen kann man nicht theoretisch über reines Wissen erlernen, man lernt sie im Erleben und Erschaffen von Zielen und Idealen mit anderen Menschen.

### Unmittelbares Verlebendigen und Erschaffen

Nicht der Weg der Übung, um einmal etwas zu können, sondern die unmittelbare schöpferische Umsetzung von geistigen Ideen - ein „Erschaffen“ bildet die Form des Unterrichtes. Docentio Discimus - Das Lernen ereignet sich im Lehren bzw. im Erschaffen.

### Das Erzeugen von Lebenskraft

Spiritualität in diesem Sinne ist nicht ein Konsumieren von Energie, sondern ein schöpferischer Prozess, der Kraft erzeugt. Der Mensch setzt Energie/Lebenskraft für ein größeres Gesamtes frei.

### Der Inhalt

Die authentische Persönlichkeit, die ein inneres Zentrum, eine Mitte hat, bildet sich durch den geistigen, universalen Inhalt, der durch die Person verlebendigt und repräsentiert wird.

### Die Grundfächer

Die Grundfächer bilden eine Basis, die jeden Menschen befähigen, eine Synthese zwischen Geist und Welt (auch in weiteren Fachgebieten) zu erschaffen und authentisch zu verkörpern.

### Das individuelle Zusammenwirken

Die Hochschule bildet das geistige Zentrum, einzelne Kulturorte / „Sonnenoasen“ sind geistig mit ihr verbunden und wirken im Sinne einer geistigen Kraftumsetzung zusammen.

## 7. Aufbau der Hochschule

### Stufenweiser Aufbau und durchgehender Seminarbetrieb

Die Hochschule bietet jeweils drei Wochen am Stück durchgehenden Seminarbetrieb und ist meistens eine Woche im Monat geschlossen. (Die Woche die jeweils geschlossen wird, wird auf der Hochschulhomepage [yogaundsynthese.de](http://yogaundsynthese.de) bekanntgeben)

- Sie ermöglicht jedem zu jederzeit ein unverbindliches Kennenlernen und einen Einblick in das Studium für einen Tag. Voraussetzung ist mindestens ein Buch von Heinz Grill studiert zu haben und sich über die Hochschule vorab zu informieren.
- Entscheidet man sich darauf, am Hochschulstudium teilzunehmen, muss man sich gegen eine einmalige Einschreibegebühr eingeschrieben und kann dann an allen Angeboten der Hochschule teilnehmen
- das Absolvieren eines Praktikums für 1 bis mehrere Wo.
- Das Intensivieren des Studiums Generale
- Das Entwickeln eines Inhaltes bis hin zur Lehrerpersönlichkeit - einhergehend mit einem „Werk“ z.B. einem Buch, einem Projekt, einem Film etc.

### Die Prüfungen

Prüfungen sind Teil des Studiums und werden praktisch in den Studienablauf integriert. z.B. im Anleiten einer Seelenübung oder im Referieren zu einem Thema. Die Prüfungen können ein objektives Bild über die Anwendbarkeit der gelernten Fähigkeiten geben. Mündliche Prüfungen fassen die Inhalte zusammen und stellen sie heraus. Es geht bei den Prüfungen nicht um eine Reproduktion von Wissen, sondern um eine authentische und anschauliche Darstellung von Inhalten.

## Das Finanzkonzept

Die gesamte Hochschule erhält sich durch Spenden nach eigenem Ermessen mit einem Richtwert. Diese Spenden dienen ausschließlich dem Erhalt und der Weiterentwicklung der Hochschule. Die Studenten sollen selbst individuell und konkret entscheiden, was sie jeweils mit ihrer Spende fördern wollen. Der Teilnehmer hat durch dieses Finanzkonzept Kenntnis darüber, was mit seiner Spende finanziert wird. Träger der Hochschule ist der Verein zur Förderung spiritueller und kultureller Impulse.

## 8. Die Gestaltung einer Studienwoche

**Das Studium ist durch keinen festen Stundenplan geregelt, sondern die Fächer werden jeden Tag nach Notwendigkeit abgestimmt. Jeder, der eingeschrieben ist, kann daran teilnehmen. Verpflichtend gilt für jeden Teilnehmer, mindestens ein Buch von Heinz Grill studiert zu haben und sich im Vorab gut über die Hochschule zu informieren.**

Hauptstudienort ist Naone, inmitten der Natur gelegen. Yogaübungen werden täglich 2-3 Stunden trainiert und angeleitet, darauf folgt jeweils eine weitere Einheit, z.B. Textarbeit, Seelenübungen, Rhetorik, Zukunftsperspektiven, etc. Die Arbeit findet im Casa artistica di Barbara und außen im großen Außengelände statt. An bestimmten Tagen, kann man zusätzlich an Arbeiten im ökologischen Projekt Naone mitwirken und im gemeinsamen Prozess Arbeiten verschiedenster Art (Weggestaltung, Holzarbeit, Wiesenpflege, Steingestaltung, Flechten mit Haselsträuchern) verrichten. Einmal pro Woche ist ein Wandertag in der Region geplant.



## Beispiel für den Ablauf eines Studientages

9:00 – 11:00/12:00 Yogatraining/Yoga als Bewusstseinsübung  
in Naone

30 min Pause

12:30 – 14:00 Zukunftsperspektiven

Zukunftsperspektiven für die Menschheit, für Menschen die  
man kennt, sowie für das persönliche Leben werden erdacht  
und formuliert

15 min Pause

14:15 – 14:45 Ätherkräfte erschauen und Ätherkräfte  
erschaffen in der Natur (Ätherkräfte= Lebenskräfte)

14:45 – 15:45 Textarbeit

schöpferisches Lesen und Sprechen

15 min Pause

16:00 – 17:30 Eigenstudium oder Außenraumgestaltung

19:00 Abendreflexion mit Heinz Grill



*„Naone“ liegt mit dem Casa artistica di Barbara auf einer großen Waldlichtung auf 1000 Hm.*

## 9. Lehrpläne der Grundfächer

### aktuelle Fächer der Hochschule

- ◇ Die Weisheitskräfte in der Natur und die Signatur einzelner Pflanzen „Ätherkräfte erschauen & erzeugen“/ 2. Seelenübung
- ◇ Textarbeit/ 3. Seelenübung
- ◇ Die Arbeit mit Begriffen/ 4. Seelenübung
- ◇ Konzentration und Meditation/ 5. Seelenübung
- ◇ Verwirklichung von Tugendkräften/ 7. Seelenübung
- ◇ Zukunftsperspektiven/ 9. Seelenübung
- ◇ Yoga als Bewusstseinsübung & Bewegungskunst
- ◇ Musik

# Lehrplan

## Konzentration und Meditation

*Das Freisetzen von Ätherkräften  
durch Konzentration und Meditation*

### **Konzentrations- & Vorstellungsübungen**

- ◇ Die Konzentration in einem Gedanken
  - ◇ Das Denken aus einem Bild
- und das Erarbeiten von neuen Erkenntnissen
  - ◇ Wirken und Arbeit des Engels

### **Gegenstandsbezogene Meditation**

- ◇ Platzieren und längeres Halten eines Gedankens
- ◇ Fachliche Kenntnis des Vorganges der Meditation
- ◇ Das Erzeugen eines geistigen Vorstellungsbildes
  - ◇ Das Entwickeln einer Empfindung aus einer Vorstellung

### **Das schöpferische Freisetzen eines geistigen Inhaltes**

- ◇ Der Unterschied zwischen Konsumieren und Freisetzen, bzw. Schaffen eines Inhaltes für ein Gesamtes

# Lehrplan

## Textarbeit

### *Verlebendigen, Halten und Vorstellen eines Gedanken*

#### **Schöpferische Arbeit mit Texten**

- ◇ objektive Betrachtung von Texten,
- ◇ Entwicklung einer Vorstellung vom Text
  - ◇ Erfassen der Logik
- ◇ Die ätherische Dimension/ Heilswirkung von Texten/Textvergleiche
  - ◇ Anleiten von mehreren Personen

#### **Lesen und Sprechen aus der Vorstellung**

- ◇ Der Unterschied zwi. informativem und schöpferischem Lesen
  - ◇ Rezitation aus der Vorstellung
- ◇ Erzeugen von Ätherkräften durch Lesen und Sprechen

#### **Das Weiterdenken aus einem Gedanken**

- ◇ Herausstellen der Hauptaussage eines Textes
  - ◇ Weiterentwicklung eines Gedankens in seiner Kosequenz
    - ◇ Beziehen eines Standpunktes
    - ◇ Herstellen von Bezügen

# Lehrplan

## Begriffe beleben

### *Aufgliederung und Darlegung eines Begriffes*

#### **Praktische Anleitung der Arbeit mit Begriffen**

##### **Gliederung und Darlegung eines Begriffes**

- ◇ Die Annäherung an die energetische, seelische und geistige Substanz von Begriffen
  - ◇ Methode der 3 Ebenen :
    - 1. gewöhnliche Verwendung des Begriffes
    - 2. anspruchsvollere Bedeutung und Gefahren, die mit dem Begriff verbunden sein können
    - 3. das idealste Verständnis des Begriffes
      - ◇ Das Integrieren von (Fach-)Begriffen
      - ◇ Das Setzen eines Rahmens
- ◇ sprachliche Darlegung und Anregung zur weiteren Auseinandersetzung des Begriffes schaffen

##### **Der Unterschied von materialistischer und geistiger Verwendung eines Begriffes**

- ◇ Das Erzeugen von Ätherkräften durch die Arbeit mit Begriffen

# Lehrplan

## Das praktische Denken

### *Die Entwicklung von Tugendkräften Anleitung der 7. Seelenübung*

#### **Praktische Anleitung und Erarbeitung von Tugendbegriffen**

- ◇ Die Entwicklung eines praktischen Denkens für die Verwirklichung von Tugendkräften und Seelenfähigkeiten
- ◇ Erarbeitung der dynamischen, seelischen Fähigkeit, die der Tugend vorausgeht („Rautenmethode“)
  
- ◇ Erarbeitung der Tugend und ihrer Gegenbilder
  - ◇ Der Unterschied von materialistischer und geistiger Beziehung zu Tugendbegriffen
  - ◇ Unterschied zwi. positivem Denken und schöpferischem Denken
  - Der Unterschied zwi. Ergebnis und Prozess
  - ◇ Erkennen und Unterscheiden von Tugenden und Ideologien

# Lehrplan

## Yoga als Bewusstseinsübung und Bewegungskunst

### *Der Körper als Ausdrucksmittel eines Inhaltes*

#### **Anleitung, Demonstration und Korrektur von Yogaübungen**

- ◇ Gestaltendes Anleiten mit einem Inhalt  
Abwärtsbewegung/Beindynamik etc. ...
  - ◇ Yogatraining aus Inhalten entwickeln
- ◇ Das Erzeugen von Empfindungen in der Anleitung
  - ◇ Gliederung der 3 Ebenen Körper-Seele-Geist
  - ◇ Bewegungsformen und Ästhetik der Asana
- ◇ Durchgestaltung & Körperfreiheit in der Asana
  - ◇ Kenntnisse über die Inhalte der 7 cakra

#### **die 12 Punkte zur Erarbeitung eine asana**

(Siehe Seite 13)

#### **Synthese von Yogaübungen mit dem Leben**

- ◇ Kenntnis der Sinnbilder der Yogaübungen

#### **Wahrnehmung des Ausdruckes**

- ◇ Ausdrucksstudium der 7 Chakren
- ◇ Gesetze der ätherischen Bewegung
  - ◇ Bildbetrachtung
  - ◇ Anatomiestudium

# Lehrplan

## Zukunftsperspektiven

*Das Entwickeln wertvoller Gedanken für die Zukunft, bis hinein in einen praktischen Lebensbereich*

### **Studium der Zeit- phänomene & der Geistigen Welt**

- ◇ Was ist? Was fehlt?
- ◇ Was braucht die Geistige Welt?

### **Anleitung der Entwicklung einer Zukunftsperspektive aus einem Gedanken bis in einen praktischen Lebensbereich**

- ◇ Kenntnis darüber, wie man Ideale im Leben erlangt
- ◇ konstruktive, belebende und zukunftsorientierte Denkprozesse entwickeln
- ◇ Denken von Objekten im Sinne einer konkreten Entwicklungserweiterung
  - ◇ Das Denken eines Ideals für andere
  - ◇ Der Unterschied zwischen Wunsch und Inhalt
  - ◇ Der Unterschied zwischen Ergebnis und Inhalt
- ◇ Der Unterschied zwischen einem „Hinkommen-Wollen“ zu einem Gedanken und dem direkten Beginnen und Weiterdenken aus einem Gedanken

**Für eine zukunftstaugliche Idee eintreten -  
i.G. zum „Dagegen-Gehen“ gegen  
die Zeit, etc.**



# Prüfungen

## Regelmäßige Prüfungen

◇ anschauliche Darstellung von aktuellen Themen der letzten Tage/Woche, mit dem Ziel, dass „Wissen“ nicht wiederholt oder aufgezählt wird, sondern Inhalte für alle verständlich und lebendig vermittelt werden.

## Mündliche Prüfungen

- ◇ Ein Kurzreferat zu einem gewählten fachlichen Inhalt aus dem Grundlagenstudium (15 min)
- ◇ 4 Kurzreferate (je 10 min) zu aktuellen Grundthemen:
  - freier Atem, Meditation, zum Begriff „Seelendimension“, „Geistiges Schauen“, „Selbst“, „Glaube“
- ◇ Anleitung von Seelenübungen
- ◇ Rezitation eines Gedichtes und eines längeren Textes

## Begleitende Literatur für das Selbststudium

- ◇ Die Seelendimension des Yoga (Heinz Grill)
- ◇ Übungen für die Seele (Heinz Grill)
- ◇ Der Neue Yogawille (Heinz Grill)
- ◇ Der freie Atem (Heinz Grill)
- ◇ Die Signaturen der Planeten und die seelisch geistige Dimension der Pädagogik (Heinz Grill)
- ◇ Kosmos und Mensch (Heinz Grill)
- ◇ Das Wesensgeheimnis der Seele (Heinz Grill)
- ◇ Lesen und das Aufbauen von Ätherkräften (Heinz Grill)
  
- ◇ Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten (Rudolf Steiner)
- ◇ Bhagavad Gita
- ◇ Evangelium

### *Weitere empfohlene Literatur:*

- ◇ Briefe über die ästhetische Erziehung des Menschen (Friedrich Schiller)
- ◇ Über Anmut und Würden (Friedrich Schiller)
- ◇ ausgewählte Gedichte – (Gedichtband der Hochschule)
- ◇ Faust 1 (Goethe)
- ◇ Die Göttliche Komödie (Dante Alighieri)
- ◇ Rhetorik (Aristoteles)
- ◇ Phaidros oder vom Schönen (Platon)
- ◇ Phaidon (Platon)
- ◇ Die Phänomenologie des Geistes (Hegel)
- ◇ Die Wissenschaft der Logik (Hegel)
- ◇ Haben oder Sein (Erich Fromm)
- ◇ Die Furcht vor der Freiheit (Erich Fromm)

# Das entwicklungs-kreative Lernen

## **Die Leistung ist eine notwendige Erscheinung, die ein Lernziel immer begleitet**

*Das Leben gebiert im Sinne der fortschreitenden, menschlichen Entwicklung unendlich viele Lernschritte und beschreibt ein progressives Wachstum zu immer größerem Wissen, neuen Talentierungen und sozialen Verbindungen. Einesseits führt das Lernen zu einer größeren, weit werdenden Liebe und andererseits fordert jeder Schritt des Fortschrittes eine Opferleistung heraus. Es darf noch zu jenen Empfindungen - um das Bild zu beschreiben, wie dieser Weg aussieht, wie er sich anfühlt, wie dieser Weg der produktiven kreativen Lernfortschrittlichkeit erscheint - ein ganz wichtiger Zusammenhang erwähnt werden: Die menschliche Seele lernt um ihrer Selbst willen, aber sie lernt vor allem um der Schöpfung willen, das heißt, um ein größeres soziales oder gemeinschaftliches Kommunizieren zu entwickeln und schließlich auch, um Inhalte auf edlere Stufen anzuheben. Das Lernen findet deshalb nicht nur statt, wie man das vielleicht auf den ersten Blick meinen könnte, um ein isoliertes Ziel zu erreichen, beispielsweise eine beste Prüfung zu absolvieren, vielmehr sollte die Leistung mit dem Wert in der gesamten Entwicklung zusammenfließen, denn die menschliche Seele trägt vielmehr in sich das Bedürfnis nach wachsenden Entwicklungen, und sie will in diesem Lernen ihre Integrität finden und eine Art auferlegten oder geistigen Sinn in die Erfüllung führen.*

*aus: Kosmos und Mensch, S. 30 (Heinz Grill)*

## **Kontakt:**

Büro 0039/0465700125

Öffnungszeiten:

Mo. -Sa. : 08:30-18:00; So.: 08.30-12:30

Homepage der Hochschule: [yoga-und-synthese.de](http://yoga-und-synthese.de)

email: [info@yoga-und-synthese.de](mailto:info@yoga-und-synthese.de)



# Die spirituelle Hochschule für eine Synthese von Geist mit Welt

Erdenken einer Idee



Die Idee empfinden



Die Idee wird Teil der  
Persönlichkeitsstruktur