



Portrait Philipp

**Philipp R. Trueb, Dr. phil. nat.
Dipl. Yogalehrer SYV**

Meditation

Seit 2000 buddhistische Meditation

Weiterbildung/Seminare

Ayurveda, George Theruvel

Om-Seminar, Dr. Aviva Keller

Psychologie & Yoga, Dipl.-Päd. Angelika Doerne

Yoga Vinyasa Seminar, YUV

Gayatri Seminar, Dr. Aviva Keller

Weiterbildung in Indien

Sivananda Ashram, Rishikesh

Advaita-Philosophie - Sri Gnanananda, Thapovanam

Indische Spiritualität & hinduistisch-christlichen Dialog, Sameeksha und Saccidananda Ashram

Isha Yoga Center; Coimbatore

Warum Yoga

Eine tiefe Sehnsucht nach dem Verständnis der zugrundeliegenden Natur unseres Daseins begleitet mich Zeit meines Lebens. Als Physiker interessierte ich mich schon früh für die Parallelen der Erkenntnisse aus den modernen, westlichen Naturwissenschaften und den Jahrtausende alten Weisheitslehren des Ostens. Zum Studium der Lehren kam mit der Zeit auch die Praxis dazu. Zuerst lernte ich buddhistische Meditationstechniken kennen und später kam ich in Kontakt mit Yoga. Schon nach wenigen Yoga Lektionen fühlte ich eine erfüllende Ruhe und grosse Hingabe. In der Hektik des Alltags finden wir heute oft kaum mehr zu uns selber. Wir verlieren uns in unseren Wünschen und unser Kopf denkt, plant und wertet fortlaufend. Mit Yoga gelingt es mir diese Automatismen zu durchbrechen. Meditation und Yoga schult mich in Achtsamkeit gegenüber mir selber, meinen Mitmenschen und meiner Umwelt.

Philipp unterrichtet mit Engagement und Leidenschaft Yoga, organisiert Retreats im Tessin und gibt Stellvertretung an unterschiedlichen Yogaschulen. In seinem Unterricht möchte dir Philipp in einem ruhigen und fließenden Ablauf neue Räume der Wahrnehmung erschliessen. Die achtsame Betrachtung des Körpers und der Atmung wird geschärft, um so zu einem harmonischen inneren Gleichgewicht zu finden. Das Singen von Mantra und Kirtan mit Harmonium ist eine Leidenschaft, welche er gerne mit anderen Menschen teilt.