



Biografie



Dagmar Jauernig

Zen und Yoga bereichern mein Leben seit Anfang der 1990er-Jahre. Der Einbezug eines ganzheitlichen Yoga in die Praxis der Zen-Meditation ermöglicht es, die Einsicht in die Lebensprozesse durch körperlich-geistige Erfahrung vertieft zu ergründen. Dabei mit anderen Interessierten unterwegs zu sein, freut und inspiriert mich.

Ausbildung im Überblick

2013 - heute: Verschiedene 4-6-wöchige Retreats in der Schweiz (bei Marcel Geisser, Haus Tao), England und den USA (Insight Meditation Society: Joseph Goldstein, Rebecca Bradshaw u. a.) bereichern meine Meditationspraxis. Im Yoga lasse ich mich von verschiedenen Yogarichtungen inspirieren. Zudem bilde ich mich im Erforschen und Begleiten von Veränderungsprozessen durch Focusing weiter.

2012: Weihe zur Dharmacharya (autorisierte Sati-Zen-Lehrerin) durch Zen-Meister Marcel Geisser, Haus Tao (Rinzai-Zen). Abschluss 4-jährige Yogalehrausbildung am IYP Freiburg (D). Anerkannte Yogalehrerin BDY/EYU und YCH.

2011: Ordination zur Unsui (Zen-Nonne im westlich-europäischen Stil) der Sati-Zen-Sangha, Haus Tao. Dharmaname: Dipabodhi.

1996: Begegnung mit Zen-Meister Marcel Geisser, Haus Tao. Langjährige Schulung und Praxis bei Marcel Geisser. Kontinuierliche Retreat-Teilnahme und Weiterbildung in div. buddhistischen Traditionen (vor allem Zen und Vipassana) im Haus Tao, in Europa und in Asien. Teilnahme an verschiedenen Langzeitretreats.

Ab 1991: Unterricht in ganzheitlichem Yoga und Begegnung mit Zen-Meditation. Kontinuierliche Yogapraxis bei div. Lehrerinnen unterschiedlicher Yoga-Stile (Hatha-Yoga, vor allem Iyengar-Yoga). Erste Zen-Kurse & Retreats bei div. Lehrenden.

<http://zenstille.ch/de/Person/Biografie?pdfview=1>