



# University of Life

Esalen Institute, Big Sur

# Esalen Institute, Big Sur



## University of Life

Esalen stands on the edge. In Big Sur, just behind the legendary Highway 1, it perches on a cliff high above the crashing surf. The institute, part think tank, part refuge, devotes itself to research into "human potential", as Aldous Huxley put it. How a sequence is formed from single Asanas can be learned here from Srivatsa Ramaswami, as well as Chinese Yoga, also known as Qigong, Tantric alchemy from Darren Rhodes or, from the beautiful and intelligent Seane Corn, how you combine Yoga and your actions. Even without visiting the excellent workshops you can, if there is room, take part in stimulating Yoga sessions with an ensuing dip in the hot springs. The spectacular cliffs, the Santa Lucia Mountains behind, the hot springs and equally heated discussions attracted Joan Baez, Hunter S. Thompson and Henry Miller to Esalen back in the 1960s. The spiritual revolution, which at that time rather shook up the American soul, would have looked meagre without Esalen's thinkers. The thinkers themselves have the hot mineral springs, which bubble powerfully from deep beneath the earth at 119 degrees Fahrenheit, to thank for their cool heads.

**Books to pack:** "Confessions of an English Opium Eater" by Thomas de Quincey and "Fear and Loathing in Las Vegas" by Hunter S. Thompson.

## Esalen Institute

55000 Highway 1  
Big Sur, CA 93920  
USA  
Tel. +1 831 667 3000  
[info@esalen.org](mailto:info@esalen.org)  
[www.esalen.org](http://www.esalen.org)

**DIRECTIONS** A 3-hr drive south of San Francisco.

**YOGA** Hatha, Anusara, Raja, Tantra, Chinese Yoga, Tibetan Buddhist meditation, Ashtanga, Sivananda, Iyengar.  
**TEACHERS** Seane Corn, Sianna Sherman, Daniel Brown, Srivatsa Ramaswami, Shiva Rea.

**ROOMS** 2-3-bed rooms, single rooms, single-family house, rooms with bunk beds. Places to sleep with sleeping bags.

**FOOD** Vegan, vegetarian and meat cuisine, mainly organic, much grown on site.

**TREATMENTS** Swedish massage, wellness/stress management massage.

**RECREATION** Arts centre, Big Sur National Park, hot springs, night swimming, massage training.

## Universität des Lebens

Esalen steht am äußersten Rande. In Big Sur, gleich hinter dem legendären Highway 1, thront es auf einem Kliff, hoch über der krachenden Brandung. Das Institut ist teils Denkfabrik, teils Refugium für die Erforschung des »menschlichen Potenzials«, wie Aldous Huxley schrieb. Wie man aus einzelnen Asanas eine Sequenz formt, kann man hier von Srivatsa Ramaswami lernen, chinesisches Yoga, auch bekannt als Qigong, tantrische Alchemie bei Darren Rhodes oder von der schönen und klugen Seane Corn, wie man Yoga und Handeln zusammenbringt. Auch ohne die exzellenten Workshops zu besuchen, kann man, wenn Platz ist, anregende Yogastunden und ein anschließendes Bad in den heißen Quellen nehmen. Die spektakuläre Steilküste, das Santa-Lucia-Gebirge im Rücken, die heißen Quellen und ebenso heißen Diskussionen haben in den 1960ern schon Joan Baez, Hunter S. Thompson und Henry Miller nach Esalen gelockt. Die spirituelle Revolution, die die amerikanische Seele damals ziemlich umgekämpft hat, hätte ohne Esalens Denker mager ausgesehen. Die Denker selber verdanken bis heute ihre kühlen Köpfe den heißen Mineralquellen, die mit großer Kraft mit 48 Grad Celcius tief aus der Erde sprudeln.

**Buchtipps:** »Bekenntnisse eines englischen Opiummessers« von Thomas de Quincey und »Angst und Schrecken in Las Vegas« von Hunter S. Thompson.

## L'université de la vie

Esalen est situé à l'extrême limite. A Big Sur, juste derrière la légendaire Highway 1, surplombant les vagues déferlantes, il se dresse majestueusement sur une haute falaise. Dans cet institut qui, à la fois fabrique intellectuelle et refuge, se consacre à la recherche du « potentiel humain », selon l'expression d'Aldous Huxley, on peut apprendre de Srivatsa Ramaswami comment faire de plusieurs Âsanas une série complète, ou le yoga chinois connu sous le nom de qigong, ou l'alchimie tantrique auprès de Darren Rhodes ou enfin avec la belle et subtile Seane Corn comment associer yoga et action. Même sans assister aux excellents stages, on peut, s'il y a encore des places, suivre des séances inspiratrices de yoga et, ensuite, prendre un bain aux sources chaudes. Déjà dans les années 1960, l'imposante côte escarpée, le massif de Santa-Lucia à l'arrière-plan, les sources chaudes et les discussions également bouillonnantes ont attiré Joan Baez, Hunter S. Thompson et Henry Miller à Esalen. Sans les penseurs d'Esalen, la révolution spirituelle qui, à l'époque, a sensiblement bouleversé l'âme américaine aurait fait piètre figure. Aujourd'hui encore, ces penseurs ont gardé la tête froide grâce aux sources thermales qui, à 48 degrés Celcius, jaillissent puissamment de la terre.

**Livres à emporter :** « Les Confessions d'un mangeur d'opium anglais » de Thomas de Quincey et « Las Vegas Parano » de Hunter S. Thompson.

ANREISE	3 Std. Autofahrt südlich von San Francisco.
YOGA	Hatha, Anusara, Raja, Tantra, chinesisches Yoga, Tibetan Buddhist Meditation, Astanga, Sivananda, Iyengar.
GÄSTELEHRER	Seane Corn, Sianna Sherman, Daniel Brown, Srivatsa Ramaswami, Shiva Rea.
ZIMMER	2–3-Bettzimmer, Einzel- und Stockbettzimmer, Einfamilienhäuser, Schlafsackschlafplätze.
KÜCHE	Vegan, vegetarisch und Fleischküche.
ANWENDUNGEN	Schwedische Massage, Wellness-Stressmanagement-Massage.
FREIZEIT	Arts Center, Big Sur National Park, heiße Quellen, Nachtbäder, Massagetraining.

ACCÈS	Situé à 3 h de voiture au sud de San Francisco.
YOGA	Hatha, Anusara, Râja, Tantra, yoga chinois, méditation bouddhiste tibétaine, Ashtânga, Shivananda, Iyengar.
PROFESSEURS	Seane Corn, Sianna Sherman, Daniel Brown, Srivatsa Ramaswami, Shiva Rea.
CHAMBRES	Chambres à 2–3 lits, chambres simples, maisons familiales, chambres avec lits à étages. Places pour dormir avec sacs de couchage.
RESTAURATION	Cuisine végétalienne et végétarienne et avec viande.
TRAITEMENTS	Massages suédois, de bien-être et anti-stress.
ACTIVITÉS	Centre artistique, Parc national de Big Sur, sources chaudes, bains nocturnes, entraînement au massage.





