



## Liebe Yogafreundinnen und Yogafreunde,

ich wünsche euch allen ein gesundes neues Jahr,  
vor allem Gesundheit und viel Freude  
im Tun und im Yoga.

Auch in diesem Jahr gibt es wieder  
interessante Angebote  
in der Yogaschule Nordbayern,  
eine Übersicht und  
die anschließenden detaillierten  
Beschreibungen findet ihr auf den  
nachfolgenden Seiten.

Ich würde mich freuen,  
wenn wir diese Wochenenden  
gemeinsam erleben würden.

Mit herzlichen Grüßen

*Veronika*



## Übersicht der Seminare und Veranstaltungen:

24. – 25.2.2018	Cornelia Slisch	<b>Yoga in der Schwangerschaft</b>
3. – 4.3. 2018	Susanne Bohrmann-Fortuzzi	<b>Yoga und Voice</b>
23. – 25.3.2018	Renate Rohrmoser	<b>Prāṇāyāma</b>
6. – 8.4.2018	Eberhard Bär	<b>Die guna - das Erleben und Erkennen der inneren Kräfte</b>
27. – 29.4.2018	D.V. Sridhar	<b>Yoga Yājñavalkya</b>
22. – 24.6.2018	Ela Thole	<b>Die indischen Epen und die Yoga-Wege der Bhagavadgītā</b>
12. – 14.10.2018	Eckard Wolz-Gottwald	<b>Yoga und die Mystik der Weltreligionen</b>
28.7.2018	Veronika Karl	<b>Konzeptschulung für die Zertifizierung bei der ZPP</b> (für Absolventen der Yogaschule Nordbayern, Infos bitte per Mail erfragen)
3.10.2018		
		<b>Vorankündigung für 2019:</b>
25. – 28.4.2019	Helga Simon-Wagenbach	<b>Yoga-Meditation (Schweige-Retreat)</b>

Alle Anmeldungen über:

[www.yogaschule-nordbayern.de/anmeldung\\_seminare\\_yogakurse.html](http://www.yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare_yogakurse.html)



# Yoga in der Schwangerschaft

Weiterbildung mit  
**Cornelia Slisch**

Yoga unter anderen Umständen ist lebendig, spannend und kreativ zugleich. In dieser Weiterbildung beschäftigen wir uns mit den unterschiedlichen Phasen der Schwangerschaft, mit den Veränderungen für die werdende Mutter und mit den Besonderheiten des Yogaunterrichts „in anderen Umständen“ – vom Zeitpunkt der Empfängnis über das große Ereignis der Geburt. Wie können wir als Yogalehrende die Yogapraxis an die Bedürfnisse dieser besonderen Lebensphase anpassen? Wie kann sich die schwangere Frau mit Yoga auf die Geburt vorbereiten?

Inhalte der Weiterbildung werden u. a. sein: Anatomie- und Physiologie der Schwangerschaft, typische Schwangerschaftsbeschwerden, Āsana, Prānāyāma und Konzentrationstechniken, Stundenaufbau, Umgang mit Gefühlen wie Angst und Schmerz, Stundenaufbau, Bezug zu Yogakzepten und Yogatexten.

## Cornelia Slisch



Mutter einer Tochter, ist Yogalehrerin BDY/EYU und autorisierte Ausbilderin für Yogalehrende in der Tradition T. Krishnamacharya, T.K.V. Desikachar. Bei Menaka Desikachar studierte sie Yoga für Frauen – unter anderem Yoga in der Schwangerschaft und nach der Geburt. Zudem absolvierte sie eine 4-jährige Ausbildung zum Yoga Therapist. Als Leiterin von yogasaram bietet sie seit vielen Jahren Yogakurse für Frauen in der Schwangerschaft, Yoga zur Rückbildung sowie zum Thema Beckenboden an und arbeitet in diesem Bereich eng mit verschiedenen Hebammen zusammen.

**Termin:** 24. – 25. Februar 2018

**Ort:** Yogaschule Nordbayern  
90429 Nürnberg, Müllnerstr. 24

**Zeiten:** Sa 09:00 - 12:30 h und 14.00 – 17.30 h  
So 09:00 - 12:30 h

**Seminargebühr:** 120,-- Euro (inkl. Umsatzsteuer)

**Mitzubringen:** Nur bequeme, passende Kleidung, alles andere ist vorhanden



## Yoga & Voice

Mit der eigenen Stimme in Berührung kommen -  
sich von der eigenen Stimme berühren lassen

### Seminar mit Susanne Bohrmann-Fortuzzi

Sich selbst über die Ausdrucksmöglichkeiten unserer Stimme zu erfahren, wird anhand der Verbindung der Körper- und Atemarbeit des Yoga in diesem Seminar im Zentrum stehen.

Die Verbindung zwischen Körper- und Atemarbeit des Yoga ermöglicht uns in einzigartiger Weise, uns von innen heraus zu erleben und mit uns selbst in Kontakt zu treten. Dies ebnet uns einen direkten Zugang zu unseren Emotionen, die dann durch das Tönen und Improvisieren hör- und spürbar werden und somit auch psychisch verarbeitet und in unsere Persönlichkeit integriert werden können. In diesem Seminar werden folgende Themen in Praxis und Theorie erarbeitet:

- Yoga-Praxis mit Körper- und Atemarbeit und Meditationsübungen
- Stimmphysiologische Übungen
- Tönen
- Klangimprovisation
- Einführung in Sprech- und Gesangstechnik
- Mantra-Gesänge
- Lieder der Weltmusik
- Erarbeitung kurzer Yogaeinheiten, bei der die Stimme als Ausdrucks- und Kommunikationsmittel im Zentrum steht

Ziel des Seminars ist es, die eigene Stimme als vielschichtiges Ausdrucksmittel zu erfahren und neue Dimensionen des Ausdrucks kennenzulernen. Das Seminar richtet sich von daher sowohl an Menschen, die diese Möglichkeiten erlernen möchten als auch an solche, die professionell mit ihrer Stimme arbeiten.



- Yogalehrerin BDY/EYU
- Gesangspädagogin und -therapeutin,
- Ausbildung zur Opern- und Konzertsängerin an der Hochschule für Musik Hanns Eisler in Berlin.
- Yogaausbildung bei Bernd Bachmeier und Jutta Bachmeier-Mönnig.
- Weiterbildung zur Gesangstherapeutin bei Carmen Wijnen

**Termin:** 3. – 4. März 2018

**Ort:** Yogaschule Nordbayern  
90429 Nürnberg, Müllnerstr. 24

**Zeiten:** Sa 08.30 – 13.00 h und 14.30 – 18.45 h  
So 08.30 – 12.30 h

**Seminargebühr:** 160,-- Euro (inkl. Umsatzsteuer)

**Mitzubringen:** Nur bequeme, passende Kleidung, alles andere ist vorhanden

**Anmeldung** [www.yogaschule-nordbayern.de/anmeldung\\_seminare\\_yogakurse.html](http://www.yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare_yogakurse.html)



# Klassisches prāṇāyāma

Seminar mit  
**Renate Rohmoser**

Im Zentrum des Seminars steht das eigene Erfahren und Wahrnehmen, wobei die Betonung auf dem spirituellen Aspekt und dem persönlichen Erleben liegt. Die angeleitete präzise, klare Technik von Prāṇāyāma und vorbereitenden Kriyas wird individuell angepasst, korrigiert und in großer Achtsamkeit ausgeführt. Die Praxis geht Hand in Hand mit der Theorie, der Anatomie und der entsprechenden Philosophie aus klassischen Yoga-Schriften wie Yoga Sūtra, Upaniṣaden, Haṭha-Yoga-Texten, Vijñāna Bhairava.

Voraussetzung: Allgemein guter Gesundheitszustand

Um die bestmögliche Wirkung für jeden Teilnehmer zu erreichen,

**bitte das Seminar vollständig besuchen.**



Yogalehrerin BDY/EYU, eigene Yogapraxis seit mehr als 30 Jahren, autorisiert von Dr. Shrikrishna und Einzelschülerin bei ihm seit 1994, Übersetzen und Begleitung seiner Seminare.

Yoga-Therapie-Studium bei ayurvedischen und klassischen Ärzten, Psychologen, Yogalehrern und –Therapeuten des Kaivalyadhama-Instituts. Seit vielen Jahren Erfahrung in Einzel- und Gruppenunterricht, Seminaren, Fortbildungen für Yogalehrer.

Schwerpunkte: Prāṇāyāma, Meditation, Mantra-Rezitation, klassische Āsanas, Yoga-Philosophie, Yoga unter individueller Berücksichtigung von Beschwerden

**Termin:** 23. – 25. März 2018

**Ort:** Yogaschule Nordbayern  
90429 Nürnberg, Müllnerstr. 24

**Zeiten:** Fr 17.00 – 20.15 h  
Sa 09.00 – 12.15 h und 15.00 – 18.15 h  
So 09.00 – 12.15 h

**Seminargebühr:** 180,-- Euro (inkl. Umsatzsteuer)

**Mitzubringen:** Nur bequeme, passende Kleidung, alles andere ist vorhanden



# Meilensteine der indischen Spiritualität

## Eine besondere Seminar-Reihe

### mit Ela Thole, Auroville/Indien



**Ela Thole**, geboren 1956 in Deutschland  
Studium der Germanistik und Biologie  
Sie lebt seit 1983 in Auroville, Südindien, im Weg des Integralen Yoga von Sri Aurobindo.  
Seit 1992 ist sie als Referentin für Yogaphilosophie und Integrale Spiritualität und betreut Studien- und Seminarreisen mit kulturgeschichtlicher und spiritueller Ausrichtung.

### Seminar III: Meilenstein II – Die indischen Epen und die Yogawege der Bhagavadgita

Mit der lebensnahen und bewegten Thematik der beiden großen Epen, dem Ramayana und Mahabharata, findet die hinduistische Tradition den Zugang zu einer handlungsbezogenen Spiritualität. Besonders die Bhagavadgita, die als komprimierter „Wissensteil“ die spirituelle Essenz des Mahabharata präsentiert, verdeutlicht wie keine andere indische Lehrschrift, dass Konflikte und Lebenskrisen wichtige Chancen für den inneren Fortschritt darstellen. Sie rückt die göttliche Realität in den Mittelpunkt des tagtäglichen Lebens und ermutigt zu einem Yoga, der sich im unmittelbaren Kontakt mit den Gegebenheiten des Alltags gestaltet. Die äußere Rahmenhandlung beschreibt die Belehrung des Kriegers Arjuna, der sich in einer schwierigen Situation als handlungsunfähig erlebt, durch seinen Freund, den Gott Krishna. Dieser erläutert, dass die geschickte Auseinandersetzung mit den Herausforderungen des Lebens in einen breitgefächerten Yoga führt, der auf der Synthese mehrerer Yogawege beruht und das Handeln mit den spirituellen Aspekten des Daseins harmonisiert.

**Termin:** 22. – 24. Juni 2018

**Ort:** Yogaschule Nordbayern, Müllnerstr. 24, 90429 Nürnberg

**Zeiten:** Fr 17.00 – 20.15 h  
Sa 09.00 – 12.15 h und 15.00 – 18.15 h  
So 09.00 – 12.15 h

**Seminargebühr:** 180,- Euro inkl. 19% MwSt.



## Vorankündigung für 2019:

### **Seminar IV: Meilenstein III – Die Bedeutung der Shakti-Kraft im Tantrismus und im Integralen Yoga von Sri Aurobindo**

Shakti ist jene urweibliche Kraft der indischen Spiritualität, die als weltengebärende Muttergottheit eine innige Verehrung erfährt. Sie ist die Matrix des gesamten Universums, aus der sämtliche Formen der kosmischen Realität hervorgehen. Shakti ist nie allein, sondern bildet mit ihrem Gefährten, Shiva oder Ishvara genannt, eine männlich-weibliche Polarität, die alle Komponenten der kosmischen Vielfalt begründet und durchdringt. *Er* ist in sich ruhendes, allumfassendes Bewusstsein, *Sie* seine schöpferische, ausführende Kraft. In der spirituellen Praxis des Tantrismus steht die Shakti deutlich im Vordergrund, - als intensive Energie, die den Menschen zur höchsten Erkenntnis führt und an ihrer kosmischen Macht teilhaben lässt. Im Integralen Yoga von Sri Aurobindo bewirkt sie die Evolution einer neuen, zukunftsweisenden Dimension des Bewusstseins. Eine Betrachtung der zahlreichen philosophischen und mythologischen Aspekte der Shakti bereichert den Yogaweg mit einer Fülle an Inspirationen.

Termin: 21. – 23.Juni 2019

Ort: Yogaschule Nordbayern, Müllnerstr. 24, 90429 Nürnberg

Seminargebühr: 180,- Euro inkl. 19% MwSt.

Anmeldung Vormerkung jetzt schon möglich!



# Yoga Yājñavalkya Saṃhita

Seminar mit

**D.V. Sridhar**

Der Text „Yoga Yajnavalkya Samhita“ ist nur wenig bekannt und liegt noch nicht in deutscher Sprache vor. D.V. Sridhar wird uns diesen Text in seiner klaren und gleichzeitig so lebendigen Weise näher bringen.

Der Text selbst ist einer der ältesten, die uns über die Konzepte von āsana, prāṇāyāma und besonders auch kuṇḍalinī berichten.

Übungspraxis wird das Seminar abrunden.



Der Yogalehrer und studierte Ingenieur D.V. Sridhar war „director of yoga studies“ am „Krishnamacarya Yoga Mandiram“ in Chennai, Süd Indien.

Heute unterrichtet er in seinem eigenen Institut „Yoga Raksanam“ in Chennai ([www.yogaraksanam.com](http://www.yogaraksanam.com)).

Sridhars Arbeitsschwerpunkte liegen in der Yogalehrerausbildung und -weiterbildung sowie in der Yoga-Therapie und der Betreuung von Sportlern.

Seit 2006 bietet D.V. Sridhar regelmäßig auch Seminare in Deutschland an.

Termin: 27. – 29. April 2018

Zeiten: Fr 17 – 20h

Sa 9 – 18h

So 9 – 13h

Ort: 90429 Nürnberg, Müllnerstr. 29 (Gemeindehaus Dreieinigkeitskirche)

Seminargebühr: 180,-- Euro

Anmeldung: [www.yogaschule-nordbayern.de/anmeldung\\_seminare\\_yogakurse.html](http://www.yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare_yogakurse.html)

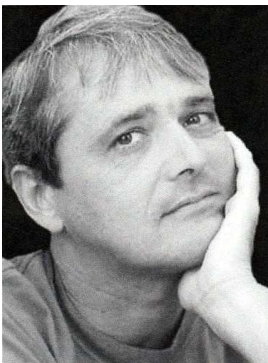




# Die guṇa - Das Erleben und Erkennen der inneren Kräfte

Seminar mit  
**Eberhard Bähr**

Die drei Gunas sind ein sehr wertvolles Model, das in verschiedenen spirituellen Schriften Indiens auftaucht. Es teilt die Beschaffenheit der gesamten empirischen Welt, in der auch unser Körper und Geist enthalten ist, in die Kategorien „Schwere“, „Antrieb“ und „Wache Ruhe oder Klarheit“ ein. Wir werden in diesem Seminar diese Kategorien genau betrachten, was sehr hilfreich für die eigene Praxis des Yoga sein wird.



*Zur Person:*

Eberhard Bähr lebte 15 Jahre in Indien und wurde dort zum Yogalehrer und Yogatherapeut im Vivekananda-Institut in Bangalore ausgebildet. Er lebte 10 Jahre mit seinem Lehrer Sukumar in Südindien und hielt dort und in Europa mit ihm zusammen Seminare. Während der langen gemeinsamen Zeit mit Sukumar und durch die Unterweisung durch andere indische Lehrer vertiefte er sein Wissen in die indische Vedanta Lehre. Hervorzuheben ist seine lebendige Art zu unterrichten und dass er sich in seinen Ausführungen am alltäglichen Leben orientiert. Er leitet spirituelle Reisen in ostasiatische Länder, hält Seminare in Indien sowie in Europa und leitete 4 Jahre das offene spirituelle Zentrum "Karuna" auf der griechischen Insel Lesbos.

Termin: 6. – 8. April 2018

Zeiten: Fr 17.00h – 20.30.00h

Sa 9.00h – 12.30h, 14.30h – 19.00h

So 9.00h – 13.00h

**Ort: Studio 3, 90429 Nürnberg, Bleichstraße 22b**

Seminargebühr: 180,-- Euro (inkl. Umsatzsteuer)

Anmeldung: [www.yogaschule-nordbayern.de/anmeldung\\_seminare\\_yogakurse.html](http://www.yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare_yogakurse.html)



# Yoga und die Mystik der Weltreligionen

Seminar mit  
**Eckard Wolz-Gottwald**

Die Ursprünge des Yoga sind in der Kultur des indischen Subkontinents zu orten. Aber auch im Westen gibt es insbesondere in der christlichen Mystik eine bedeutende Tradition, die mit dem Weg des Yoga in vielen Bereichen als vergleichbar erscheint. Welche Konzepte, aber auch welche Praxis ist uns aus unserer eigenen Tradition überliefert? Mit welchen Schwierigkeiten sind wir konfrontiert, wenn wir uns als westliche Menschen mit den Wegen östlicher Spiritualität und Mystik beschäftigen? Welche Möglichkeiten gibt es, die Wege aus den verschiedenen Religionen und Kulturen zusammenzuführen und wechselseitig befruchten zu lassen? In konkreter Übung können Gemeinsamkeiten aber auch Unterschiede in der Praxis der spirituell/mystischen Wege erfahren und bewusst werden. Es gilt so zu lernen, wie wir den östlichen Weg des Yoga aufnehmen und zugleich unseren heutigen Weg als Yoga-Übende des Westens sinnvoll leben können.



Eckard  
Wolz-Gottwald

- lehrt Philosophie des Yoga als Lebens- und Erfahrungsweg.
- langjährige Yoga-Praxis mit dem Schwerpunkt Meditation
- immerwährendes Lernen bei zahlreichen Lehrern in Europa, den USA und Indien
- Dozent an der 'Philosophisch-Theologischen Hochschule Münster' sowie an zahlreichen Yoga-Ausbildungsschulen in Deutschland, Österreich und der Schweiz.
- Wissenschaftlicher Beirat im Deutschen Yoga-Forum sowie Autor in Yoga aktuell und im Onlinemagazin yogaservice.de.
- Autor zentraler Bücher zur Philosophie des Yoga und verwandter Übungsformen

**Termin:** 12. – 14. Oktober 2018

**Ort:** Yogaschule Nordbayern  
90429 Nürnberg, Müllnerstr. 24

**Zeiten:** Fr 17:00 - 20:15 h  
Sa 09:00 - 12:15 h und 15:00 - 18:15 h  
So 09:00 - 12:15 h

**Seminargebühr:** 180,-- Euro (inkl. Umsatzsteuer)

**Mitzubringen:** Nur bequeme, passende Kleidung, alles andere ist vorhanden

**Anmeldung** [www.yogaschule-nordbayern.de/anmeldung\\_seminare\\_yogakurse.html](http://www.yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare_yogakurse.html)