



Südindien Intensiv – Highlights von Karnataka und Goa 26. Januar – 10. Februar 2018

Sonderreise mit der Yogaschule Nordbayern
mit Veronika Karl und Ela Thole

- Atemberaubende Naturkulissen
- Kulturelle Highlights und Weltkulturerbe
- Yoga-Üben in seinem Ursprungsland
- Seminare zur Indischen Mythologie
- Entspannung am Strand von Goa

(Weitere Infos auf www.yogaschule-nordbayern.de)

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 I: Meilensteine indischer Spiritualität – eine Übersicht

Hat mit großem Erfolg stattgefunden

Seminar II: Meilenstein I – Die Weisheit der Veden und Upanishaden

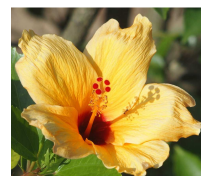
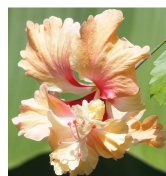
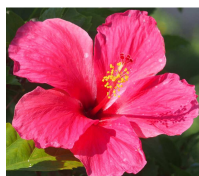
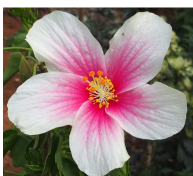
Noch einige Plätze frei

Termin: 16. – 18. Juni 2017

Ort: Yogaschule Nordbayern, Müllnerstr. 24, 90429 Nürnberg

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

Anmeldung www.yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare_yogakurse.html





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

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

Anmeldung Vormerkung jetzt schon möglich!

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

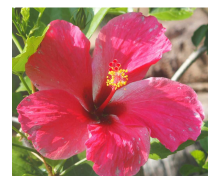
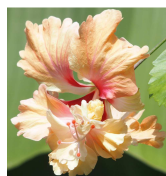
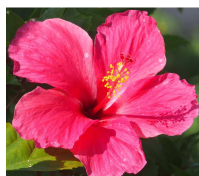
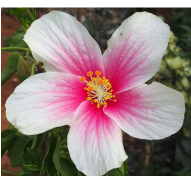
Shakti ist jene urweibliche Kraft der indischen Spiritualität, die als weltengebärende Muttergottheit eine innige Verehrung erfährt. Sie ist die Matrix des gesamten Universums, aus der sämtliche Formen der kosmischen Realität hervorgehen. Shakti ist nie allein, sondern bildet mit ihrem Gefährten, Shiva 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!





Ayurveda für Yogalehrende Weiterbildung mit Birgit Jennissen

Dieses Seminar gibt eine Einführung in die Grundlagen der ayurvedischen Gesundheitslehre. Dabei wird der Schwerpunkt auf Inhalte gelegt, die Yogalehrende ergänzend im Yogaunterricht einbringen können. Einerseits wird das anatomische und physiologische Wissen des Ayurveda zur Vertiefung des Verständnisses der Wirkungsweise und Anwendung von Yoga-Techniken herangezogen. Andererseits werden Ernährungsempfehlungen, Lebensstilkonzepte und Hausmittel vorgestellt, die die Wiederherstellung und Aufrechterhaltung des gesundheitlichen Wohlbefindens fördern.

Folgende vier Themenbereiche werden an diesem Wochenende behandelt:

1. Die Bioenergien (Doshas) Vāta, Pitta und Kapha verstehen

Der erste Themenbereich konzentriert sich auf das Wissen über die fünf Elemente der Natur und die drei Bioenergien (Doshas), die sich daraus bilden. Die Teilnehmer/innen erhalten ein Verständnis davon, wie diese Energien die physiologischen und psychologischen Funktionen leiten und über deren Präsenz als Einflussfaktoren in unserer Lebenssituation.

2. Ermittlung der persönlichen Konstitution (Prakriti) und der Ungleichgewichte (Vikriti)

Der zweite Teil vermittelt das Handwerkszeug zur Ermittlung der persönlichen Konstitution und der Dosha-Ungleichgewichte, die für bestimmte Beschwerden und Erkrankungen verantwortlich sind. Mit Hilfe von Beobachtungen und Fragebögen kann jede/r Teilnehmer/in dies für sich selbst testen.

3. Anwendung der Basisprinzipien des Ayurveda auf die Praxis und Vermittlung des Yoga

Der dritte Teil gibt einen Überblick darüber, wie verschiedene Yoga-Techniken die Doshas beeinflussen. Dies führt zum Verständnis der Anwendung des Yoga unter Berücksichtigung der individuellen Konstitution und Gegebenheiten einer Person.

4. Ayurvedische Ernährungslehre und Lebensstil-Empfehlungen zur Harmonisierung der Doshas

Der vierte Teil gibt einen Überblick über die Vielfalt der Möglichkeiten zur Harmonisierung der Doshas. Aufgezeigt werden hierfür Ernährungs- und Lebensstil-Optionen, die den individuellen Bedürfnissen entsprechen.

Birgit Jennissen, Diplom-Oecotrophologin

Yogalehrerin BDY/EYU

Weiterbildung in Yoga-Philosophie und Yoga-Therapie im Einzelunterricht bei R. Sriram
Schülerin von R. Sriram

Mitarbeit bei der Erstellung des Yogasutra-Buches von R. Sriram

Ausbildung in Ayurveda-Therapie bei dem indischen Ayurveda-Arzt Dr. E.P. Jeevan
Selbständig tätig in eigener Yogaschule (Gruppen- und Einzelunterricht in der Tradition
T.K.V. Desikachar)

Vom BDY zertifizierte Moderatorin für Lehrproben in der Yogalehrausbildung

Vom BDY anerkannte Schulleiterin für die Yoga-Lehrausbildung

Von T.K.V. Desikachar autorisiert für die Ausbildung von Yogalehrenden in der Tradition
T. Krishnamacharya / T.K.V. Desikachar

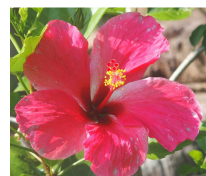
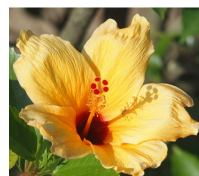
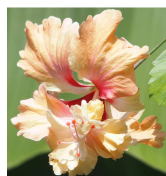
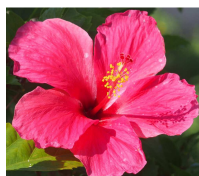
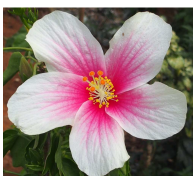


Termin: 3. - 5. November 2017

Ort: 90429 Nürnberg, Müllnerstr. 24

Seminargebühr: 180,- Euro (inkl. Umsatzsteuer)

Anmeldung 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

Anmeldung www.yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare_yogakurse.html

