



Viele Menschen suchen und finden im Yoga eine Quelle, um sich sanft zu bewegen und zur Ruhe zu kommen - und damit eine Möglichkeit, den grauen Alltag mit seinen Herausforderungen erträglicher zu machen oder ihm zeitweise zu entfliehen.

Oft genug schenkt die auf der Yogamatte gefundene Gelassenheit der übenden Person Unterstützung bei der Bewältigung anstehender Vorhaben, und lässt sie geduldiger mit sich selbst und ihren Mitmenschen sein. Doch Hand aufs Herz: Wie schnell ist die innere Ruhe wieder verpufft?

Bereits in alten Zeiten haben sich deshalb weise Menschen gefragt: „Was kann dabei helfen, inmitten aller Gegebenheiten und Konflikte des täglichen Lebens innerlich ruhig und entspannt zu bleiben?“ Herausgekommen ist ein wunderbares und vielschichtiges Werk, die Bhagavadgita.

Gepackt in das Bild der inneren Verzweiflung des Kriegers Arjuna mitten auf dem Schlachtfeld, enthält sie ein umfassendes Lehrgespräch zwischen diesem und seinem Freund und Wagenlenker Krishna. Arjuna lernt hierbei schrittweise, was dazu beiträgt, in Übereinstimmung mit sich selbst zu handeln und dabei gleichmütige Ruhe und innere Klarheit zu entfalten.

Diese Lernaufgaben und -schritte werden als verschiedene Yogawege dargestellt.

So begleiten sie bis heute viele Menschen – u.a. Mahatma Gandhi – um auf dem „Schlachtfeld“ des täglichen Lebens innere Ruhe, Kraft und Zuversicht zu entfalten. Sich bspw. freizumachen von dem, was klares Handeln beeinträchtigt und vieles andere mehr.

An diesem Seminar-Wochenende werden die Yogawege sowie weitere Aussagen der Bhagavadgita beleuchtet. Gespräche sowie Selbst-Reflexionen laden dazu ein, zu erkunden, inwieweit davon der persönliche Yoga- und Lebensweg inspiriert werden kann.

Termin: **29. – 30. März 2025, nur in Präsenz**

Teilnehmerzahl: Mindestens 8, maximal 20 Teilnehmende

Zeiten: Sa 9 – 18h, So 9 – 13h

Ort: Yogaschule Nordbayern, Denisstraße 2, 90429 Nürnberg (Gostenhof)

Mitzubringen: Tuch für die Matte, Kissen usw. Schreibsachen; Verpflegung

Seminargebühr: Frühbucherrabatt bis 31.12.2024: 120,-- Euro

Buchung ab 1.1.2025 : 140,-- Euro

Anmeldung: https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare.html



1986 – 1990 4jährige Yogalehrausbildung beim BDY (Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland) mit Anerkennung auch durch die EYU (Europäische Yoga-Union).

1990 - 1991 Ausbildung zur Moderatorin BDY

2019 Lehrerin der Linie Samyama Integrale Yoga-Meditation

Seit 1991 Moderationstätigkeit im BDY

Seit 1998 Referentin in der Yogalehrausbildung BDY in den Fächern Didaktik, Yogaphilosophie, Asana-Praxis, Pranayama und Meditation

1998 – 2003 Leitung einer BDY-Ausbildungsgruppe (Baustein XV)

Seit 2003 BDY-Prüferin