

# Einführung in die Yoga-Meditation

Seminar mit  
**Veronika Karl**

An diesem Wochenende wollen wir miteinander die Schritte erarbeiten, die die Voraussetzung schaffen, unsere Teilnehmenden in den Kursen in Richtung Meditation zu führen und zu begleiten.

Welche Vorbereitungen braucht es dazu:

- Auf der Ebene des Körpers?
- Auf der Ebene des Atems?
- Auf der Ebene des Geistes?

Wie sehen diese Vorbereitungen im Einzelnen aus, in welchen sinnvollen inhaltlichen und didaktischen Schritten bietet es sich an, im Unterricht langfristig vorzugehen?

Wir werden uns auch intensiv mit den entsprechenden Quellen in den alten Texten auseinandersetzen und diese mit in unsere Überlegungen einbeziehen.

Praxiseinheiten runden das Seminar ab.



**Veronika Karl**

Yogalehrerin BDY/EYU

Zertifizierte Lehrerin für „Samyama Integrale Yogameditation“

Yoga-Praxis kontinuierlich seit 1973

Praxis der Integralen Yoga-Meditation seit 2000

Ausbildung im Kontaktstudium des BDY (1991-1995)

Ununterbrochene Yoga-Lehrtätigkeit seit 1991 in Erlangen

Weiterbildung in Integraler Yoga-Meditation (Helga Simon-Wagenbach)

Weiterbildung Yoga Cikitsa bei D.V. Sridhar

Weiterbildung in Vedic Chant

Leitung der Yoga-Lehrausbildung seit 2004

Dozentin für Hatha-Yoga, Yoga-Philosophie, Patañjali Yoga-Sūtra

Sprecherin des "Fachkreises Schulen und Ausbildung" (FKAS) im BDY

Langjährige Sprecherin der Ausbildungsschulen im BDY (2006-2014)

Moderation von Vorstellstunden

Autorin des Studienbegleitheftes "Sanskrit-Glossar"

**Termin:** 16. – 17. Januar 2021

**Zeiten:** Sa 8.30 – 18.45h  
So 8.30 – 12.30h

**Ort:** 90429 Nürnberg, Denisstr. 2

**Seminargebühr:** 160,-- €