



Im August 2024

Liebe Yogafreundinnen und Yogafreunde,

es ist schon eine ganze Weile her, dass ich einen Newsletter verfasst habe, indem die Angebote der Yogaschule Nordbayern auf einen Blick zu sehen sind.

Daher ist es mir eine große Freude, euch nun eine wunderbare Fülle an interessanten Themen schicken zu können. Dieser Newsletter wird noch erweitert werden, da mir noch einige Rückmeldungen hinsichtlich der Termine fehlen.

Wichtig: die Schule bietet wieder eine ZPP-Konzeptschulung an. Wer in der Yogaschule eine Schulung mitgemacht hat, kann es sein, dass die ZPP nach drei Jahren eine Rezertifizierung der Schulung verlangt. Das habe ich schon gesehen. Schaut doch mal auf euere Bestätigungen und wer über 3 Jahre ist, sollte die Schulung am 14.9. mitmachen. Die Webseite der ZPP hat sich ja auch verändert.

Ich hoffe für uns alle, dass wir uns bald wieder gesund wiedersehen und gemeinsam die vielen Themen im Yoga genießen können.

Mit herzlichen Grüßen

Veronika

Übersicht der Seminare und Workshops auf der nächsten Seite, Beschreibung der Angebote im Detail auf den danach folgenden Seiten.



Übersicht der Angebote:

September 2024

14.09.	Veronika Karl	ZPP-Konzeptschulung (in Erlangen)
15.09.	Veronika Karl	Samyama Integrale Yoga-Meditation
28. – 29. 09.	D.V. Sridhar	Anpassung im āsana

Oktober 2024

27.10.	Veronika Karl	Samyama Integrale Yoga-Meditation
--------	---------------	-----------------------------------

November 2024

16. – 17.11.	Eva Hager-Forstenlechner	Āsana-Praxis aus der Sicht der Spiraldynamik
--------------	--------------------------	--

Dezember 2024

01.12.	Veronika Karl	Samyama Integrale Yoga-Meditation
--------	---------------	-----------------------------------

Januar 2025

18. – 19. 01.	Klaus König	Umkehrhaltungen – von den Füßen auf den Kopf
---------------	-------------	--

März 2025

29. – 30. 03.	Astrid Klinski	Der Alltag als Yoga-Weg – wie bitte???
---------------	----------------	--

Mai 2025

29. 05. – 01.06.	Veronika Karl	Meditationsretreat (im Schweigen)
------------------	---------------	-----------------------------------

Alle Anmeldungen über:

www.yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare.html



Anpassung im āsana

Seminar mit
D.V. Sridhar

In der Tradition von T. Krishnamacharya/D.V. Desikachar haben wir das große Geschenk, dass wir die āsana unseren Teilnehmenden anpassen können. Es bedeutet für uns, dass wir sie dort abholen können, wo diese gerade sind.

Im Patañjali Yoga Sutra wird in Sutra II.47 von passender Anstrengung gesprochen. Was genau meint Patañjali damit, wie können wir seine Anweisungen in unsere konkrete Praxis umsetzen?

In diesem Seminar wollen wir uns von D.V. Sridhar Anregungen holen und uns inspirieren lassen.

Praxiseinheiten und Erläuterungen aus der Yoga-Philosophie werden sich in diesem Seminar ergänzen.

Termin: **28. – 29. September 2024**

Zeiten: Sa 9 – 17h

So 9 – 16h

Präsent, hybrid nach Rücksprache.

Ort: Siemens Sportanlage Erlangen

Komotauer Straße 2

91052 Erlangen

Parkplätze vorhanden, Bushaltestellen in der Nähe

Mitzubringen: Eigene Matte, Kissen usw. Schreibsachen; Verpflegung

Seminargebühr: Frühbucherrabatt bis 30.6.2024: 180,-- Euro

Buchung ab 1.7.2024 : 200,-- Euro

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



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.yogarakshanam.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.



Āsana-Praxis aus der Sicht der Spiraldynamik

An diesem Wochenende werden ausgewählte Asanas aus den verschiedenen Bewegungsrichtungen (Rückbeuge, Vorbeuge etc.) aus der Sicht der Spiraldynamik® beleuchtet. Ziel ist es, ein besseres Verständnis für die anatomischen Zusammenhänge des menschlichen Körpers zu bekommen; eine wesentliche Grundvoraussetzung für die korrekte Ausführung der Asanas.

Das Seminar ist für **Yogapraktizierende zur Vertiefung** und als Weiterbildung für **Yogalehrende** geeignet!

Termin: 16. – 17. November 2024

Zeiten: Sa 09.00 – 18.00 Uhr,
So 09.00 – 13.00 Uhr

Ort: studio3klang, Am Schwabachgrund 22, 91054 Erlangen

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

Mindestteilnehmerzahl 20 Online-Teilnahme möglich

Seminargebühr: Frühbucherrabatt bis 30.6.2024: 180,-- Euro

Buchung ab 1.7.2024 : 200,-- Euro

Spiraldynamik® lässt sich als eine "Gebrauchsanweisung für den Körper" erklären und ist im weitesten Sinne Wissenschaft und Heilkunst zugleich. Die Spiraldynamik® geht davon aus, dass der menschliche Körper in der Statik (Haltung) und in der Dynamik (Bewegung) vorgegebenen Gesetzmäßigkeiten gehorcht: So sollen alle Strukturen des Körpers (Knochen, Gelenke, Bänder, Kapseln, Muskeln) zur richtigen Zeit am richtigen Ort sein und als harmonische und ökonomische Einheit miteinander arbeiten.

Jeder Mensch besitzt angeborene Fähigkeiten eines gesunden, umfangreichen und entwickelbaren Bewegungspotentials. Die Spiraldynamik® versteht sich dabei als Instrument der "Körperfeinabstimmung": Gesetzmäßigkeiten des Körpers in Haltung und Bewegung sollen erkannt werden und in verschiedene Lebensbereiche, an diesem Wochenende besonders in der Yogapraxis, praktisch umgesetzt werden. Verstehen, Wahrnehmen und Praktizieren der Spiraldynamik®-Prinzipien machen den Körper zu einem "gestimmten Instrument" und "geraden Nagel", der den Zug- und Druckkräften im Yoga, Sport, Beruf und Alltag ohne weitere Verformungsgefahren begegnen kann.

Folgen der Anwendung der Spiraldynamik®-Prinzipien sind:

- Haltungsverbesserung
- Bewegungsökonomie
- ein völlig neues Körpergefühl
- erhöhte Verletzungsresistenz
- inneres und äußeres Gleichgewicht
- Beweglichkeit
- Körperkraft und Lebenskraft
- Anatomische Präzision in der Asana-Praxis



Eva Hager-Forstenlechner

Dipl. Yogalehrerin und Ausbilderin, Ausbilderin Spiraldynamik®

Sie ist Expertin und Dozentin der Spiraldynamik®, ausgebildete Iyengar®Yogalehrerin, ehemalige Tänzerin, Tanzpädagogin und Juristin. Sie praktiziert seit 1987 Yoga und leitet seit langem Ausbildungen in Spiraldynamik® sowie Yogalehrer*innen- Ausbildungen. Auf besonders interessante Art versteht sie es, die Erkenntnisse der Spiraldynamik® mit den Prinzipien des Yogasystems zu verbinden.

Co- Autorin der Bücher: „Medical Yoga“ (TRIAS Verlag), Medical Yoga 2 (TRIAS) und „Medical Yoga Professional“ (Thieme Verlag).

www.spiraldynamik-yoga.at



Umkehrhaltungen – von den Füßen auf den Kopf

Workshop mit Klaus König

„Einfach mal die Beine hochlegen“ klingt erst mal gut. Aber der Teufel steckt im Detail. Umkehrhaltungen sind oft angstbesetzt und auch eine Herausforderung, sie erfordern Mut und Selbstvertrauen.

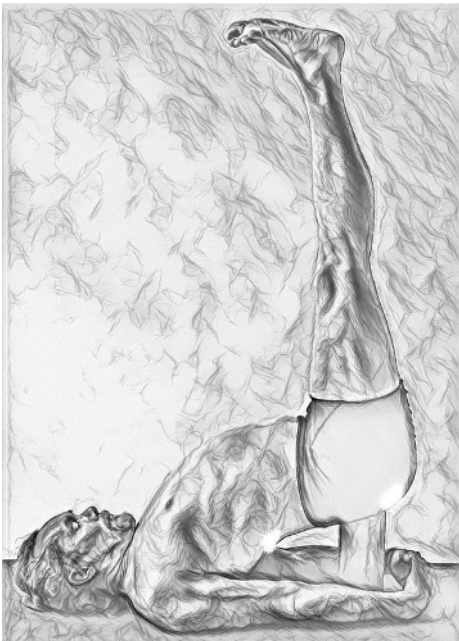
Wie können Umkehrhaltungen, der Schulterstand- als auch der Kopfstandgruppe so variiert und angepasst werden, dass ein schrittweises Herantasten an dieses Thema und auch die Überwindung von Ängsten gelingt?

Welche Schwierigkeiten können auftreten und welche Alternativen gibt es für die eigene Praxis, aber auch beim Unterrichten von Umkehrhaltungen?

Wie können Sequenzen sowohl im Stundenverlauf als auch langfristig aufgebaut werden?

Für all diese Fragen, aber auch für viel Praxis, gibt es Raum an diesem Wochenende. Wir schauen auch, ob und wie Hilfsmittel intelligent eingesetzt werden können und auf welche Kontraindikationen geachtet werden muss.

- Termin: **18. – 19. Januar 2025, nur in Präsenz**
Teilnehmerzahl: Mindestens 8, maximal 20 Teilnehmende
Zeiten: Sa 9 – 18h, So 9 – 13h
Yogaschule Nordbayern,
Ort: Denisstraße 2, 90429 Nürnberg (Gostenhof)
Mitzubringen: Tuch für die Matte, Kissen usw. Schreibsachen; Verpflegung
Seminargebühr: Frühbucherrabatt bis 30.11.2024: 120,-- Euro
Buchung ab 1.12.2024 : 140,-- Euro
Anmeldung: https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare.html



Klaus König versteht sich als in der Tradition von Krishnamacharya stehend, wobei er versucht, die verschiedenen Traditionen, die auf ihn zurückgehen, im Yoga-Unterricht zu integrieren. Er orientiert sich in seinem Unterricht hauptsächlich an der präzisen und intensiven Arbeit nach Iyengar.

Während vieler Aufenthalte in Indien hatte er Unterricht an verschiedenen indischen Yoga-Instituten sowie bei Srivatsa Ramaswami, einem der langjährigsten direkten Schüler von T. Krishnamacharya.

Klaus hat eine sehr große praktische Yoga-Erfahrung wie auch ein ungewöhnlich breites Wissen über Yogaliteratur. Er hat zusätzlich zu seiner Ausbildung beim BDY eine 3-jährige Iyengar-Ausbildung in Amsterdam abgeschlossen.

Wesentlich beeinflusst ist sein Unterricht auch durch Faeq Biriya, Doris Echlin, Dharmapriya, Bryan Kest und andere. Klaus unterrichtet in einem eigenen Studio in Jena, sowie als Referent in unterschiedlichen Yogalehrerfortbildungen.

Neben seiner präzisen Körperarbeit hat Klaus die Gabe, komplexe Bezüge in größter Klarheit zu vermitteln.



Der Alltag als Yoga-Weg – wie bitte???

Workshop mit Astrid Klinski

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

