



## Liebe Yogafreundinnen und Yogafreunde,

draußen wird es allmählich herbstlich und die Tage werden kürzer, was liegt da näher, als sich die Wochenenden der eher „dunklen“ mit einem Yogaseminar zu bereichern.

Die Angebote des nächsten halben Jahres findet ihr hier im Überblick, die detaillierten Beschreibungen der einzelnen Angebote findet ihr auf den nächsten Seiten.

29.9. – 1.10.2017	D.V. Sridhar	<b>Atem und āsana</b>
3. – 5.11.2017	Birgit Jennissen	<b>Ayurveda für Yogalehrende</b>
26.1. – 10.2.2018	Yogareise	<b>Südindien intensiv</b>
24. – 25.2.2018	Cornelia Slisch	<b>Yoga in der Schwangerschaft</b>
23. – 25.2.2018	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>

Alle Anmeldungen über:

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

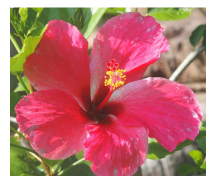
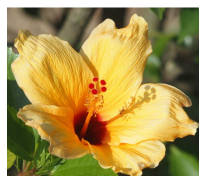
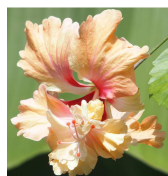
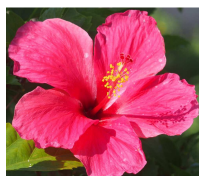
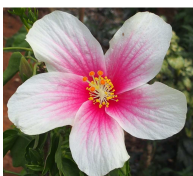
In der Planung befinden sich Seminare zu den Themen:

- Konzeptschulung für die Zertifizierung bei der ZPP (für Absolventen der Yogaschule Nordbayern)
- Yoga-Meditation
- Weitere Themen werden derzeit noch ausgearbeitet

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

Mit herzlichen Grüßen

*Veronika*





# Atem und asana

## Seminar mit D.V. Sridhar

Die enge Verbindung von Atem und asana ist der Mittelpunkt in diesem Seminar. Sridhar wird uns dieses Thema auf seine besondere Weise vermitteln. Das Thema wird praktisch und theoretisch – in Bezug zum Yogasutra - umfassend behandelt.



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: 29.9. – 1.10.2017

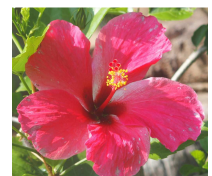
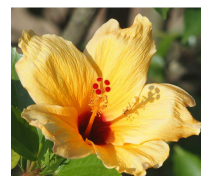
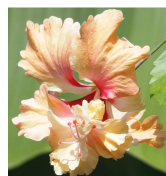
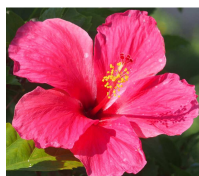
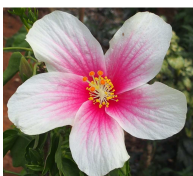
Zeiten: Fr 17 – 20h

Sa 9 – 18h

So 9 – 13h

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

Seminargebühr: 180,-- Euro





# 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 gesunden 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 Dasha-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

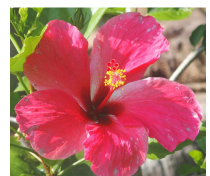
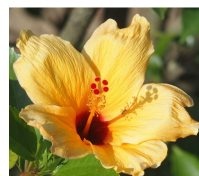
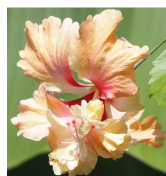
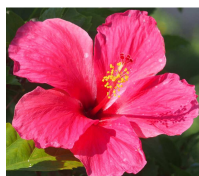
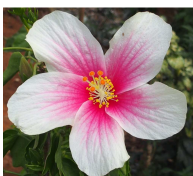
T. Krishnamacharya / T.K.V. Desikachar

Termin: 3. - 5. November 2017

Zeiten: Fr 17 – 20h, Sa 9 – 18h (mit Mittagspause), So 9 – 13h

Ort: 90429 Nürnberg, Müllnerstr. 24

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





# Südindien Intensiv – Highlights von Karnataka und Goa

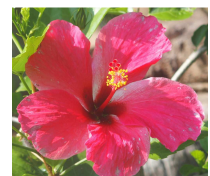
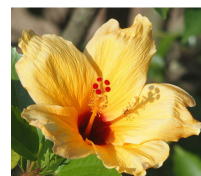
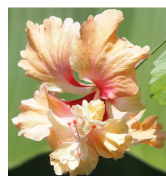
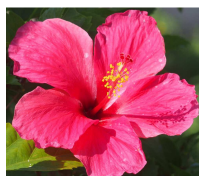
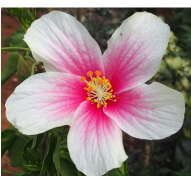
26. Januar – 10. Februar 2018

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](http://www.yogaschule-nordbayern.de))

**Anmeldung über Neue Wege noch bis Ende Oktober 2017 möglich**





# 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, Prāṇāyāma und Konzentrationstechniken, Stundenaufbau, Umgang mit Gefühlen wie Angst und Schmerz, Stundenaufbau, Bezug zu Yogakonzepten 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.

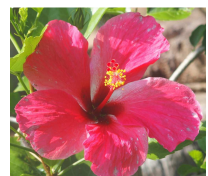
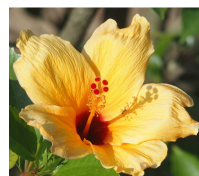
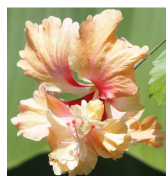
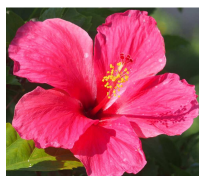
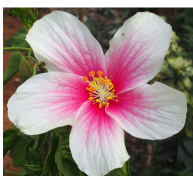
**Termin:** 24. – 25. Februar 2018

**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





# 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

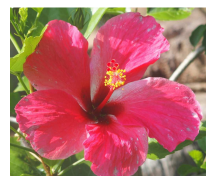
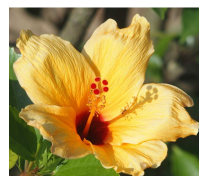
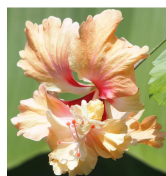
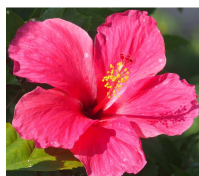
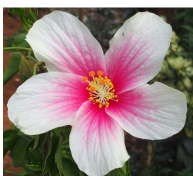
**Termin:** 23. – 25. März 2018

**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.

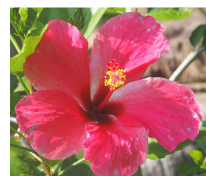
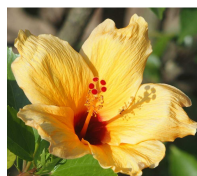
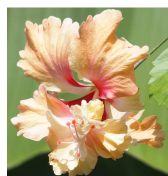
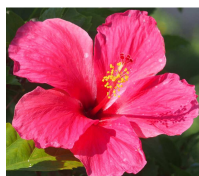
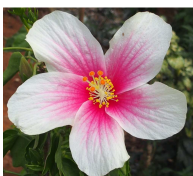
### Seminar III: Meilenstein II – Die indischen Epen und die Yogawege der Bhagavadgita

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

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**

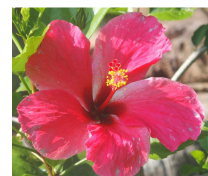
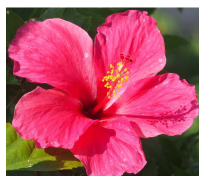
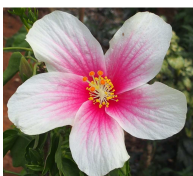
Shakti ist jene urweibliche Kraft der indischen Spiritualität, die als weltengebärende Muttergottheit eine innige Verehrung erfährt. Sie ist die Matrix des gesamten Universums, aus der sämtliche Formen der kosmischen Realität hervorgehen. Shakti ist nie allein, sondern bildet mit ihrem Gefährten, Shiva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

Termin: 27. – 29. April 2018

Zeiten: Fr 17 – 20h

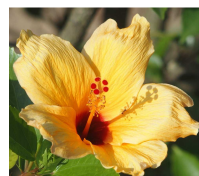
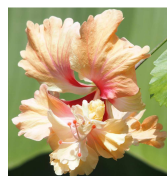
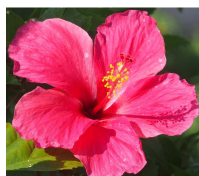
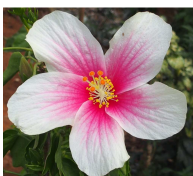
Sa 9 – 18h

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)

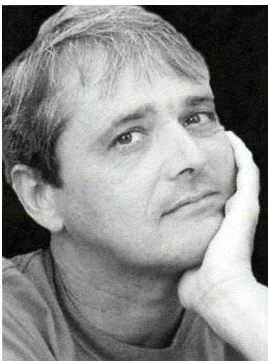




# Die guṇa - Das Erleben und Erkennen der inneren Kräfte

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)

