



Revanaphadi-Höhle (Indien-Reise 2018)

Liebe Yogafreundinnen und Yogafreunde,

nachdem wir alle sicher mit guten Vorsätzen ins neue Jahr gestartet sind, freue ich mich, euch mit diesem Newsletter wieder ein umfangreiches und interessantes Angebot für Seminare und Workshops in der Yogaschule Nordbayern präsentieren zu können.

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

Mit herzlichen Grüßen

Veronika

Übersicht der Seminare und Workshops auf der nächsten Seite:

Alle Anmeldungen über:

www.yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare_yogakurse.html



Februar 2019

2.2.	Monika Mayer	Vedic Chant
3.2.	Irmhild Degen	Yoga-Meditation am Sonntagabend
9. – 10.2.	Birgit Jennissen	Samkhya karika (Grundlagentext)
22.2.	Matthias Münz	Kirtan, Mantra, schöne Lieder

März 2019

2.3.	Monika Mayer	Vedic Chant
9. – 10.3.	Veronika Karl	Cakra-Lehre im Spiegel unserer Zeit
16.3.	Christine Sch.-Gerstenmaier	Prāṇāyāma
17.3.	Nicole Zurek	Der Baum im Yoga
17.3.	Irmhild Degen	Yoga-Meditation am Sonntagabend
29.3.	Matthias Münz	Kirtan, Mantra, schöne Lieder

April 2019

6. – 7.4.	Veronika Karl	Bhavana
7.4.	Irmhild Degen	Yoga-Meditation am Sonntagabend
25. – 28.4.	Helga Simon-Wagenbach	Yoga-Meditation (Schweige-Retreat)

Mai 2019

4.5.	Simone Grallath	Gewaltfreie Kommunikation
10.5.	Matthias Münz	Kirtan, Mantra, schöne Lieder



Juni 2019

31.5. – 2.6. **Petra Wissmann**

**Wie kann ich als Yogalehrende/r
wirksam werden?**

28. – 30.6. **Ela Thole**

**Die Bedeutung der Shakti-Kraft im
Tantrismus und im Integralen Yoga von
Sri Aurobindo**

Juli 2019

6.7. **Monika Mayer**

Vedic Chant

19. – 21.7. **Angelika Neumann**

Yoga und Stressbewältigung

September 2019

20. – 22.9. **D.V. Sridhar**

Dynamik und Statik in der Praxis

Oktober 2019

11.10. **Matthias Münz**

Kirtan, Mantra, schöne Lieder

12.10. **Christine Sch.-Gerstenmaier**

Prāṇāyāma

19. - 20.10. **Brigitte Siegel**

Selbstständig als Yogalehrende

November 2019

29.11.–1.12. **Eva Hager-Forstenlechner**

Spiraldynamik

Dezember 2019

6.12. **Matthias Münz**

Kirtan, Mantra, schöne Lieder



Yoga-Meditation

Schweige-Retreat im Kloster Schwarzenberg mit Helga Simon-Wagenbach

Klarer Geist - weites Herz: In diesem Seminar beschäftigen wir uns ühend mit den Antworten, die das "Yoga-Sutra" von Patañjali und die moderne Bewusstseinsforschung suchenden Menschen anbieten. Der integrative Übungsweg der Yoga-Meditation klärt dabei schrittweise unseren Geist und öffnet das spirituelle Herz (hrdayam). Das Seminar beinhaltet āsana, prāṇāyāma, Rezitation, geführte Meditation, Sitzen in der Stille, Bewegungsmeditation, Gehen. Vorträge und Einzelgespräche unterstützen den Prozess.



Helga Simon-Wagenbach, Moos/Weiler

Yogalehrerin BDY/EYU, Zen-Lehrerin, autorisiert von Pater Willigis Jäger
Studium der Philosophie

Ehem. Vorstandsmitglied des Berufsverbandes der Yogalehrenden e.V.
(BDY)

Referentin für Patañjali, Philosophie und Meditation

Lehrt die Tradition T.K.V. Desikachar

Schülerin von R. Sriram

Autorin von "Klarer Geist, weites Herz", "Vollende, was du bist"

Website: Helga Simon-Wagenbach

Termin: 25. – 28. April 2019

Ort: Kloster Schwarzenberg bei Scheinfeld

Seminargebühr: 240,- Euro

Zzgl. der Kosten für Übernachtung und Vollpension im Kloster.
(gesamt: DZ ca. 180,- € EZ ca. 200,- €)

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

Um baldige Anmeldung wird gebeten, da im Kloster nur begrenzt Zimmer zur Verfügung stehen. Bitte angeben, ob DZ oder EZ gewünscht. EZ stehen nur begrenzt zur Verfügung.

**Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum:
Nur dort kann Begegnung stattfinden.**

**Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum:
Nur dort findet Heilung und Entwicklung statt.**

**Zwischen Richtig und Falsch gibt es einen Ort.
Dort werden wir uns begegnen.**

(Rumi)



Prāṇāyāma – ein Tun und Lassen

Tages-Workshop mit

Christine Scheithe-Gerstenmaier

Prāṇāyāma - das bewusste Erleben des natürlichen Atems und das willentliche Verändern (Vertiefen und Regulieren) des Atems.

Prāṇāyāma - ein Weg zum Stillwerden von Atem und Geist.

Den Atem in die Ruhe zu führen ist für mich vergleichbar mit einem schnellfahrenden Fahrzeug, das zum Stillstand zu bringen ist. Denn um ein sich bewegendes Gefährt so zum Anhalten zu bringen, dass es die frei werdende Energie nicht über den anvisierten Zielpunkt hinaus trägt, braucht es ein gewisses Handling. Um dieses Handling soll es im Seminar gehen.

Den Atem zur Ruhe zu bringen, um die Stille des Geistes erlebbar/erfahrbar zu machen, wird Thema des Tages-Workshops sein, wobei der Schwerpunkt auf dem eigenen Erleben und Erfahren liegt. Praxis und Theorie wechseln sich ab und gehen Hand in Hand ineinander über.

Mitzubringen wäre die Bereitschaft zum Tun (ausprobieren) und Lassen (sich einlassen).



Christine Scheithe-Gerstenmaier

Yogalehrerin BDY/EYU

unterrichtet seit vielen Jahren Yoga an der VHS,
Dozentin an der Yogaschule Nordbayern

Ihr Unterricht ist geprägt von ihrem „langjährigen Schülerin-Sein“ bei Helga Simon Wagenbach und Dr. Shrikrishna.

Weiter haben sie Lehrerinnen und Lehrer beeinflusst wie Sridhar, Sriram, Anna Trökes, Angelika Neumann, G. Niessen, Eberhard Bär, um nur einige von den vielen zu nennen, die ihr auf ihrem bisherigen Erfahrungsweg begegnet sind.

Termin: 1. Termin: 16. März 2019
2. Termin: 12. Oktober 2019
Jeder Tag kann einzeln gebucht werden.

Mindestteilnehmerzahl 10

Ort: Yogaschule Nordbayern
90429 Nürnberg, Müllnerstr. 24

Zeiten: Sa 09.00 – 12.30h und 14.30 – 18.00h

Seminargebühr: 90,- Euro /pro Workshop

Mitzubringen: Nur bequeme, passende Kleidung, alles andere ist vorhanden

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



Ahimsa leben durch Gewaltfreie Kommunikation

Tages-Workshop mit
Simone Grallath

Wertschätzung, achtsames und respektvolles Miteinander liegen uns allen am Herzen – und trotzdem gehören Konflikte zu unserem Alltag. Mit dem Konzept der Gewaltfreien Kommunikation gelingt es, Konflikte auf eine Weise zu lösen, die Beziehungen stärkt und Bedürfnisse aller in den Blick nimmt. In Kontakt treten und Verbindung zu mir selbst und anderen aufbauen ist der Schlüssel zum Verständnis unserer Handlungen und ebnet den Weg zu wertschätzendem und einfühlsamem Umgang miteinander.

Seminarziele

- Grundlegendes Verständnis der Gewaltfreien Kommunikation
- Erkennen, worum es bei Konflikten geht
- Klare Worte finden und diese wertschätzend ausdrücken
- Die Fähigkeit trainieren, empathisch zu reagieren und zuzuhören
- Leichter verstehen, was mir und anderen wichtig ist.



Simone Grallath

Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

Langjährige Erfahrung als Personalentwicklerin und in der systemischen Beratung zu Change Management und Organisationsentwicklung sowie Teamentwicklung

Genießt und praktiziert Yoga seit fast 20 Jahren bei unterschiedlichen Lehrer*innen

Termin: 4. Mai 2019

Mindestteilnehmerzahl 10

Ort: Yogaschule Nordbayern
90429 Nürnberg, Müllnerstr. 24

Zeiten: Sa 09.00 – 12.15h und 14.00 – 17.15h

Seminargebühr: 90,-- Euro

Mitzubringen: Nur bequeme, passende Kleidung, alles andere ist vorhanden

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



Wie kann ich als Yogalehrende/r wirksam werden?

Seminar mit
Petra Wißmann

Ein klares Rollen- sowie Verantwortungsverständnis ist der zentrale Punkt im Umgang mit den Yoga-Teilnehmenden, den Yoga-Lehrauszubildenden sowie den Mitarbeitenden in einer Ausbildungsschule. Im Sinne der BDY-Lehrausbildung ist die Qualität ein wichtiger Faktor und sollte bei jeder YogalehrerIn im Mittelpunkt ihrer Yogatätigkeit stehen. Im Berufsalltag einer YogalehrerIn fordert dies Fingerspitzengefühl und Flexibilität im Umgang mit den Yoga-Teilnehmenden sowie methodisches und sicheres Vorgehen um situationsgerecht agieren zu können.

Ziele des Trainings sind:

- Ein klares Verständnis von der Aufgabe, Rolle und Verantwortung als YogalehrerIn oder ReferentIn
- Wirksame Kommunikation und Aufbau einer hilfreichen Feedbackkultur
- das Erlernen und Sicherstellen von Qualitätsmanagement und Integration in die eigene Lehrtätigkeit
- Methoden zu Motivation und Lernen anwenden zu können
- Was unterstützt mich in meiner Wirksamkeit als Yogalehrende/r?

Durch das Training kann das Selbstverständnis der Yogalehrenden und ReferentInnen gestärkt werden. Durch eine klare Rollen- und Verantwortungsübernahme entstehen weniger Konflikte oder schwierige unklare Situationen und führen zu einer Professionalisierung im Berufsbild Yogalehrende. Darüber hinaus dient es der Qualitätssicherung und kann die Kompetenzen der TeilnehmerInnen individuell erhöhen.



Petra Wißmann

Systemische Trainerin und Coach
16 Jahre Berufspraxis als Personal- und Führungskräfteentwicklerin
Yogalehrerin BDY/EYU
langjährige Prāṇāyāma- und Meditation-Ausbildung bei Dr. Shrikrishna
Diplom Betriebswirtin
Bankkauffrau

Termin: 31.5. –2.6.2019

Ort: Yogaschule Nordbayern
90429 Nürnberg, Müllnerstr. 24

Zeiten: Fr 17:00 - 20:15 h
Sa 09:00 - 12:15 h und 14:00 - 18:00 h
So 09:00 - 12:15 h

Seminargebühr: 180,-- Euro

Mitzubringen: Nur bequeme, passende Kleidung, alles andere ist vorhanden

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



Meilensteine der indischen Spiritualität

Eine besondere Seminar-Reihe
mit Ela Thole, Auroville/Indien

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.



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.

Termin: 28. – 30. Juni 2019

Ort: Yogaschule Nordbayern, Müllnerstr. 24, 90429 Nürnberg

Seminargebühr: 180,- Euro

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

Vorankündigung:

**Südindien Intensiv –
Highlights von Tamil Nadu und Karnataka**

17. Januar – 1. Februar 2020

Sonderreise mit der Yogaschule Nordbayern
mit Veronika Karl und Ela Thole

Detailprogramm auf der Website



Dynamik und Statik in der Praxis

Seminar mit
D.V. Sridhar

In der Tradition von T. Krishnamacharya spielen Dynamik und auch Statik eine große Rolle in der Übungspraxis.

Für die Yogalehrenden ist es wichtig zu wissen, wie sich die Anforderungen von āsanas in Dynamik und Statik verändern.

Wie kann ich im Yogaunterricht sinnvoll diese beiden Möglichkeiten einsetzen, wie beginne ich und wie kann ich sinnvoll im Sinne von vinyāsa krama im Unterricht weitergehen?

Welche Rolle spielt in beiden Aspekten der Atem?

Übungspraxis wird das Seminar in gewohnter Weise 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).

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: 20. – 22.9.2019

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



Berufskunde für Yogalehrende

Selbstständig als Yogalehrer*in

Seminar mit

Brigitte Siegel

Ein kompaktes Seminar für TeilnehmerInnen einer Yogalehrerausbildung bzw. ausgebildeten YogalehrerInnen die nun in die Selbstständigkeit starten wollen.

In diesem Seminar sollen Yoga-Lehrende die wirtschaftlichen und rechtlichen Rahmenbedingungen für eine selbständige Tätigkeit im Nebenberuf oder auch hauptberuflich kennen und anwenden lernen.

Themen werden sein:

- Unterschied zwischen Gewerbe und Freiem Beruf.
- Renten- und Krankenversicherungspflicht und was das kostet.
- Meldepflichten und Erlaubnisse, Arbeiten in der Wohnung oder im eigenen Haus.
- Wie der Finanzmittelbedarf, die Betriebskosten und die Einnahmen errechnet werden.
- Wie, und welche einen Businessplan erstellen muss und wie das geht.
- Wie die Zusammenarbeit mit anderen organisiert werden kann und welche Rechtsform zweckmäßig ist.
- Wie die Agentur für Arbeit die Gründung fördern kann.
- Welche Schritte vor der Gründung und der Anmeldung unternommen werden müssen.

Zum Seminar liegt für jede TeilnehmerIn eine Arbeitsmappe vor.



Brigitte Siegel, Geld & Rosen GbR

Unternehmensberatung für Frauen und soziale Einrichtungen
Mein Weg führte mich über den Handel, die Industrie und die Bildungsarbeit in die Selbstständigkeit als Unternehmensberaterin. Seit 1986 selbständige Unternehmensberaterin, Gründerin des Büros.
Fachbuchautorin.

Termin: 19. – 20. Oktober 2019

Zeiten: Sa 8.30 – 18.30h

So 8.30 – 12.30h

Ort: 90429 Nürnberg, Denisstraße 2

Seminargebühr: 180,-- Euro

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

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Bleistift und Radiergummi!



Yoga und Spiraldynamik

Workshop mit

Mag. Eva Hager-Forstenlechner

An diesen 3 Tagen werden die Grundprinzipien der Spiraldynamik® erklärt und wichtige **āsana** aus 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 āsana.

Spiraldynamik® lässt sich als eine "Gebrauchsanweisung für den Körper" erklären und ist im weitesten Sinne Wissenschaft und Heilkunst zugleich. Anatomisch vorgegebene Gesetzmäßigkeiten des Körpers in Haltung und Bewegung sollen erkannt werden und in verschiedene Lebensbereiche, unter anderem auch in der Yogapraxis, praktisch umgesetzt werden. Verstehen, Wahrnehmen und Praktizieren der Spiraldynamik®-Prinzipien machen den Körper zu einem „gestimmten Instrument“. Folgen der Anwendung der Spiraldynamik® Prinzipien sind Haltungsverbesserung, Bewegungsökonomie, ein völlig neues Körpergefühl, erhöhte Verletzungsresistenz, inneres und äußeres Gleichgewicht, Beweglichkeit, Körperkraft und Lebenskraft. Gepaart mit der Kraft der āsana öffnen sich uns neue Welten.



Eva Hager-Forstenlechner ist Expertin der Spiraldynamik®, Tänzerin, Tanzpädagogin und ausgebildete Juristin. Sie praktiziert seit 1987 Yoga und leitet seit vielen Jahren Ausbildungen in Spiraldynamik®. Sie versteht es auf besonders interessante Art, die Erkenntnisse der Spiraldynamik® mit den Prinzipien des Yogasystems zu verbinden. Zertifizierte Yoga- Lehrerin nach der Methode von B.K.S. Iyengar, ERYT (Experienced Registered Teacher) der Yoga Alliance of America (YAA), Co- Leiterin des Spiraldynamik® Center für Yoga und Bodymind in Salzburg, Registered Yoga School 200 YAA.
www.spiraldynamik-yoga.at

Termin: 29. November - 1. Dezember 2019

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

Zeiten: Freitag 18.00 - 20.30 Uhr,
Samstag 09.00 – 18.00 Uhr,
Sonntag 09.00 – 13.00 Uhr

Seminargebühr: 180,-- Euro

Mitzubringen: Nur bequeme, passende Kleidung

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



Laufende und einmalige Veranstaltungen in der Yogaschule:

Monika Mayer **Vedic Chant**

Die Praxis der Rezitation ist in der Tradition von T.K.V. Desikachar ein fester Bestandteil der Yogapraxis. Sie fördert Geduld, Konzentration und Erinnerungsfähigkeit. Vor allem aber führt sie uns in die Stille.

Die Nachmittage sind kein aufbauender Kurs, sondern auch gern einzeln zu besuchen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Irmhild Degen **Yoga-Meditation am Sonntagabend**

Ihr seid herzlich eingeladen, mit uns in einer kleinen Gruppe an einem Sonntagabend im Monat zu meditieren. Mit einfachen Yoga-Übungen werden Körper und Geist auf die Meditation vorbereitet, die mit wechselnder Thematik auch Anregung für die eigene Praxis sein soll. Zurzeit praktizieren wir Mitgefühls-Meditation. Danach gibt es die Möglichkeit, sich auszutauschen, Fragen zu stellen und einen kurzen Vortrag. Schließlich lassen wir den Abend mit einer Mantra-Meditation ausklingen. Info und Anmeldung unter 'Aktuelles'.

Nicole Zurek **Der Baum im Yoga (Workshop)**

Der Baum ist im Yoga eine der wichtigsten und bekanntesten Körperhaltungen.

In diesem Workshop werden wir uns zum einen mit dem Baum als āsana (Körperhaltung) auseinandersetzen und ihn in unsere Yogapraxis einbauen.

Zum anderen werden wir uns aber auch mit der Symbolik des Baumes beschäftigen und erfahren, welche Bedeutung der Baum in unterschiedlichen Kulturen hat.

Dieser Workshop ist sowohl für Yoga-Einsteiger als auch für Yoga-Übende mit Erfahrung geeignet.

Matthias Münz **Kirtan, Mantra, schöne Lieder**

zuhören, summen, singen, klatschen, tanzen...

Gesang ist der Klang deiner tanzenden Seele

Die Einnahmen (eure Spende) leiten wir direkt weiter an das "life education centre " in Auroville/Indien

Anmeldung für alle obigen Angebote:

www.yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare_yogakurse.html