



## Liebe Yogafreundinnen und Yogafreunde,

nach den eher tristen Tagen unserer kalten Jahreszeit freue ich mich, euch mit diesem Newsletter wieder ein buntes, vielfältiges und interessantes Angebot für Seminare und Workshops in der Yogaschule Nordbayern präsentieren zu können.

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

Mit herzlichen Grüßen

*Veronika*

**Übersicht der Seminare und Workshops auf der nächsten Seite:**



### März 2020

21. – 22.3. **Simone Grallath** Gewaltfreie Kommunikation  
28.3. **Christine Sch.-Gerstenmaier** Prāṇāyāma

### April 2020

17. – 19.4. **Angelika Neumann** Yoga und das Herz  
25. – 26.4. **Veronika Karl + Monika Mayer** Sanskrit und Vedic Chant

### Mai 2020

16. – 17.5. **Veronika Karl** Sonnengruß in seiner Vielfalt

### Juni 2020

19. – 21.6. **Ela Thole** Veden und Upanisaden  
28. 6. **Veronika Karl** Samyama Integrale Yogameditation

### Juli 2020

- 5.7. **Veronika Karl** Samyama Integrale Yogameditation  
10. -12.7. **Petra Wißmann** Als Yogalehrer wirksam werden

### September 2020

18. – 20.9. **Veronika Karl** Philosophie im Yogaunterricht

### Oktober 2020

9. – 11.10. **D. V. Sridhar** Fokus im āsana  
18.10. **Veronika Karl** Samyama Integrale Yogameditation  
23. – 25.10. **Angelika Neumann** Yoga und Verdauung

### November 2020

- 14.11. **Christine Sch.-Gerstenmaier** Prāṇāyāma

Beschreibung der Angebote auf den folgenden Seiten, Dozenten-Vita am Ende des Newsletters; Alle Anmeldungen über:  
[www.yogaschule-nordbayern.de/anmeldung\\_seminare\\_yogakurse.html](http://www.yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare_yogakurse.html)



## Ahimsa leben durch Gewaltfreie Kommunikation

Seminar 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.

**Termin:** 21. – 22. März 2020

**Ort:** 90429 Nürnberg, Denisstr. 2

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

**Seminargebühr:** 180,-- Euro

## 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 hinausträgt, 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).

**Termin:** 28. März 2020

**Ort:** Yogaschule Nordbayern  
90429 Nürnberg, Denisstr. 2

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

**Seminargebühr:** 90,-- Euro /pro Workshop



## Yoga und das Herz

Seminar mit

**Angelika Neumann**

Herz- und Kreislauferkrankungen gehören zu den am weit verbreitesten Erkrankungen. Auch im Yogakurs treffen wir häufig auf Menschen mit Herzproblemen. Die Risiken für die Entwicklung einer koronaren Herzerkrankung liegen häufig im Lebensstil (Ernährung, Bewegung, Umgang mit Stress und Emotionen). Schon in den ältesten Yoga-Traditionen steht das Herz im Mittelpunkt der Übungspraxis. Es wird angesehen als der einzige Ort, von dem aus uns wahre Erkenntnis möglich ist und gilt als die Wohnstatt des Selbst. Wenn das Herz leidet, ist deshalb unsere zentrale Kraftquelle betroffen. Yoga geht davon aus, dass in jedem Menschen ein großes Potential zur Harmonisierung von vorhandenen Störungen vorhanden ist. Wichtig ist, Yoga so zu üben und zu vermitteln, dass es dem jeweils einzelnen Menschen auch wirklich angemessen ist. In anerkannten Yogastudien wird die positive Wirkung von Yoga -auf das Herz nachgewiesen. In diesem Seminar werden die Techniken des Yoga, āsana und prāṇāyāma, Visualisierungen, Rezitationen und die Meditation unter diesem Aspekt betrachtet. Ergänzend wird ein erprobtes Konzept - die Ornish-Herz-Therapie – vorgestellt, in der neben Yoga eine „herzgesunde Ernährung“ ein wichtiger Pfeiler ist. Ziel dieses Seminars ist, das nötige Rüstzeug zu erwerben, um die eigene Kompetenz und Sicherheit im Umgang mit betroffenen Teilnehmer\*innen im Yogaunterricht zu erhöhen.

Termin: 17. – 19. April 2020

Zeiten: Fr 17-20.15h

Sa 9 – 18h

So 9 – 13h

Ort: 90429 Nürnberg, Denisstr. 2

Seminargebühr: 180,-- €

## Sanskrit und Vedic Chant

Seminar mit

**Veronika Karl und Monika Mayer**

In der alten Sprache Sanskrit sind unsere Yoga-Texte verfasst. Das Seminar möchte im ersten Teil einen kurzweiligen und lebendig gestalteten Einblick in diese Sprache geben. Dabei steht ein Aspekt im Vordergrund: Das an Grundkenntnissen aus diesem Wochenende mit zu nehmen, was für Yoga im Unterricht oder beim Lesen von Fachliteratur gebraucht wird.

Im zweiten Teil des Seminars „Vedic Chant“ wollen wir die gewonnenen Kenntnisse gleich in die Praxis umsetzen und gemeinsam einige ausgewählte Texte, mantren und Yoga-Sūtra tönen. Auch hier steht die praktische Anwendung im Vordergrund.

Ein dritter Teil des Seminars ist der Didaktik und Umsetzung von Rezitation und Chanten im Yogaunterricht gewidmet. Hier werden wir gemeinsam praktische Ideen gemeinsam erarbeiten

Termin: 25. -26. April ,2020

Zeiten: Sa 8.30 – 18.45h

So 8.30 – 12.30h

Ort: 90429 Nürnberg, Denisstr. 2

Seminargebühr: 160,-- €



## Sonnengruß in seiner Vielfalt

Seminar mit  
**Veronika Karl**

Der Sonnengruß „Sūrya namaskar“ ist sicher die bekannteste Abfolge im Yoga. In diesem Seminar wollen wir uns diese Abfolge einmal näher betrachten, die verschiedenen Variationen kennen lernen und auch einmal üben.

Nicht alle Teilnehmenden können jede Variante des Sonnengrußes, vor allem die anspruchsvolleren, ausführen. Daher wollen wir uns in diesem Seminar Möglichkeiten erarbeiten, wie wir diese Abfolge durch Anpassung der einzelnen Komponenten für alle Kursteilnehmenden erfahrbar werden lassen können. Schwerpunkt werden allerdings Varianten aus der Tradition Krishnamacharya/Desikachar/ Sridhar sein.

Auch die Verbindung von mantrien mit dem Sonnengruß wird Raum in diesem Seminar finden.

Auch die Aspekte der Vorbereitung, wenn der Sonnengruß als Kursthema gewählt wird, werden in die Beschäftigung mit einfließen.

Termin: 16. – 17. Mai 2020

Zeiten: Sa 8.30 – 18.45h

So 8.30 – 12.30h

Ort: 90429 Nürnberg, Denisstr. 2

Seminargebühr: 160,-- €

## Die Weisheit der Veden und Upanisaden

Seminar mit  
**Ela Thole,**

Die Veden und Upanishaden bilden das unerschütterliche Fundament der hinduistischen Tradition. Die weltzugewandte Spiritualität der Veden ist geprägt von der Suche nach Unsterblichkeit und beruht auf dem Kontakt mit den hohen universellen Mächten der vedischen Gottheiten. Die kraftvolle Symbolik der Veden verdeutlicht komplexe philosophische und psychologische Aspekte, die uns auch heute noch mit unverminderter Aktualität auf unserem inneren Weg berühren. Die Upanishaden bauen auf den essentiellen Fragen der Menschheit auf und erforschen die Identität des Einzelnen mit der absoluten Wirklichkeit. Ihre Verse sprechen von der spirituellen Suche des Menschen, vom innersten Ziel des Lebens, von der heiligen Silbe OM und der Schau des göttlichen Seins in allen Dingen und Wesen. Sie berichten von der Sehnsucht nach unvergänglicher Wahrheit und von der Selbst-Erkenntnis des erleuchteten Bewusstseins. Ihre zeitlosen Aussagen sind auch im Yoga der Gegenwart von grundlegender Bedeutung.

Termin: 19. – 21. Juni 2020

Ort: 90429 Nürnberg, Denisstr. 2

Zeiten: Fr 17 – 20.15h

Sa 9 – 18h

So 9 – 13h

Seminargebühr: 180,- €



## Philosophie im Yogaunterricht

Seminar mit  
**Veronika Karl**

In der heutigen Zeit stehen in den Print- und sozialen Medien die körperlichen Aspekte des Yoga, also die āsana, in der Hauptsache im Vordergrund. Die alten Texte und Schriften des Yoga, meist unter dem Begriff „Yoga-Philosophie“ zusammengefasst, bieten aber für das Yoga-Üben und auch für unseren vielschichtigen und von Stress und Überforderung geprägten Alltag in Familie und Beruf wichtige Hinweise, wie wir damit besser umgehen können.

Dieses Seminar möchte Ideen und Anregungen in Theorie und vor allem Praxis aufzeigen und geben, wie die Schätze der Yoga-Philosophie in den Kursunterricht eingebaut und vermittelt werden können.

Dabei werden nicht nur Textstellen aus den alten indischen Texten eine Rolle spielen, sondern auch geeignete Aussagen aus unserem Kulturkreis, so dass aufgezeigt werden kann, dass Weisheit letztendlich universell und kulturübersteigend ist.

Termin: 18. – 20.9.2020

Zeiten: Fr 17 – 20.15h

Sa 9 – 18h

So 9 – 13h

Ort: 90429 Nürnberg, Denisstr. 2

Seminargebühr: 180,-- €

**Es ist im Weiteren geplant, das Thema „Philosophie im Yogaunterricht“ in Workshops an Samstagen weiter zu bearbeiten.**

## Fokus im āsana

Seminar mit  
**D.V. Sridhar**

In diesem Seminar wird uns D.V. Sridhar mittels vieler praktischer Beispiele darlegen, wie durch Veränderung und Verlagerung des Fokus in einem āsana das Konzept des āsana variiert und damit auch verschieden eingesetzt werden kann.

Damit wird der Schatz der āsana und vinyāsa um ein vielfaches reicher. Gleichzeitig schult die Verlagerung des Fokus in einem āsana auch die Konzentration, bei den Teilnehmenden im Kurs aber auch bei den Lehrenden.

Yogalehrenden bekommen in diesem Seminar viele Anregungen um den Yogaunterricht kreativer und abwechslungsreicher zu gestalten.

Termin: 9. – 11.10.2020

Zeiten: Fr 17 – 20h

Sa 9 – 18h

So 9 – 13h

Ort: 90429 Nürnberg, Denisstr. 2

Seminargebühr: 200,-- €



## Yoga und Verdauung

Seminar mit

Angelika Neumann

Viele Menschen klagen über Verdauungsstörungen. Die Folgen sind Energieverlust, Leistungsabfall, Müdigkeit und eine Schwächung des Immunsystems. Eine gute Verdauung ist die Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden. Der Verdauungstrakt ist durch seine vielfältigen Nervenverbindungen ein sensibler Bereich, der auf psychosomatische Vorgänge und auf Stoffwechselstörungen reagiert. Mit Yoga können wir die Verdauung harmonisieren und beleben. Konzepte aus dem Ayurveda, neue Erkenntnisse der Ernährungslehre sowie Hinweise für einen gesünderen Lebensstil, helfen uns das verlorene Gleichgewicht wieder zu finden und damit neue Kraft und Energie zu gewinnen.

- Inhalte:**
- Wie funktioniert unsere Verdauung, Häufige Krankheitsbilder
  - Gezielte Yogaprogramme zur Harmonisierung
  - Die Energiekonzepte Langhana und Brmhana
  - Agni – das Verdauungsfeuer - die Kraft in unserer Mitte
  - Die Bedeutung des Mikrobiom
  - Hinweise aus dem Ayurveda für eine gesunde Verdauung
  - Mind-Body-Medizin

Termin: 23. – 25. Oktober 2020

Zeiten: Fr 17-20.15h

Sa 9 – 18h

So 9 – 13h

Ort: 90429 Nürnberg, Denisstr. 2

Seminargebühr: 180,-- €

## 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 hinausträgt, 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).

**Termin:** 14. November 2020

**Ort:** Yogaschule Nordbayern

90429 Nürnberg, Denisstr. 2

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

**Seminargebühr:** 90,-- €

## Samyama Integrale Yogameditation

### Ein Tag im Schweigen - Ankommen bei sich selbst

Schweigetag mit  
**Veronika Karl**

Wieder bei sich ankommen, zu sich selbst finden, in die Stille kommen: Einen Weg dafür bietet Samyama Integrale Yogameditation mit seinem integrativen Übungsansatz.

Samyama Integrale Yogameditation verbindet und integriert Körper, Atem, Geist mit Handlungsanweisungen für den Alltag zu einem ganzheitlichen Übungsweg. Āsana-Praxis in Atemachtsamkeit, Prāṇāyāma, Rezitation, Stille-Praxis und Gehmeditation sind Bestandteile des Weges.

**Der Tag wird gestaltet mit achtsamer Āsana-Praxis, prāṇāyāma, Rezitation, Sitz- und Gehmeditation und einem kleinen Vortrag zum Thema.**

Termine:	Ort:	Teilnehmerzahl	Zeiten:	Seminargebühr:
28.06.2020	Nürnberg	mind. 10, max. 20	10.00h – 18.00h	60,-- €
05.07.2020	Erlangen	mind. 5, max. 15	10.00h – 18.00h	60,-- €
18.10.2020	Nürnberg	mind. 10, max. 20	10.00h – 18.00h	60,-- €

#### Veranstaltungsorte:

**Erlangen:** Yogaschule Nordbayern, 91058 Erlangen, Gleiwitzer Straße 41

**Nürnberg):** Yogaschule Nordbayern, Denisstraße 2, 90429 Nürnberg

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

Da der Tag im Schweigen stattfindet, wird auch in der Mittagspause geschwiegen. Es gibt für alle Teilnehmenden eine Suppe, die gemeinsam im Schweigen genossen wird.

Mehr Infos zu Samyama Integrale Yogameditation unter  
[www.samyama-integrale-yogameditation.de](http://www.samyama-integrale-yogameditation.de) und [www.yogaschule-nordbayern.de](http://www.yogaschule-nordbayern.de)





## Laufende Veranstaltungen in der Yogaschule:

Die aktuellen Termine zu den einzelnen Angeboten finden sich auf der Website der Yogaschule Nordbayern

### **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'.

### **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](http://www.yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare_yogakurse.html)



## Dozenten in alphabetischer Reihenfolge



**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



**Veronika Karl**

Yogalehrerin BDY/EYU  
Zertifizierte Lehrerin für „Samyama Integrale Yogameditation“  
Yoga-Praxis kontinuierlich seit 1973  
Praxis der Intergralen 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"



**Monika Mayer**

Yogalehrerin BDY/EYU seit 2014  
Grundschullehrerin  
Yoga-Praxis seit 2003  
Weiterbildung Yoga Cikitsa bei D.V. Sridhar  
Weiterbildung in Vedic Chant  
Yogakurse für diverse Zielgruppen in der VHS und Yogaschule Nordbayern



**Angelika  
Neumann**

Dipl. Chemikerin  
Heilpraktikerin  
Yogalehrerin BDY/EYU seit 1986  
Certified Yoga Teacher KHYF (Krishnamacharya Healing Yoga Foundation)  
Rückenschulleiterin (Gesunder Rücken – besser leben)  
Zertifizierte Trainerin für „Rückenbraining“  
Ayurvedatherapeutin  
NLP-Master-Practitioner; Suggestopädin  
Gehirntrainerin – MAT; mentales Aktivierungstraining (Gesellschaft für Gehirntraining)  
Ärztlich geprüfte Fastenleiterin DFA



**Christine  
Scheithe-  
Gerstenmaier**

Yogalehrerin BDY/EYU  
Zertifizierte Lehrerin für „Samyama Integrale Yogameditation“  
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 Bähr, um nur einige von den vielen zu nennen, die ihr auf ihrem bisherigen Erfahrungsweg begegnet sind.



**Ela Thole**

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.



**D.V. Sridhar**

Der Yogalehrer und studierte Ingenieur 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.



**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