



Januar 2022

Liebe Yogafreundinnen und Yogafreunde,

auch wenn das Jahr schon wieder einige Tage „alt“ ist, so wünsche ich doch allen ein gesundes neues Jahr und viele wunderbare Erfahrungen im Yoga.

Ich habe auch für dieses Jahr interessante und bereichernde Themen für uns zusammengestellt, die ich euch in diesem Newsletter präsentieren möchte.

Solange es möglich ist, finden die Seminare in Präsenz gemäß den Richtlinien (derzeit die 2G+ Regel) statt. Aber alle Angebote können – wenn sich die Regeln ändern - sowohl in hybrid oder nur online stattfinden.

Die Teilnehmerzahl pro Seminar richtet sich ebenfalls nach den aktuell geltenden Richtlinien. Die Yogaschule hat ein gutes Hygienekonzept, das sich in der Ausbildung und den laufenden Kursen erfolgreich bewährt hat. Dieses wird bei der Anmeldebestätigung mitgeschickt.

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 auf den danach folgenden Seiten,



Übersicht der Angebote:

April 2022

- | | | |
|-------------|----------------------|---|
| 3.4. | Veronika Karl | Samyama Integrale Yogameditation |
| 23. – 24.4. | Veronika Karl | Prāṇāyāma |

Mai 2022

- | | | |
|------------------|-------------------------|---|
| NEU: 7.5. | Veronika Karl | Samyama Integrale Yogameditation |
| 27. – 29.5. | Angelika Neumann | Yoga und der Darm |

Juli 2022

- | | | |
|------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| 16.- 17.7. | Veronika Karl + Monika Mayer | WB 2. Gayatri-Mantra |
|------------|-------------------------------------|-----------------------------|

Alle Anmeldungen über:

www.yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare.html



Haṭhayogapradīpikā - zeitgemäß

Seminar mit
Veronika Karl

In diesem Seminar betrachten wir zunächst das Grundlagenwerk der Yoga-Praxis mit seinen vier Kapiteln (āsana, prāṇāyāma, mudrā, samādhi). Als Quelle wird dafür die Übersetzung von A.G. Mohan und Dr. Ganesh Mohan herangezogen, da diese Notizen von T. Krishnamacharya enthält.

Zeitgemäß bedeutet, dass wir reflektieren, welche Inhalte und Beschreibungen heute für uns im Unterricht umsetzbar sind oder angepasst werden können.

Yoga-Praxis rundet die eigene Erfahrung ab.

Termin: 29. – 30.1.2022

Zeiten: Sa 8.30 – 18.45h
So 8.30 – 12.15h

Ort: 90429 Nürnberg, Denisstr. 2

Seminargebühr: 160,-- €

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: 27. – 29. Mai 2022

Zeiten: Fr 17-20.15h
Sa 9 – 18h
So 9 – 13h

Ort: 90429 Nürnberg, Denisstr. 2

Seminargebühr: 180,-- €



Samyama Integrale Yogameditation

Ein Vormittag im Schweigen – Ankommen bei sich selbst

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 Vormittag wird gestaltet mit achtsamer Āsana-Praxis, prāṇāyāma, Rezitation, Sitz- und Geh-Meditation und einem kleinen Vortrag zum Thema.

Termine:	Ort:	TN-Zahl bei Präsenz	Zeiten:	Seminargebühr:
23.01.2022	E	Max. 10	9.00 – 13.00h	50,-- €
03.04.2022	E	Max. 10	9.00 – 13.00h	50,-- €
NEU: 07.05.2022	E	Max. 10	9.00 – 13.00h	50,-- €
17.07.2022	N	Max. 10	9.00 – 13.00h	50,-- €
09.10.2022	E	Max. 10	9.00 – 13.00h	50,-- €
20.11.2022	E	Max. 10	9.00 – 13.00h	50,-- €
27.11.2022	N	Max. 10	9.00 – 13.00h	50,-- €

Das Seminar findet sowohl in Präsenz als auch über ZOOM statt.

Veranstaltungsorte:

Nürnberg (N): Yogaschule Nordbayern, Denisstraße 2, 90429 Nürnberg

Erlangen (E): Yogaschule Nordbayern, Gleiwitzer Straße 41, 91058 Erlangen

Mitzubringen: Matte, Kissen, Decke usw. bequeme, passende Kleidung,

Mehr Infos zu Samyama Integrale Yogameditation unter
www.samyama-integrale-yogameditation.de und www.yogaschule-nordbayern.de



Ahimsa leben durch Gewaltfreie Kommunikation

Einführungs- und Vertiefungskurs mit

Simone Grallath

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

Schwerpunkt Einführungskurs (Termin 1)

- Grundlagen und Methoden 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.
- miteinander tragfähige Lösungen finden

Schwerpunkte im Vertiefungskurs (Termin 2)

- Vertiefung der Kenntnisse und Haltung der Gewaltfreien Kommunikation
- Feedback geben und nehmen, um auf achtsame Weise zur persönlichen Entwicklung beizutragen
- Empathie als einfühlsamer Weg, sich mit mir und anderen zu verbinden
- Einen liebevollen Umgang mit mir selbst und anderen fördern
- Eigene Werte und Grenzen erkennen, sie klar ausdrücken, um Vertrauen und Verbindung zu stärken
- Zu Eigenverantwortung ermutigen, Wohlwollen und Achtsamkeit fördern

Termin 1: 5. – 6. März 2022

Termin 2: 22. – 23. Oktober 2022

Ort: 90429 Nürnberg, Denisstr. 2

Zeiten: Sa 9 – 18h

So 9 – 12.30h

Seminargebühr: 160,-- Euro



Im Ein-Klang zur Stille

Über die lebendige Kraft des Klangs in die Erfahrung der Stille

Weiterbildungsreihe mit
Quellentexten, Vedic Chant und Samyama Integrale Yogameditation

Veronika Karl und Monika Mayer

Jedes Wochenende ist einem bestimmten Thema gewidmet.
Samstag tauchen wir in die passenden Quellentexte ein und erfahren das Thema in der Praxis des Vedic Chant in Verbindung mit āsana-Praxis.
Sonntagvormittag vertiefen wir das Thema in der Meditation.
Themen der Weiterbildung:

W1: „OM“

W2: „Gāyatrī“ (Sonne)

W3: „Hṛdayam“ (Herz)

W4: „Vyāhṛtis“ (Om bhuh...)

W5: „śanti mantra“ (Frieden)

Weitere Themen in Planung

	Termine:	Ort:	TN-Zahl in Präsenz ZOOM unbegrenzt	Zeiten:	Seminargebühr:
W2	16. – 17.07.2022	N	min 6, max. 10	Sa: 9.00h – 17.15h So: 9.00h – 13.00h	150,-- €
W3	26. – 27.11.2022	N	min 6, max. 10	Sa: 9.00h – 17.15h So: 9.00h – 13.00h	150,-- €
W4	In 2023	N	min 6, max. 10	Sa: 9.00h – 17.15h So: 9.00h – 13.00h	150,-- €
W5	In 2023	N	min 6, max. 10	Sa: 9.00h – 17.15h So: 9.00h – 13.00h	150,-- €

Das Seminar findet sowohl in Präsenz als auch über ZOOM statt.

Veranstaltungsort bei Präsenz:

Nürnberg (N): Yogaschule Nordbayern, Denisstraße 2, 90429 Nürnberg

Mitzubringen: Matte, Kissen, Decke usw. bequeme, passende Kleidung,

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



Samyama Integrale Yogameditation Schweige-Retreat im Kloster Schwarzenberg

mit Veronika Karl

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

Termin: 10. – 13. November 2022

Ort: Kloster Schwarzenberg bei Scheinfeld

Seminargebühr: 240,-- Euro

Zzgl. der Kosten für Übernachtung und Vollpension im Kloster.
(gesamt: DZ ca. 223,-- €; EZ ca. 228,-- €)

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.

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 Mitgeföhls-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'.

Anmeldung für alle obigen Angebote:

www.yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare_yogakurse.html



Dozenten in alphabetischer Reihenfolge



Simone Grallath

Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation
Coach für Einzelpersonen und Teams, Mediation
G 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 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
Moderation von Vorstellstunden
Autorin des Studienbegleitheftes "Sanskrit-Glossar"



**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



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



Monika Mayer

Yogalehrerin BDY/EYU
Weiterbildung in Vedic Chant
Weiterbildung Yoga Cikitsa bei D.V. Sridhar