



Wandbild aus Thanjavur (Indien 2020)

Liebe Yogafreundinnen und Yogafreunde,

inzwischen können wir wieder unterrichten und auch Seminare anbieten/besuchen, wenn auch unter anderen Bedingungen. Daher freue ich mich, euch wieder ein vielfältiges Programm präsentieren zu können.

Die Teilnehmerzahl pro Seminar ist gemäß den aktuell geltenden Regeln begrenzt. Aber wir wissen alle, wie schnell sich die Lage immer wieder ändern kann.

Die Yogaschule hat ein gutes Hygienekonzept, das in der Ausbildung und den laufenden Kursen inzwischen gut erprobt ist. 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, Dozenten-Vita am Ende des Newsletters; Alle Anmeldungen über:

www.yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare_yogakurse.html



Oktober 2020

9. – 11.10.	Angelika Neumann	Yoga und das Herz
18.10.	Veronika Karl	Samyama Integrale Yogameditation
31.10. – 1.11.	Veronika Karl	Sonnengruß in seiner Vielfalt

November 2020

14.11.	Christine Sch.-Gerstenmaier	Prāṇāyāma (derzeit Warteliste)
21. – 22.11.	Simone Grallath	Gewaltfreie Kommunikation

Januar 2021

16. – 17.1.	Veronika Karl	Einführung in die Yoga-Meditation
-------------	----------------------	--

April 2021

16. – 18.4.	Veronika Karl	Fokus im āsana
24.4.	Christine Sch.-Gerstenmaier	Prāṇāyāma

Mai 2021

14. – 16.5.	Ela Thole	Veden und Upanisaden
-------------	------------------	-----------------------------

Juni 2021

18. – 20.6.	Ela Thole	Bhagavad Gita
-------------	------------------	----------------------

September 2021

17. – 19.9.	Veronika Karl	Philosophie im Yoga-Unterricht
24.9.	Christine Sch.-Gerstenmaier	Prāṇāyāma

Oktober 2021

8. – 10.10.	D.V. Sridhar	Seminarthema folgt im nächsten Newsletter
-------------	---------------------	--



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 Seminares ist, das nötige Rüstzeug zu erwerben, um die eigene Kompetenz und Sicherheit im Umgang mit betroffenen Teilnehmer*innen im Yogaunterricht zu erhöhen.

Termin: 9. – 11. Oktober 2020

Zeiten: Fr 17-20.15h

Sa 9 – 18h

So 9 – 13h

Ort: 90429 Nürnberg, Denisstr. 2

Seminargebühr: 180,-- €

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: 31. Oktober – 1. November 2020

Zeiten: Sa 8.30 – 18.45h

So 8.30 – 12.30h

Ort: 90429 Nürnberg, Denisstr. 2

Seminargebühr: 160,-- €



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 Geh-Meditation und einem kleinen Vortrag zum Thema.

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

Weitere Termine für 2021 folgen und werden rechtzeitig bzw. getrennt bekanntgegeben.

Veranstaltungsort(e):

Nürnberg: Yogaschule Nordbayern, Denisstraße 2, 90429 Nürnberg

Mitzubringen: Yogamatte und Tuch, bequeme, passende Kleidung, Sitzhilfen sind vorhanden

Da der gesamte Tag im Schweigen stattfindet, wird auch in der Mittagspause geschwiegen. Für das Mittagessen muss aufgrund der derzeitigen Regeln selbst gesorgt werden

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



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 freiwerdende 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 (derzeit Warteliste)

Ort: Yogaschule Nordbayern
90429 Nürnberg, Denisstr. 2

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

Seminargebühr: 90,-- €

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. November 2020

Ort: 90429 Nürnberg, Denisstr. 2

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

Seminargebühr: 180,-- Euro



Einführung in die Yoga-Meditation

Seminar mit
Veronika Karl

An diesem Wochenende wollen wir miteinander die Schritte erarbeiten, die die Voraussetzung schaffen, unsere Teilnehmenden in den Kursen in Richtung Meditation zu führen und zu begleiten.

Welche Vorbereitungen braucht es dazu:

- Auf der Ebene des Körpers?
- Auf der Ebene des Atems?
- Auf der Ebene des Geistes?

Wie sehen diese Vorbereitungen im Einzelnen aus, in welchen sinnvollen inhaltlichen und didaktischen Schritten bietet es sich an, im Unterricht langfristig vorzugehen?

Wir werden uns auch intensiv mit den entsprechenden Quellen in den alten Texten auseinandersetzen und diese mit in unsere Überlegungen einbeziehen.

Praxiseinheiten runden das Seminar ab.

Termin: 16. – 17. Januar 2021

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

Ort: 90429 Nürnberg, Denisstr. 2

Seminargebühr: 160,-- €

Fokus im āsana

Seminar mit
Veronika Karl

In diesem Seminar werden wir uns anhand von praktischen Beispielen damit auseinandersetzen, 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.

Yogalehrer:innen bekommen in diesem Seminar viele Anregungen, um den Yogaunterricht kreativer und abwechslungsreicher zu gestalten.

Termin: 16. – 18. April 2021

Zeiten: Fr 17 – 20h
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 freiwerdende 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 1: 24. April 2021

Termin 2: 25. September 2021

(Einzel buchbar)

Ort: Yogaschule Nordbayern

90429 Nürnberg, Denisstr. 2

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

Seminargebühr: 100,-- €

Die Weisheit der Veden und Upaniṣaden

Seminar mit

Ela Thole,

Die Veden und Upaniṣaden 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 Upaniṣaden 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: 14. – 16.Mai 2021.

Ort: 90429 Nürnberg, Denisstr. 2

Zeiten: Fr 17 – 20.15h

Sa 9 – 18h

So 9 – 13h

Seminargebühr: 180,-- €



Die indischen Epen und die Yoga-Wege der Bhagavad Gita

Seminar mit
Ela Thole,

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: 18. – 20. Juni 2021.
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: 17. – 19.9.2021
Zeiten: Fr 17 – 20.15h
Sa 9 – 18h
So 9 – 13h
Ort: 90429 Nürnberg, Denisstr. 2

Seminargebühr: 180,-- €



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'.

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



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 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
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"



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 Bär, u. v. a.m.



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 „Krishnamacharya 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.