



Impression aus Hampi (Indien-Reise 2018)

Liebe Yogafreundinnen und Yogafreunde,

nachdem wir alle einen wunderbaren Sommer genießen konnten, freue ich mich, euch mit diesem Newsletter wieder einige interessante Seminare und Workshops 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



Oktober 2018

12. – 14.10.2018 **Eckard Wolz-Gottwald** **Yoga und die Mystik der Weltreligionen**

November 2018

2. – 4.11.2018 **Anna Trökes** **Symbolik im āsana**

Januar 2019

12. – 13.1.2019 **Christine Sch.-Gerstenmaier** **Bandha, mudrā, Umkehr**

Februar 2019

9. – 10.2.2019 **Birgit Jennissen** **Samkhya karika (Grundlagentext)**

März 2019

9. – 10.3.2019 **Veronika Karl** **Cakra-Lehre im Spiegel unserer Zeit**

16.3.2019 **Christine Sch.-Gerstenmaier** **Prāṇāyāma**

April 2019

6. – 7.4.2019 **Veronika Karl** **Bhavana**

25. – 28.4.2019 **Helga Simon-Wagenbach** **Yoga-Meditation (Schweige-Retreat)**

Juni 2019

31.5. – 2.6.2019 **Petra Wissmann** **Wie kann ich als Yogalehrende/r wirksam werden?**

28. – 30.6.2019 **Ela Thole** **Die Bedeutung der Shakti-Kraft im Tantrismus und im Integralen Yoga von Sri Aurobindo**

Juli 2019

19. – 21.7.2019 **Angelika Neumann** **Yoga und Stressbewältigung**

Oktober 2019

12.10.2019 **Christine Sch.-Gerstenmaier** **Prāṇāyāma**

19. - 20.10.2019 **Brigitte Siegel** **Selbstständig als Yogalehrende (Vorankündigung, Details folgen)**

November 2019

29.11. – 1.12.2019 **Eva Hager-Forstenlechner** **Spiraldynamik**

Diverse laufende Veranstaltungen in der Yogaschule Siehe letzte Seiten



Yoga und die Mystik der Weltreligionen

Seminar mit
Eckard Wolz-Gottwald

Die Ursprünge des Yoga sind in der Kultur des indischen Subkontinents zu orten. Aber auch im Westen gibt es insbesondere in der christlichen Mystik eine bedeutende Tradition, die mit dem Weg des Yoga in vielen Bereichen als vergleichbar erscheint. Welche Konzepte, aber auch welche Praxis ist uns aus unserer eigenen Tradition überliefert? Mit welchen Schwierigkeiten sind wir konfrontiert, wenn wir uns als westliche Menschen mit den Wegen östlicher Spiritualität und Mystik beschäftigen? Welche Möglichkeiten gibt es, die Wege aus den verschiedenen Religionen und Kulturen zusammenzuführen und wechselseitig befruchten zu lassen? In konkreter Übung können Gemeinsamkeiten aber auch Unterschiede in der Praxis der spirituell/mystischen Wege erfahren und bewusst werden. Es gilt so zu lernen, wie wir den östlichen Weg des Yoga aufnehmen und zugleich unseren heutigen Weg als Yoga-Übende des Westens sinnvoll leben können.



Eckard
Wolz-Gottwald

- lehrt Philosophie des Yoga als Lebens- und Erfahrungsweg.
- langjährige Yoga-Praxis mit dem Schwerpunkt Meditation
- immerwährendes Lernen bei zahlreichen Lehrern in Europa, den USA und Indien
- Dozent an der 'Philosophisch-Theologischen Hochschule Münster' sowie an zahlreichen Yoga-Ausbildungsschulen in Deutschland, Österreich und der Schweiz.
- Wissenschaftlicher Beirat im Deutschen Yoga-Forum sowie Autor in Yoga aktuell und im Onlinemagazin yogaservice.de.
- Autor zentraler Bücher zur Philosophie des Yoga und verwandter Übungsformen

Termin: 12. – 14. Oktober 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

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



Die Symbolik der āsana

Seminar mit
Anna Trökes

Die āsana des Haṭha-Yoga erschließen sich uns über eine Vielzahl von Ebenen: die körperliche Ebene, die psychische und die spirituelle Ebene. Jede dieser Ebenen ist einer der Hüllen (kośa) unseres Seins zugeordnet, die sich vom Groben zum Feinen durchdringen.

Die Symbole sprechen uns auf einer geistig- seelischen – und als Archetypen – besonders auf der spirituellen Ebene an. Lernt man die Symbolik der āsana kennen, dann verändert sich die körperliche Erfahrung der āsana. Sie wirken tiefer und ganzheitlicher und lassen uns authentisch werden in dem, was wir üben. So werden aus Körperübungen Bewusstseins- und »Seelen«-Übungen, die die Ausrichtung unserer Übungspraxis fundamental verändern können.



Anna Trökes ist eine der profiliertesten Yogalehrerinnen und -autorinnen im deutschsprachigen Raum. Sie unterrichtet seit 1974, und lehrt seit 1984 innerhalb der Yogalehr-Ausbildungen des Berufsverbandes der Yogalehrenden Deutschlands (BDY) und anderer europäischer Verbände.

Sie ist Heilpraktikerin, Rückenschulleiterin und Seminarleiterin für Rücken-Braining®. Sie kombiniert in ihrer Arbeit die Erkenntnisse der Psychologie und medizinischen Forschung mit den seit Jahrhunderten bewährten Übungen des Haṭha-Yoga und vielen Aspekten der Yogaphilosophie.

Termin: 02. – 04.11.2018

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

Zeiten: Fr: 17.30 Uhr – 20.00 Uhr
Sa: 09.30 Uhr – 12.45 Uhr
14.45 Uhr – 18.00 Uhr
So: 09.00 Uhr – 13.30 Uhr

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

Mitzubringen: Matte, Kissen, Decke und bequeme, passende Kleidung, Schreibsachen.

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

Nur noch wenige Plätze frei!



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 Patanjali, 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 (inkl. Umsatzsteuer)

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 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).



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 (inkl. Umsatzsteuer)/pro Workshop

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 (inkl. Umsatzsteuer)

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 inkl. 19% MwSt.

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



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 (inkl. Umsatzsteuer)

Mitzubringen: Nur bequeme, passende Kleidung

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



Nachfolgende Seminare sind Teil der Yogalehrausbildung und können auch zur Auffrischung und als Weiterbildung genutzt werden:

1. – 2.12.2018

Veronika Karl

Hathayogapradipika

12. – 13.1.2019

Chr. Scheithe-Gerstenmaier

Bandha, mudrā, Umkehr

9. – 10.2.2019

Birgit Jennissen

Samkhya karika (Grundlagentext)

9. – 10.3.2019

Veronika Karl

Cakra-Lehre im Spiegel unserer Zeit

6. – 7.4.2019

Veronika Karl

Bhavana

19. – 21.7.2019

Angelika Neumann

Yoga und Stressbewältigung

19. - 20.10.2019

Brigitte Siegel

Selbstständig als Yogalehrende



Laufende und einmalige Veranstaltungen in der Yogaschule:

1.11.2018 **Veronika Karl** **Konzeptschulung für die
Zertifizierung bei der ZPP**

(für Absolventen der Yogaschule Nordbayern, Infos bitte per Mail erfragen) Findet in Erlangen statt.

10.11.2018 **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.

7.10.2018 **Irmhild Degen** **Yoga-Meditation am Sonntagabend**

11.11.2018

9.12.2018

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'.

24.11.2018 **Nicole Zurek** **Yoga gegen Weihnachtsstress**

Wer kennt das nicht? Die Zeit vor Weihnachten sollte besinnlich sein und uns die Möglichkeit geben, ein wenig zur Ruhe zu kommen und uns auf das zu besinnen, was uns wichtig ist. Stattdessen jagt ein Termin den nächsten: von einem Weihnachtsmarkt zum nächsten hetzen, Geschenke besorgen, das Haus auf Vordermann bringen.....und bloß nichts vergessen. In diesem Workshop gönnen wir uns ein paar ruhige und entspannte Stunden für uns selbst. Bei Yogaübungen ohne Leistungsdruck, herzerwärmenden Geschichten, Tee und Gebäck wollen wir uns an den Sinn von Weihnachten erinnern und versuchen, ein wenig entspannter in den Advent zu gehen.