



September 2021

Liebe Yogafreundinnen und Yogafreunde,

inzwischen dürfen wir wieder unterrichten und auch Seminare anbieten und besuchen. Daher freue ich mich, euch nun ein vielfältiges Programm präsentieren zu können.

Derzeit ist noch nicht klar, ob Sridhar nach Deutschland kommen kann, wer sich anmeldet, bekommt rechtzeitig Bescheid.

Besonders ans Herz legen möchte ich euch das Seminar mit Birgit Kloosterboer zur Samkhya-Philosophie. Ein Quellentext, der oft Erwähnung findet, aber selten wirklich angeboten wird. Ein sehr bereicherndes Seminar mit integrierter Praxis.

Die Teilnehmerzahl pro Seminar richtet sich nach den aktuell geltenden Richtlinien (derzeit die 3G-Regel). 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,



September 2021

18. – 19.9. **Veronika Karl**

Philosophie im Yoga-Unterricht

Oktober 2021

9. – 10.10. **D.V. Sridhar**

Atem und āsana

November 2021

20. – 21.11. **Veronika Karl + Monika Mayer**

WB 2. Gayatri-Mantra

21.11. **Veronika Karl**

Samyama Integrale Yogameditation

27. – 28.11. **Birgit Kloosterboer**

Yoga-Meditation und Samkhya

Dezember 2021

18. – 19.12. **Veronika Karl**

**Die 7 Cakra – eine ganzheitliche
Betrachtungsweise**

Januar 2022

22. – 23.1. **Veronika Karl**

Hathayogapradipika zeitgemäß

Februar 2022

26. – 27.2. **Veronika Karl**

Bandha – mudrā - Umkehr

März 2022

25. – 27.3. **Eva Hager-Forstenlechner**

Spiraldynamik: Schultern und Füße

Alle Anmeldungen über:

www.yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare_yogakurse.html



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, meist im Vordergrund. Die überlieferten Texte und Schriften des Yoga, oft unter dem Begriff „Yoga-Philosophie“ zusammengefasst, bieten 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, 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 deutlich wird, dass Weisheit letztendlich universell und kulturübergreifend ist.

Termin: 18. – 19.9.2021

Zeiten: Sa 8.30 – 18.45h

So 8.30 – 12.15h

Ort: 90429 Nürnberg, Denisstr. 2

Seminargebühr: 180,-- €

Yoga-Meditation und Sāṃkhya-Philosophie

die Psychologie des Yoga als Lösungshilfe in besonderen Zeiten.

Seminar mit
Birgit Kloosterboer

In diesem Seminar steht die Meditation im Kontext des Studiums der Sāṃkhya-Philosophie im Mittelpunkt. Dabei wird eine Einführung in die Sāṃkhyakārikā gegeben, ein wichtiger Grundlagentext der Sāṃkhya-Philosophie und in Bezug gesetzt zur Praxis der Meditation. Das zentrale Thema der Sāṃkhyakārikā ist die Frage, wie es möglich ist, nachhaltig Leid zu überwinden.

In den Versen des Textes wird das Unterscheiden und Verstehen zweier sich ergänzender Urkräfte der Schöpfung als Weg zu Klarheit und innerer Freiheit lebendig.

Auf der Basis der theoretischen Grundlagen wird das Wochenende vier längere Meditationspraxen beinhalten (jeweils mit Vorbereitung des Sitzens durch Āsana und Prāṇāyāma), um das Verstehen und die Erfahrungen in der Yoga-Meditation zu vertiefen.

Termin: 27. – 28.11.21

Zeiten: Sa 8.30 – 18.45h

So 8.30 – 12.15h

Ort: 90429 Nürnberg, Denisstr. 2

Seminargebühr: 180,-- €



Atem und āsana

Seminar mit

D.V. Sridhar

**Die enge Verbindung von Atem und āsana
ist der Schwerpunkt in diesem Seminar.
Sridhar wird uns dieses Thema auf
fundierte und authentische Weise vermitteln.
Das Thema wird in Praxis und Theorie
– in Bezug zum Yogasūtra –
umfassend und erfahrbar behandelt.**

Aufgrund der gegenwärtigen Pandemie-Lage und den stetig sich ändernden Bedingungen bieten wir das Seminar in zwei/drei Möglichkeiten an:

- **Präsenz (Teilnehmende und Dozent) – derzeit wahrscheinlich**

Termin: 8. – 10.10.2021

Zeiten: Fr 17 – 20h

Sa 9 – 18h

So 9 – 13h

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

- **Hybrid (Dozent online, Teilnehmende in Präsenz)**

Termin: 9. – 10.10.2021

Zeiten: Sa 8.30 – 17h

So 8.30 – 14h

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

- **Nur bei absoluter Verschlechterung der pandemischen Gesamtlage:
Online (Dozent und Teilnehmende online, über ZOOM)**

Termin: 9. – 10.10.2021

Zeiten: Sa 8.30 – 17h

So 8.30 – 14h

Ort: 90429 Nürnberg, Müllnerstr. 29 (Gemeindehaus Dreieinigkeitskirche)
Oder Yogaschule Nordbayern in Nürnberg

Seminargebühr: 180,-- Euro

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



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	20. – 21.11.2021	N	min 6, max. 10	Sa: 9.00h – 17.15h So: 9.00h – 13.00h	150,-- €
W3	19. – 20.03.2022	N	min 6, max. 10	Sa: 9.00h – 17.15h So: 9.00h – 13.00h	150,-- €
W4	16. – 17.07.2022	N	min 6, max. 10	Sa: 9.00h – 17.15h So: 9.00h – 13.00h	150,-- €
W5	26. – 27.11.2022	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

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:	Teilnehmerzahl	Zeiten:	Seminargebühr:
21.11.2021	Nürnberg	mind. 10, max. 20	9.00h – 13.00h	50,-- €
20.03.2022	Nürnberg	mind. 10, max. 20	9.00h – 13.00h	50,-- €
17.07.2022	Nürnberg	mind. 10, max. 20	9.00h – 13.00h	50,-- €
27.11.2022	Nürnberg	mind. 10, max. 20	9.00h – 13.00h	50,-- €

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

Veranstaltungsort(e):

Nürnberg: Yogaschule Nordbayern, Denisstraße 2, 90429 Nürnberg

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

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



Die 7 Cakra – eine ganzheitliche Betrachtungsweise Quellentexte und ihre Essenz für die Übungspraxis

Seminar mit
Veronika Karl

In diesem Seminar gehen wir zunächst zurück zu den Quellentexten, um uns mit deren Aussage noch einmal vertraut zu machen und dann erarbeiten, was für unsere Zeit wichtig und essentiell erfahrbar sein kann.

Das Konzept der cakra soll für den Yoga-Unterricht praktisch in gemeinsamer Arbeit exemplarisch entwickelt werden.

Yoga-Praxis lässt genügend Raum für die individuelle Erfahrung.

Termin: 18. – 19.12.21

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

Ort: 90429 Nürnberg, Denisstr. 2

Seminargebühr: 160,-- €

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: 22. – 23.1.2022

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

Ort: 90429 Nürnberg, Denisstr. 2

Seminargebühr: 160,-- €



Spiraldynamik

Schwerpunkt: Schultern und Füße

Seminar mit

Eva Hager-Forstenlechner

Spiraldynamik® lässt sich als eine "Gebrauchsanweisung für den Körper" erklären und ist im weitesten Sinne Wissenschaft und Heilkunst zugleich. Die Spiraldynamik® geht davon aus, dass der menschliche Körper in der Statik (Haltung) und in der Dynamik (Bewegung) vorgegebenen Gesetzmäßigkeiten gehorcht: So sollen alle Strukturen des Körpers (Knochen, Gelenke, Bänder, Kapseln, Muskeln) zur richtigen Zeit am richtigen Ort sein und als harmonische und ökonomische Einheit miteinander arbeiten.

Jeder Mensch besitzt angeborene Fähigkeiten eines gesunden, umfangreichen und entwickelbaren Bewegungspotentials. Die Spiraldynamik® versteht sich dabei als Instrument der "Körperfeinabstimmung": Gesetzmäßigkeiten des Körpers in Haltung und Bewegung sollen erkannt werden und in verschiedene Lebensbereiche, an diesem Wochenende besonders in der Yogapraxis, praktisch umgesetzt werden. Verstehen, Wahrnehmen und Praktizieren der Spiraldynamik®-Prinzipien machen den Körper zu einem "gestimmten Instrument" und "geraden Nagel", der den Zug- und Druckkräften im Yoga, Sport, Beruf und Alltag ohne weitere Verformungsgefahren begegnen kann.

Folgen der Anwendung der Spiraldynamik®- Prinzipien sind:

- Haltungsverbesserung
- Bewegungsökonomie
- ein völlig neues Körpergefühl
- erhöhte Verletzungsresistenz
- inneres und äußeres Gleichgewicht
- Beweglichkeit
- Körperkraft und Lebenskraft
- Anatomische Präzision in der Asana- Praxis

Das Seminar Workshop ist für **Yogapraktizierende zur Vertiefung** und als Weiterbildung für **Yogalehrer** geeignet!

Termin: 22. – 23.1.2022

Zeiten: Fr 18.00 - 20.30 Uhr,
Sa 09.00 – 18.00 Uhr,
So 09.00 – 13.00 Uhr

Ort: 90429 Nürnberg, Denisstr. 2

Oder: Gemeindehaus der Dreieinigkeitskirche Gostenhof/Nürnberg

Seminargebühr: 180,-- €



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 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'.

Anmeldung für alle obigen Angebote:

www.yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare_yogakurse.html



Dozenten in alphabetischer Reihenfolge



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"



**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



Birgit Kloosterboer

Schulleiterin der YAA/Krefeld
Diplom-Oecotrophologin
Yogalehrerin BDY/EYU
Moderatorin BDY
Weiterbildung in Yoga-Philosophie und Yoga-Einzelunterricht bei dem indischen Yogalehrer R.
Sriram,
Yoga-Lehrausbildung in Ayurveda-Therapie bei dem indischen Ayurveda-Arzt Dr. E.P.Jeevan



Monika Mayer

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



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.yogaraksanam.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.