



Im September 2022

## Liebe Yogafreundinnen und Yogafreunde,

das Jahr geht nun schon wieder mit schnellen Schritten zu Ende, ein Jahr mit vielen Herausforderungen für uns alle.

Genau deswegen ist es wichtig, sich mit Yoga innerlich zu stärken, um all den Dingen, die auf uns zukommen mit Ruhe und Gelassenheit zu begegnen und mit ihnen passend umgehen zu können.

Ich habe für das ausklingende 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 geltenden Richtlinien 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 kann gerne angefordert werden.

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:

### Oktober 2022

1.- 2.10	<b>D.V. Sridhar</b>	<b>Yoga und Patanjali</b>
8.10	<b>Veronika Karl</b>	<b>ZPP Konzeptschulung (in Erlangen)</b>
9.10.	<b>Veronika Karl</b>	<b>Samyama Integrale Yogameditation</b>
22. – 23.10	<b>Simone Grallath</b>	<b>Gewaltfreie Kommunikation</b>

### November 2022

10. – 13.11.	<b>Veronika Karl</b>	<b>Samyama Integrale Yogameditation Retreat im Kloster Schwarzenberg</b>
20.11.	<b>Veronika Karl</b>	<b>Samyama Integrale Yogameditation</b>
26. – 27.11	<b>Veronika Karl + Monika Mayer</b>	<b>WB 2. Gayatri-Mantra</b>
27.11.	<b>Veronika Karl</b>	<b>Samyama Integrale Yogameditation</b>

### Dezember 2022

2. – 4.12.	<b>Gudrun Männlein + Veronika Karl</b>	<b>Medizin – einmal ganz anders: Theorie und angewandte Yoga-Praxis</b>
------------	--	---

Alle Anmeldungen über:

[www.yogaschule-nordbayern.de/anmeldung\\_seminare.html](http://www.yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare.html)



## Das 3. Kapitel des Patañjali Yoga Sūtra – Vibhūti Pāda – beginnt mit den drei letzten Gliedern - dhāraṇā – dhyāna - samādhi – des achtstufigen Pfades.

Sridhar wird uns dieses Kapitel  
in seinen wichtigsten Aspekten auf  
fundierte und authentische Weise vermitteln.  
Sie werden in Praxis und Theorie von ihm  
umfassend und erfahrbar behandelt.



Der Yogalehrer und studierte Ingenieur D.V. Sridhar 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.

Termin: 1. – 2.10.2022

Zeiten: Sa 9 – 18h

So 9 – 16h

Ort: NEU: studio3klang

Am Schwabachgrund 22

91054 Erlangen

Mitzubringen: Eigene Matte, Kissen usw. Schreibsachen; Verpflegung

Seminargebühr: 180,-- Euro

Anmeldung: [https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung\\_seminare.html](https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare.html)



# Samyama Integrale Yogameditation

## Ein Vormittag in der Stille Ankommen bei sich selbst

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 nur mental), Sitz- und Geh-Meditation und einem kleinen Vortrag zum Thema.**

Termine:	Ort:	TN-Zahl bei Präsenz	Zeiten:	Seminargebühr:
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,-- €
22.01.2023	N	Max. 10	9.00 – 13.00h	50,-- €
25.02.2023	E	Max. 10	9.00 – 13.00h	50,-- €
23.04.2023	N	Max. 10	9.00 – 13.00h	50,-- €
07.05.2023	E	Max. 10	9.00 – 13.00h	50,-- €
25.06.2023	N	Max. 10	9.00 – 13.00h	50,-- €

### 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,

**Anmeldung:** [https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung\\_seminare.html](https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare.html)



### Veronika Karl

Yogalehrerin BDY/EYU

Zertifizierte Lehrerin Samyama Integrale Yogameditation

20 Jahre Erfahrung in Integraler Yoga Meditation

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)



## 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.

Im Kurs lernen wir mit persönlichen Beispielen, in dem wir theoretische Aspekte und Methoden auf berufliche und persönliche Alltagssituationen anwenden.

### Schwerpunkte im Einführungskurs

- Grundlagen und Methoden der Gewaltfreien Kommunikation
- Erkennen, worum es bei Konflikten geht
- in herausfordernden Situationen klare Worte finden und diese wertschätzend ausdrücken
- Die Fähigkeit trainieren, empathisch zu reagieren und zuzuhören
- einen liebevollen Umgang mit mir selbst und anderen fördern



#### **Simone Grallath**

Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Coach für Einzelpersonen und Teams, Mediatorin

Genießt und praktiziert Yoga seit über 20 Jahren – dank des wunderbaren Unterrichts bei unterschiedlichen Lehrer\*innen

**Termin:** 22. – 23. Oktober 2022

**Ort:** 90429 Nürnberg, Denisstr. 2

**Zeiten:** Sa 9 – 18h  
So 9 – 12.30h

**Seminargebühr:** 160,-- Euro

**Anmeldung:** [https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung\\_seminare.html](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

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...)**

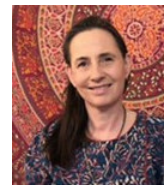
**W5: „śanti mantra“ (Frieden)**

Weitere Themen in Planung



**Veronika Karl**  
Yogalehrerin BDY/EYU  
Lehrerin Samyama Integrale  
Yogameditation

**Monika Mayer**  
Yogalehrerin BDY/EYU  
Weiterbildung in Vedic Chant



	Termine:	Ort:	TN-Zahl in Präsenz ZOOM unbegrenzt	Zeiten:	Seminargebühr:
W2	<b>26. – 27.11.2022</b>	N	min 6, max. 10	Sa: 9.00h – 17.15h So: 9.00h – 13.00h	150,-- €
W3	<b>21. – 22.01.2023</b>	N	min 6, max. 10	Sa: 9.00h – 17.15h So: 9.00h – 13.00h	150,-- €
W4	<b>22. – 23.04.2023</b>	N	min 6, max. 10	Sa: 9.00h – 17.15h So: 9.00h – 13.00h	150,-- €
W5	<b>24. – 25.06.2023,</b>	N	min 6, max. 10	Sa: 9.00h – 17.15h So: 9.00h – 13.00h	150,-- €

**Sollten Präsenz-Seminare aufgrund der Pandemie nicht stattfinden können/dürfen, finden die o.g. Angebote 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](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](http://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](http://www.yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare_yogakurse.html)