

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.



Veronika Karl

Yogalehrerin BDY/EYU
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"

Termin: 31.10. – 1.11.2020

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

Ort: 90429 Nürnberg, Denisstr. 2

Seminargebühr: 160,-- €