



Yogaschule Nordbayern®

„Der Sonnengruß – Vielfalt & Vertiefung“

In diesem intensiven Seminar entdecken wir die vielen Facetten des Sonnengrußes (Sūrya Namaskar). Der Sonnengruß ist nicht nur eine harmonische Abfolge von Āsanas, sondern auch eine tiefgründige Praxis, die Körper, Atem und Geist verbindet. An diesem Wochenende werden wir die verschiedenen Aspekte des Sonnengrußes erforschen – in Theorie und Praxis.

Seminarinhalte:

- Ausrichtung: korrekte Ausrichtung in den einzelnen Positionen.
- Variationen: wir entdecken verschiedene Variationen des Sonnengrußes, um die Praxis an verschiedene Erfahrungsstufen anzupassen.
- Atem und Bewegung: Integration von Atem und mantra in die Sequenz für eine tiefere Achtsamkeit und gutem Energiefluss.
- Philosophische Grundlagen: Einblicke in die spirituelle Bedeutung des Sonnengrußes und seine Rolle in der Yogapraxis.
- Kreative Sequenzen: Entwicklung eigener Sequenzen basierend auf dem Sonnengruß für unterschiedliche Themen und Ziele.

Dieses Seminar richtet sich an Yogalehrende, Yogaübende und alle Interessierten, die ihre Kenntnisse über den Sonnengruß vertiefen und ihre Praxis bereichern möchten.

Termin: 11. – 12. Juli 2026

Zeiten: Sa 9 – 18.30h

So 9 – 16.15h

Präsent,

Ort: Yogaschule Nordbayern, Denisstraße 2, 90429 Nürnberg (Gostenhof)

Mitzubringen: Tuch für die Matte, Kissen usw. Schreibsachen; Verpflegung

Seminargebühr: Frühbucherrabatt bis 11.6.2026: 200,-- €

Buchung ab 12.6.2026: 220,-- €

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



Veronika Karl

Yogalehrerin BDY/EYU

Weiterbildung in Vedic Chant

Autorin des Sanskrit-Glossars

Monika Mayer

Yogalehrerin BDY/EYU

Fortlaufende Weiterbildung in Vedic Chant