



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: **Veronika Karl**

Kursort: Erlangen, Gleiwitzer Straße 41

Wochentag:	Montag	Dienstag	Mittwoch
Uhrzeit:	18.30h 20.00h	18.00h 19.30h	8.30h 10.00h 17.00h 18.30h

Kursbeginn:	4.9.2023	5.9.2023	6.9.2023
-------------	-----------------	-----------------	-----------------

Kursgebühr: 100,00 €

Kurstitel: **Tun und Verweilen – zwei wunderbare Qualitäten**

Kursbeschreibung: Es gibt im Yoga zwei Qualitäten des Übens, die sich scheinbar im ersten Moment zu widersprechen scheinen: Abhyāsa und vairāgya: das Üben und das Geschehen lassen (oder ohne Ehrgeiz zu üben). Jedoch stellt es sich in Praxis heraus, dass genau diese scheinbaren Gegensätze die Qualität der Yogapraxis ausmachen. Sie entsprechen auch in etwa unseren beiden Komponenten des Nervensystems. Diese Übungsqualität soll in diesem Kurs anhand des sogenannten „Sonnengrußes“ in einer einfachen und komplexeren Variante nahegebracht und erfahrbar gemacht werden.

Kurstermine:	Montag	Dienstag	Mittwoch
1. Stunde	4.9.2023	5.9.2023	6.9.2023
2. Stunde	11.9.2023	12.9.2023	13.9.2023
		Weiterbildung	
3. Stunde	25.9.2023	26.9.2023	27.9.2023
4. Stunde	2.10.2023	3.10.2023	4.10.2023
5. Stunde	9.10.2023	10.10.2023	11.10.2023
6. Stunde	16.10.2023	17.10.2023	18.10.2023
7. Stunde	23.10.2023	24.10.2023	25.10.2023
		Herbstferien	
8. Stunde	6.11.2023	7.11.2023	8.11.2023
9. Stunde	13.11.2023	14.11.2023	15.11.2023
10. Stunde	20.11.2023	21.11.2023	22.11.2023
Möglichkeiten zum	27.11.2023	28.11.2023	29.11.2023
Nachholen,	4.12.2023	5.12.2023	6.12.2023
Weitermachen (Spende)	11.12.2023	12.12.2023	13.12.2023