

Yama und Niyama - Im Spiegel unserer Zeit

Schon viele Jahre unterrichte ich in der Yogalehrausbildung die *yamas* und *niyamas*, als die beiden ersten Glieder des achtgliedrigen Pfades von Patañjali. Die letzten drei Jahre haben mir dabei immer öfter bewusst gemacht, dass wir diesen Aspekten der ethischen Richtlinien des Yoga nicht nur in Bezug auf uns selbst und im Umgang mit unseren Teilnehmern, sondern auch in unserem gesellschaftlichen Umfeld mit seinen vielfältigen und teilweise rasanten Veränderungen, wieder mehr Beachtung schenken sollten und auch müssen.

Die *yamas* und *niyamas* sind nicht nur Teil des Yoga Sūtra, sondern werden noch umfangreicher in zwei anderen Quellentexten erwähnt, der Yoga Yājñavalkya und der Haṭhapradipika.

In diesem Seminar werden zunächst die Texte in einem theoretischen Teil am Beginn einander gegenübergestellt. Anschließend soll gemeinsam erarbeitet und reflektiert werden, welche Aspekte der *yamas* und *niyamas* für uns und die heutige Gesellschaft gerade in diesen Zeiten besonders wichtig sind und wie wir diese in unserem Unterrichten und auch persönlich in unserem Leben und unserem Wirken in der Gesellschaft umsetzen können.

Übungspraxis begleitet dieses Seminar.



Veronika Karl

Yogalehrerin BDY/EYU
Weiterbildungen in Yoga Cikitsa

Monika Mayer

Yogalehrerin BDY/EYU
Weiterbildung in Vedic Chant

Termin: 11. – 12. November 2023

Zeiten: Sa 9 – 18.15h, Mittagspause 12.15h – 14.30h
So 9 – 12.15h

Ort: Präsent, hybrid nach Rücksprache.
Yogaschule Nordbayern, Denisstraße 2, 90429 Nürnberg

Mitzubringen: Tuch für Matte, Schreibsachen;

Seminargebühr: 100,-- Euro

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