



Yogaschule Nordbayern®

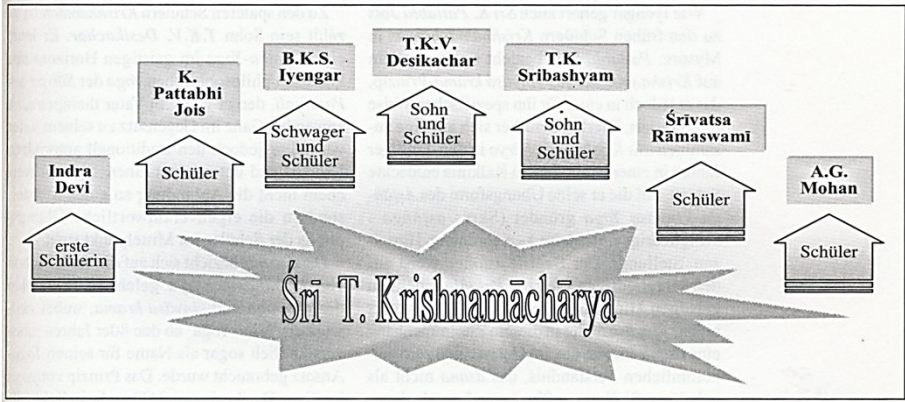
Einführungsseminar

Ausbildungsgruppe X
20. – 21. Juni 2026
Nürnberg

Veronika Karl und Moni Mayer, Yogaschule Nordbayern

1

1



Śri T. Krishnamāchārya

Veronika Karl und Moni Mayer, Yogaschule Nordbayern

2

2

Śri T. Krishnamacharya

- **Sri T. Krishnamacharya** war eine der beeindruckendsten Persönlichkeiten des Yoga unserer Zeit. Er wurde **1888 in einem Dorf des Staates Mysore**, Südindien geboren, gehörte einer Familie von Philosophen und spirituellen Meistern an und stammte aus einer Brahmanenfamilie, die auf den südindischen Weisen Nathamuni, dem Verfasser des verschollenen Textes "Yoga Rahasya", geschrieben im 7. Jh. n. Chr., zurückgeht.
- Krishnamacharya erhielt den ersten Yoga- und Sanskritunterricht von seinem Vater. Es folgten Studien des Sanskrit, der Logik und Grammatik, sowie Ausbildungen in den verschiedenen philosophischen Systemen Indiens, in Ayurveda und traditioneller indischer Heilkunst.
- Anschließend hielt er sich sieben Jahre im Himalaya bei seinem Lehrer Ramamohan Brahmachari auf.
- **1989 starb T. Krishnamacharya** im hohen Alter von 101 Jahren in Chennai (Madras).
- Yoga praktizierte und unterrichtete er bis er zu seinem Tod, sein Geist blieb klar bis zum Schluss.

Veronika Karl und Moni Mayer, Yogaschule
Nordbayern

3

3

Śri T. Krishnamacharya

- Er lehrte viele Menschen bis zu seinem Ableben, u.a. Maharadschas, Kinder, Frauen, einfache Menschen mit Krankheiten, Europäer und vor allem viele der weltbekanntesten Yogameister von heute, wie **Sri T.K.V. Desikachar, Sri Pattabhi Jois, Sri B.K.S. Iyengar und Srimati Indira Devi**.
- Ein wichtiger Schwerpunkt für Krishnamacharya war die therapeutische Arbeit. So setzte er sein ganzes Interesse und seine Tätigkeit erfolgreich mit Hilfe der Methoden von Ayurveda und Yoga zur Behandlung Kranker ein. In den 20er Jahren begann Sri T. Krishnamacharya die königliche Familie und die Einwohner von Mysore Yoga zu unterrichten.
- Traditionell und dennoch innovativ, so könnte man Krishnamacharya beschreiben. Die alten Überlieferungen bewahren und dennoch mutig Grenzen überschreiten, war sein Motto. Er war der erste, der eine Frau unterrichtete, was über tausende Jahre verboten war, und der erste, der einen Westler unterrichtete und damit weckte er den Widerstand der Traditionalisten seiner Zeit. Er hat erkannt, besonders durch die „Yoga Rahasya“ von Nathamuni, wie wichtig Yoga besonders für Frauen ist. Er war sogar der Meinung, dass Yoga für Frauen wichtiger sei als für Männer, u.a. weil Yoga die Gesundheit in der Schwangerschaft verbessert und bei der Geburt eines gesunden Kindes hilft, und weil Frauen die Kinder erziehen.

Veronika Karl und Moni Mayer, Yogaschule
Nordbayern

4

4

Sri T. Krishnamacharya



Krishnamacharya with all of his certificates and medals, just before his marriage.



Krishnamacharya and his wife, one of the strongest pillars of his life.



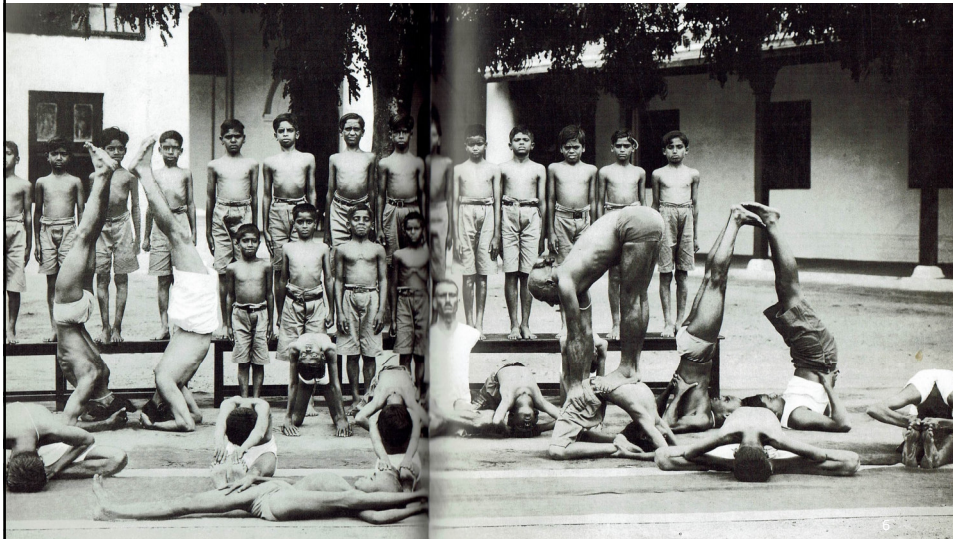
Krishnamacharya with Lakshminamma - one of the strongest pillars of his life.

Veronika Karl und Moni Mayer, Yogaschule Nordbayern

5

5

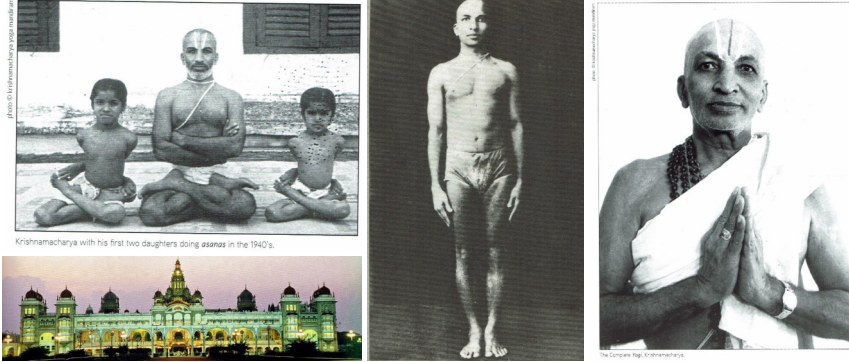
Sri T. Krishnamacharya



Veronika Karl und Moni Mayer, Yogaschule Nordbayern

6

Sri T. Krishnamacharya



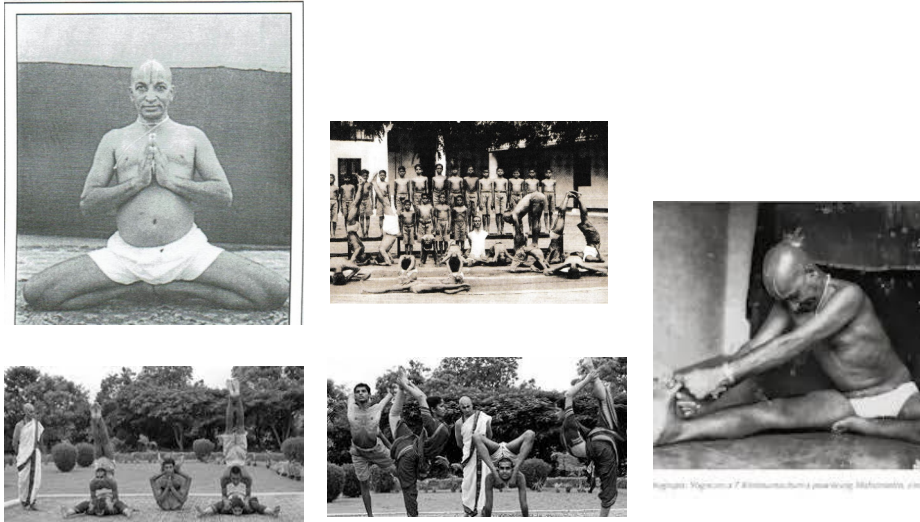
Krishnamacharya with his first two daughters doing asana in the 1940's.

7

Veronika Karl und Moni Mayer, Yogaschule Nordbayern

7

Sri T. Krishnamacharya



Krishnam: Yogasana 7. Krishnamacharya und sein Schüler Mahatma Gandhi

Veronika Karl und Moni Mayer, Yogaschule Nordbayern

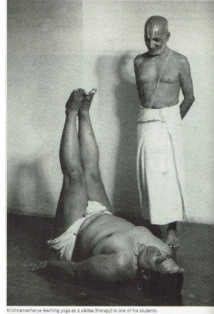
8

8

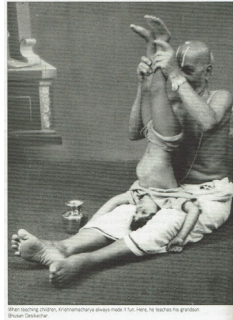
Sri T. Krishnamacharya



1937
Krishnamacharya mit seinen Schülern bei der Vorlesung in der Yogaschule in Mysore, Indien, 1937



Krishnamacharya teaching yoga in a school setting in one of his studios



1941 (London, England). Krishnamacharya awakes from a full week, he teaches his greatest student, Devanar



Krishnamacharya being Chennakesava einer Schülerin, die die Yoga-Übungen erlernt hat, Chennai, 1954

Veronika Karl und Moni Mayer, Yogaschule Nordbayern

9

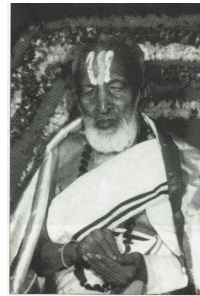
9

Sri T. Krishnamacharya



1939
Sri T. Krishnamacharya mit Indra Devi

Indra Devi with her teacher, 1939



Krishnamacharya during the Kumbh Mela in Allahabad, 1954

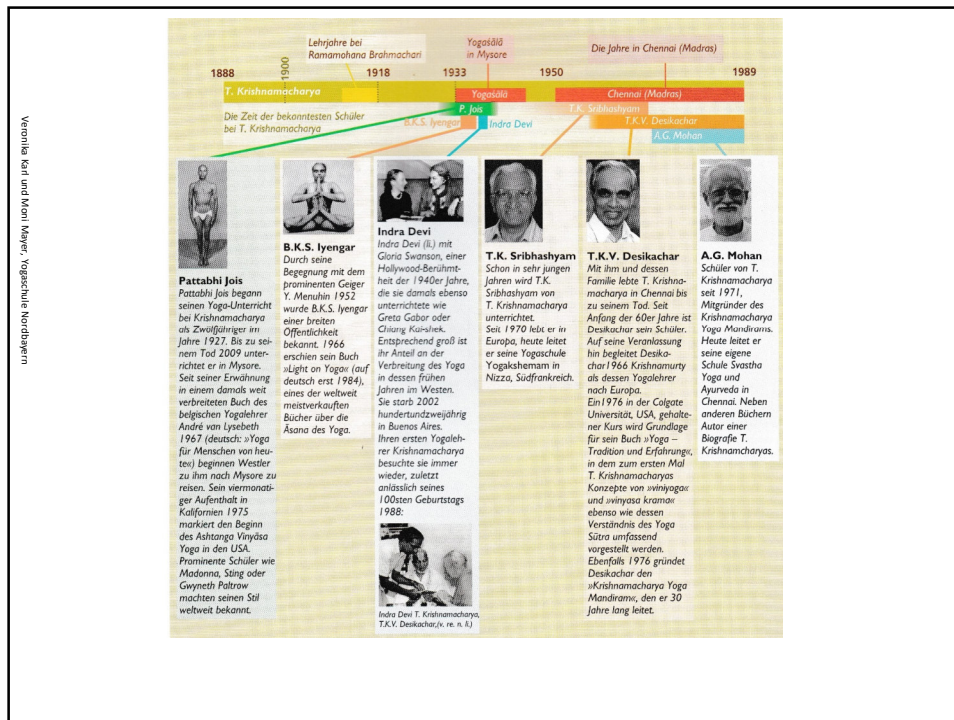


Krishnamacharya and another man reading some of the few aspects of the Upanishads from English translation

Veronika Karl und Moni Mayer, Yogaschule Nordbayern

10

10




11

T.K.V. Desikachar

T.K.V. Desikachar (* 21. Juni 1938 in Mysore; † 8. August 2016 in Chennai)

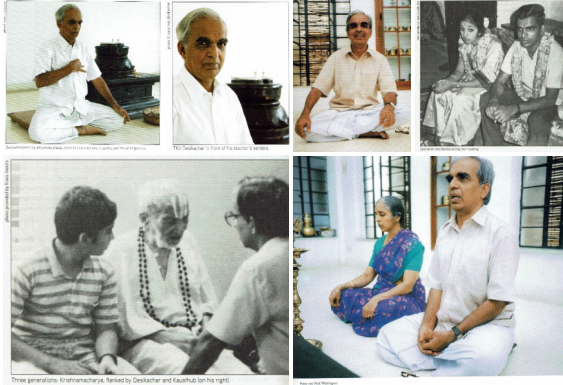
- Er war der Sohn von Sri T. Krishnamacharya und Srimathi T. Namagiriammal und Bruder von Sri T.K. Sribhashyam.
- Desikachars Muttersprache war das zur dravidischen Sprachfamilie gehörende Telugu, woraus sich gemäß südindischer Namenskonvention ergibt, dass T(irumalai) der vorangestellte Herkunftsname, K(rishnamacharya) der vorangestellte Vatersname und V(enkata) Desikachar der persönliche Name ist.
- Als Sohn von Sri T. Krishnamacharya, der als Begründer des modernen Yogas gilt, kam Sri T. K. V. Desikachar früh mit Yoga-Philosophie und -Praxis in Berührung. Er war Schüler seines Vaters bis zu dessen Tod 1989. 1976 gründete Desikachar die Schule *Krishnamacharya Yoga Mandiram* (KYM) in Madras.
- Das von Desikachar entwickelte *Viniyoga* basiert auf den Yoga-Prinzipien Krishnamacharyas. *Viniyoga* wird an die individuellen Bedürfnisse der jeweiligen Schüler angepasst.
- Dieser Ansatz unterstützt die therapeutische Nutzung von Yoga, wobei Desikachar sich später vom Begriff *Viniyoga* wieder distanzierte und sich wünschte, dass seine Methode einfach weiterhin nur Yoga genannt werden möge.
- Desikachar hat mit seiner Frau Menaka drei Kinder, darunter sein Sohn Kausthub Desikachar, der nach eigener Aussage das Erbe seines Vaters und Großvaters fortführt.



Veronika Karl und Moni Mayer, Yogaschule Nordbayern 12

12

**T.K.V
Desikachar**

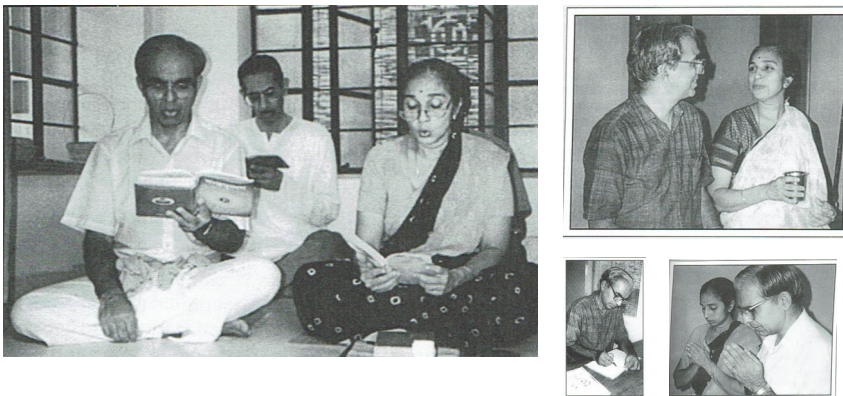


Veronika Karl und Moni Mayer, Yogaschule Nordbayern

13

13

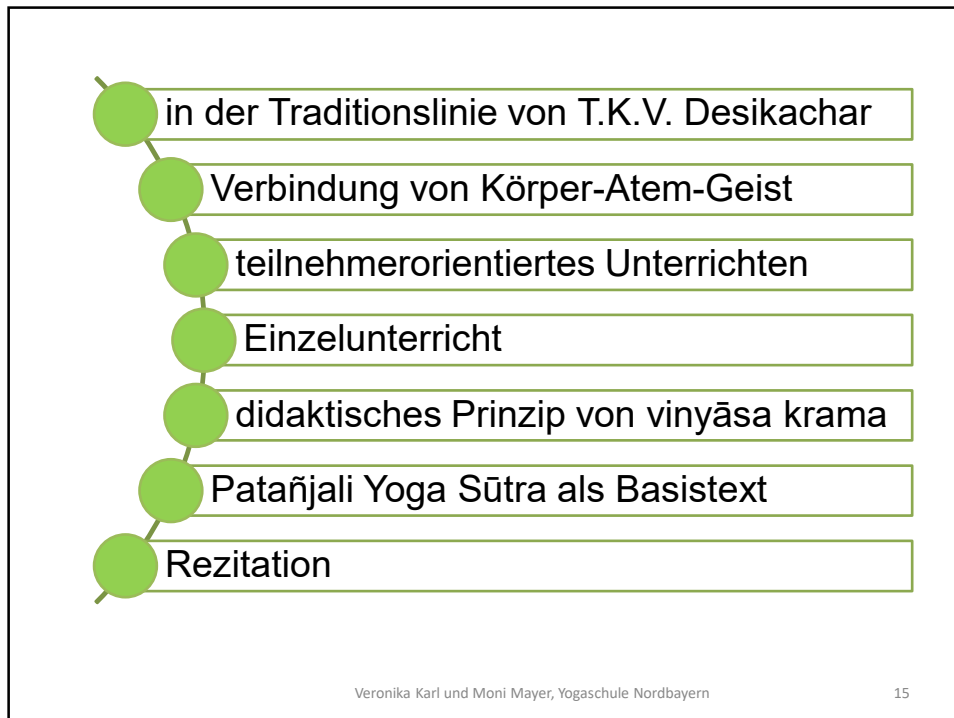
T.K.V Desikachar



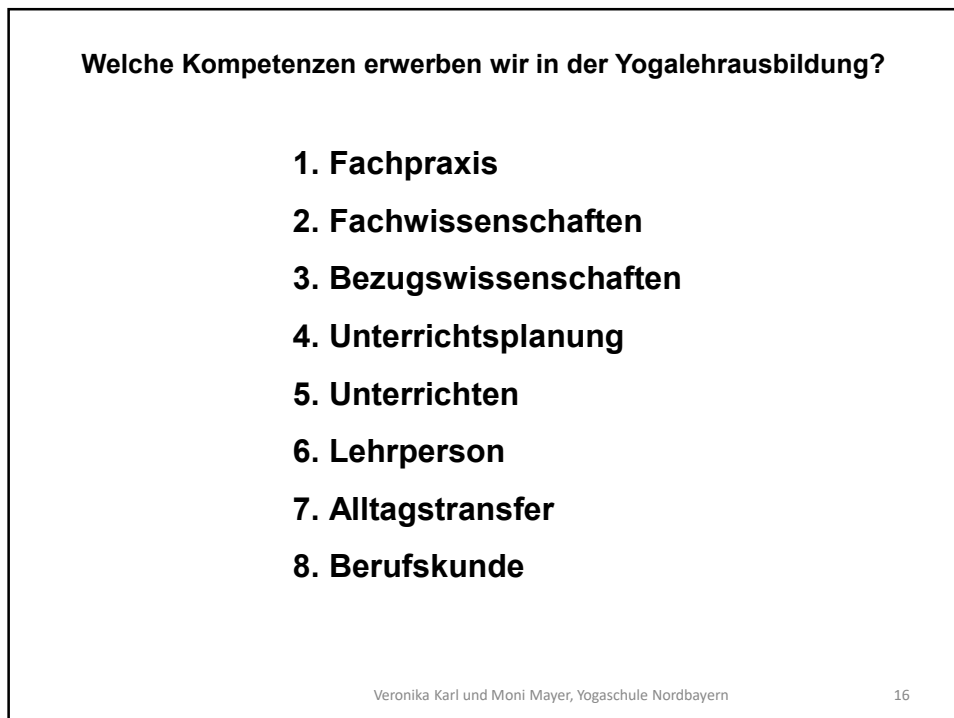
Veronika Karl und Moni Mayer, Yogaschule Nordbayern

14

14



15



16

Qualifikationsziele (Kernkompetenzen)

- 1. Fachpraxis und Erfahrung**
Den Zusammenhang und die positive Veränderbarkeit von Körper, Atem und Geist in Asana, prāṇāyāma- und Meditationspraxis als zentrales Element des ganzheitlichen Übungswegs des Yoga für die Kursteilnehmenden erfahrbar und verständlich machen.
- 2. Fachwissenschaften**
Grundlegende Aspekte der historischen Entwicklung der Yoga-Philosophie und -Praxis mit Bezug auf die aktuelle Yoga-Forschung und gesellschaftliche Zusammenhänge einordnen und an Teilnehmende vermitteln können.
- 3. Bezugswissenschaften**
Aus den Bezugswissenschaften abgeleitete anatomisch-physiologische und mentale Zusammenhänge auf Yoga-Übungen übertragen und im Hinblick auf Prävention und die Förderung der körperlichen und psychischen Gesundheit in der Unterrichtspraxis angemessen berücksichtigen können.
Zu den Bezugswissenschaften gehören: Ayurvedische und westliche Medizin, Naturwissenschaften, Psychologie und Pädagogik.
- 4. Unterrichtsplanung**
Aus der Vielfalt der Yoga-Inhalte zielgerichtet Stunden- und Kurskonzepte nach methodischen und didaktischen Gesichtspunkten erstellen und in konkrete zielgruppenspezifische Planungen umsetzen können.
- 5. Unterrichten**
Die Rolle und die damit verbundenen Aufgaben der Yoga-Kursleitung pädagogisch und fachlich kompetent ausfüllen können.
- 6. Lehrperson**
Die eigenen inneren Haltungen und Handlungen sowie den eigenen Wissensstand kritisch reflektieren und weiterentwickeln können.
Aspekte der Yoga-Philosophie und des ganzheitlichen Yoga-Übungsweges im Hinblick auf die persönliche Weiterentwicklung in den Alltag übertragen können.
- 7. Alltagstransfer**
Aus der Yoga-Philosophie und dem ganzheitlichen Yoga-Übungsweg den Kurs-Teilnehmenden Anregungen für den Alltagstransfer und die Selbstreflektion geben können.
- 8. Berufskunde**
Sich ein berufliches Tätigkeitsfeld aufbauen und dabei auch die Konzepte und Richtlinien im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention als Yogalehrende berücksichtigen können.

Veronika Karl und Moni Mayer, Yogaschule Nordbayern 17

17

Modulübersicht

Handlungsfeld 2: Yoga als Beruf ausüben	Handlungsfeld 1: Yoga unterrichten lernen	Handlungsfeld 3: Yoga in das eigene Leben einbinden
Modul 2.1 Als Yogalehrende wirtschaftlich handeln	Modul 1.1 Yoga-Kurse und -Stunden fachpraktisch sinnvoll planen und evaluieren	Modul 3.1 Eigene Yoga-Praxis angeleitet ausführen
Modul 2.2 Gesundheitsförderung und Prävention	Modul 1.2 Auf die Gruppe angepassten Yoga-Unterricht anleiten -1.2.1: Auf die Gruppe angepasste Asana-Praxis (Körperübungen des Yoga) anleiten -1.2.2: Auf die Gruppe angepasste Prāṇāyāma-Praxis (Atemübungen des Yoga) anleiten -1.2.3: Elemente von Yoga-Meditation in den Unterricht einbinden	Modul 3.2 Yoga als Ressource in den eigenen Lebensbereichen nutzen
Modul 2.3 Die Lehrpersonlichkeit und eigenes Handeln unter Berücksichtigung ethischer Werte und Prinzipien entwickeln	Modul 1.3 Relevante Grundlagen aus den Bezugswissenschaften anwenden -1.3.1: Medizinische Grundlagen -1.3.2: Psychologische und pädagogische Grundlagen	Modul 3.5 Praktische Unterrichtserfahrung sammeln (moderierte Lehrproben)
	Modul 1.4 Die Philosophie des Yoga in den Unterricht einbinden und anwenden	
	Modul 1.5 Praktische Unterrichtserfahrung sammeln (moderierte Lehrproben)	
Prüfungselemente Basic:	<ul style="list-style-type: none"> • vollständig bearbeitetes Workbook • Prüfungslehrprobe über 45 Minuten und qualifizierende Rückmeldung zur Lehrprobe über 15 Minuten 	

Veronika Karl und Moni Mayer, Yogaschule Nordbayern 18

18

PA I.1

तत्रथ योगानुशसनम्

atha yogānuśāsanam

Jetzt folgt eine Einführung in Yoga,
die auf Erfahrung beruht.

Veronika Karl und Moni Mayer, Yogaschule Nordbayern

19

19

PA I.2

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

yogaścittavṛtti nirodhaḥ

Yoga ist der Zustand, in dem die Bewegungen des citta [des
meinenden Selbst] in eine dynamische Stille übergehen.

Veronika Karl und Moni Mayer, Yogaschule Nordbayern

20

20

PA I.3

तदा द्रष्टुः स्वरूपे ऽवस्थानम्
 tadā draṣṭuḥ svarūpe 'vasthānam

In diesem Zustand ruht draṣṭa [das sehende Selbst]
 in der eigenen Form (und kann folglich erkannt werden).

Veronika Karl und Moni Mayer, Yogaschule Nordbayern

21

21

Übungsinstrumente



Körper



Atem



Geist



Stimme

Veronika Karl und Moni Mayer, Yogaschule
Nordbayern

22

22

PA II.46

स्थिरसुखमासनम्

sthirasukhamāsanam

Die ideale Haltung ist stabil und leicht zugleich.

Veronika Karl und Moni Mayer, Yogaschule Nordbayern

23

23

sthiram
sukhamāsanam

PA II.46

besondere Qualität von āsana

sthira: Festigkeit, Stabilität und Wachheit

sukha: Leichtigkeit, Weichheit,
Durchlässigkeit, Angenehmheit

Praxis soll beide Qualitäten haben

Verfeinerung der Wahrnehmung

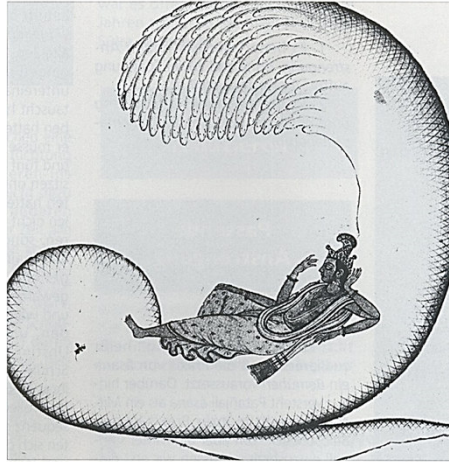
āsana haben eine innere Qualität

Verbindung von Festigkeit und Wachheit
mit Leichtigkeit und Angenehmheit

Veronika Karl und Moni Mayer, Yogaschule Nordbayern

24

24



Ananta, die Weltenschlange, verkörpert in idealer Weise die Qualität von āsana: Fest genug, das Universum zu tragen, weich genug, einem Gott wie Vishnu Schlafstatt zu sein.

Veronika Karl und Moni Mayer, Yogaschule Nordbayern

25

25

**āsana-Defintionen aus
andere Texten**

nava śarira saṃskāra

Veränderung der
üblichen
Bewegungsmuster

śarira aṅga vinyāsa

Körperteile mit
Intelligenz platzieren

āsanena rujo hanti

Zerstörungen von
Krankheiten im Körper

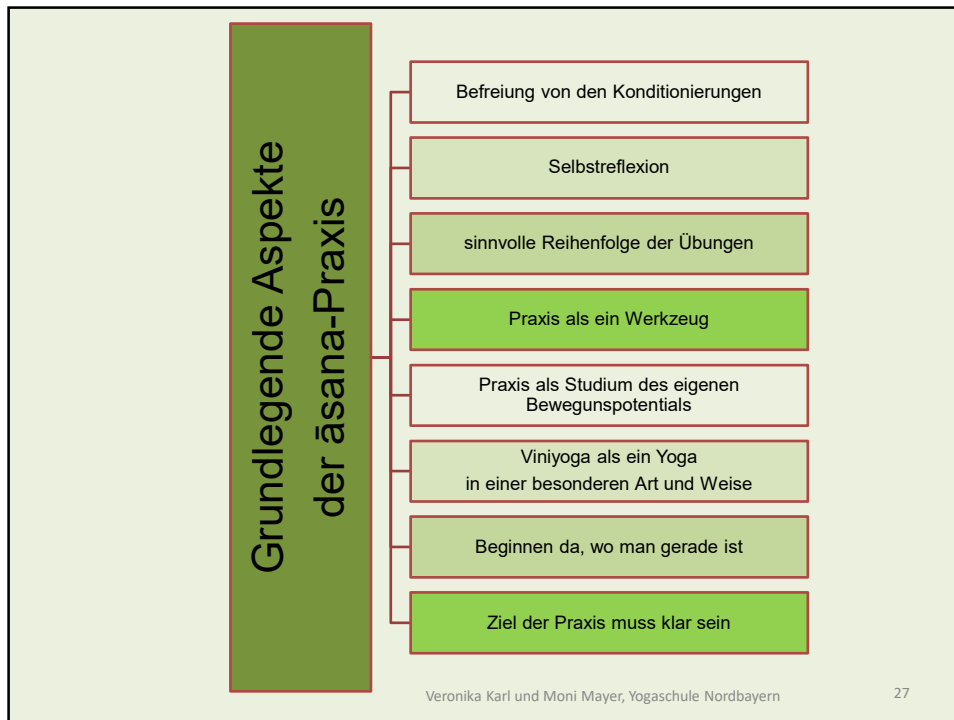
āsanena rajo hanti

āsana zerstört die
Begierden

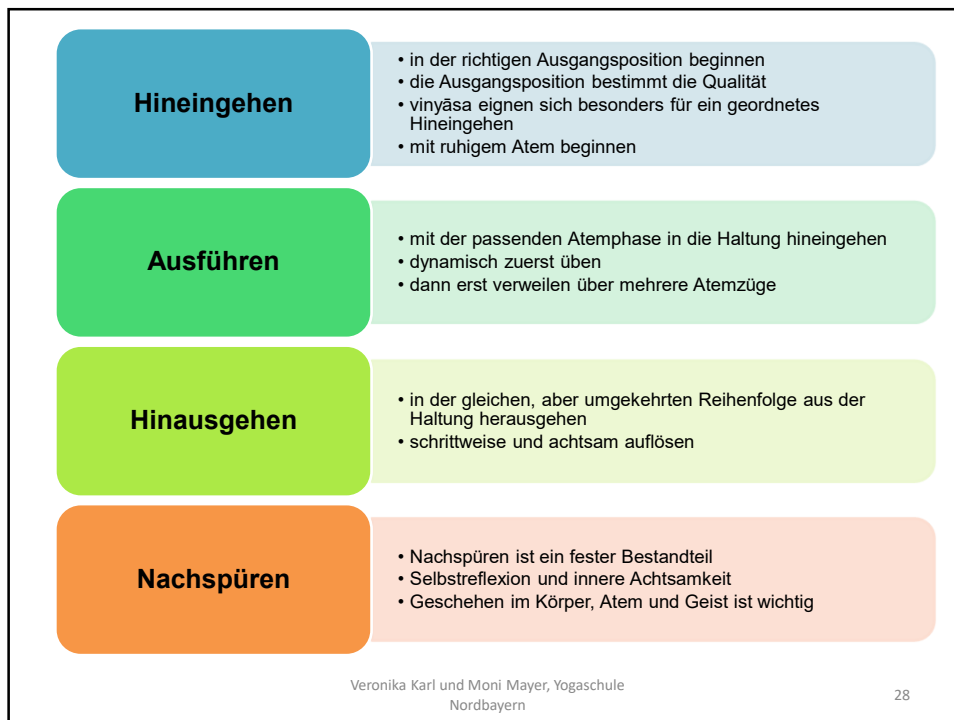
Veronika Karl und Moni Mayer, Yogaschule Nordbayern

26

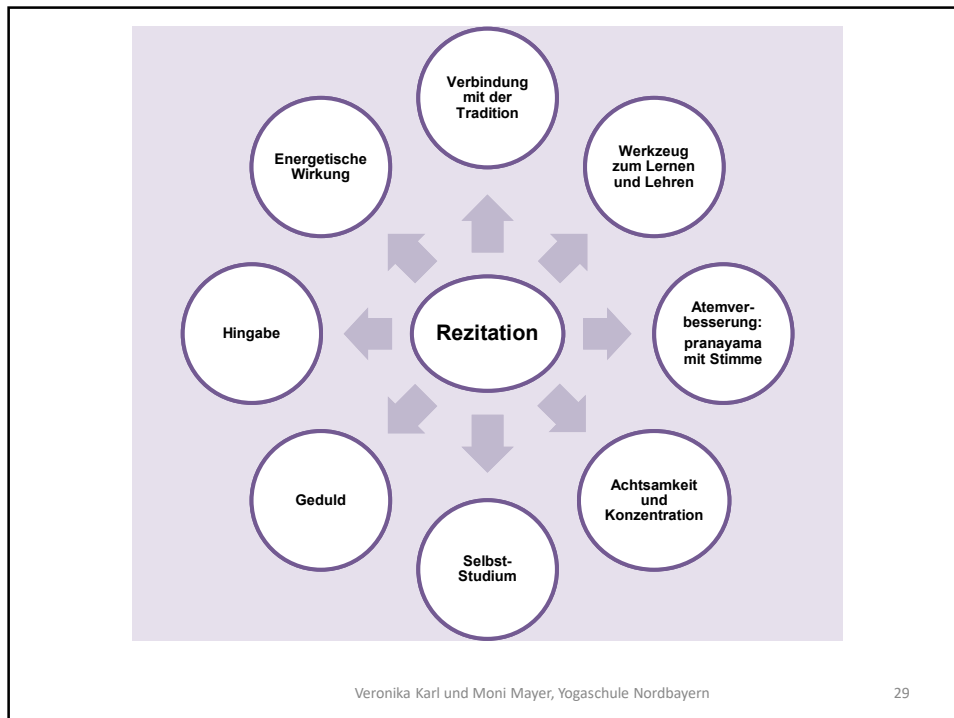
26



27



28



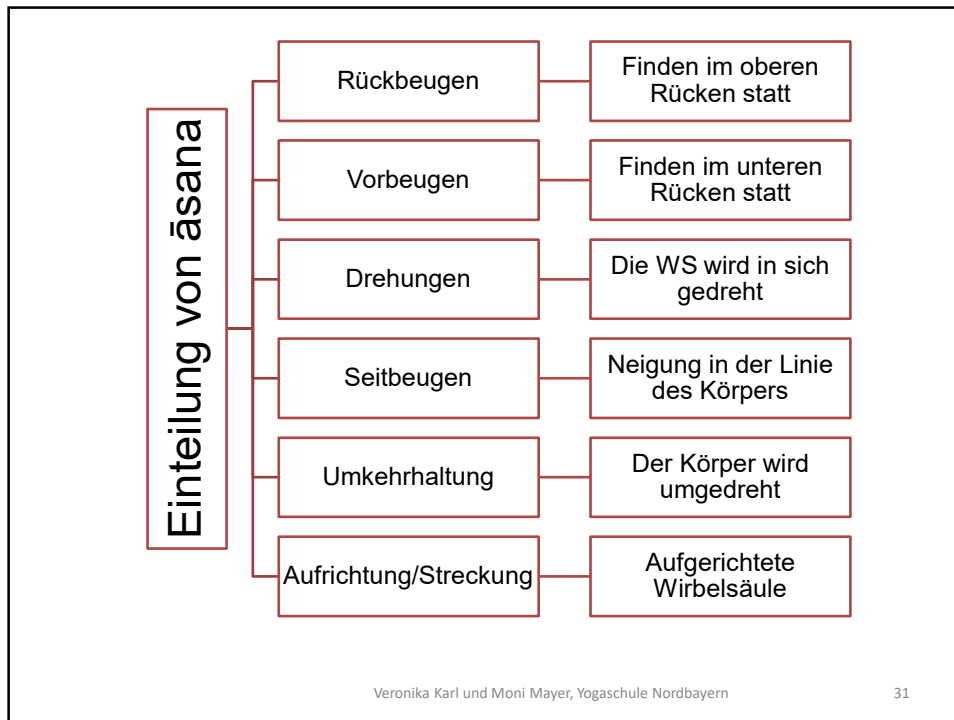
29

ṣaḥa nāvavatu
ṣaḥa nāu bhunaktu
ṣaḥa vīryāṃ karavāvahai
tejasvinā vadhītamastu mā
vidviṣāvahāi
om śāntiś śāntiś śāntiḥ

Schütze uns beide
 nähre den Lehrer und mich
 gib uns beiden Kraft
 tauche uns in die Erkenntnis
 und lass niemals einen feindlichen Gedanken
 unsere Eintracht stören.
 (Übersetzung Sriram)

Veronika Karl und Moni Mayer, Yogaschule Nordbayern 30

30



31

PA I. 12

अभ्यासवैराग्यां तन्निरोधः

abhyāsavairāgyaṃ tannirodhah

Durch abhyāsa [beharrliches Üben] und Vairāgya [Gleichmut] kann die dynamische Stille des Citta [des meinenden Selbst] erreicht werden.

Veronika Karl und Moni Mayer, Yogaschule Nordbayern 32

32

