



Praxis für Yoga und Gesundheit  
Institut für Yoga und Ayurveda

*Yoga integrativ*



**Yogaschule Nordbayern®**

**Das Institut für Yoga und Ayurveda, Berlin,  
und  
die Yogaschule Nordbayern, Nürnberg,**

**bieten in Co-operation die Weiterbildung an:**

## **Yoga integrativ: Mit östlichen und westlichen Ansätzen zu einer ganzheitlichen Gesundheit**

**Östliche Weisheit, westliche medizinische Erkenntnisse, Meditation**

Die Weiterbildung wendet sich

an Yogalehrende (auch noch in der Ausbildung befindliche),  
an Lehrende aus artverwandten Bereichen und  
auch an Yogaübende mit tieferem Interesse,

die tiefer in einzelne Themenbereiche einsteigen, vorhandenes Wissen auffrischen und vertiefen möchten, dazu neue Erkenntnisse gewinnen und sich mit Kollegen austauschen möchten.

Die einzelnen Seminare finden entweder in **Berlin** oder in **Nürnberg** statt.

Ort, Kosten, Zeiten und Anmeldung sind der jeweiligen Ausschreibung zu entnehmen.

Jedes Seminar ist einzeln buchbar. Wenn innerhalb von drei Jahren fünf Seminare besucht worden sind, wird darüber ein Zertifikat ausgestellt.

Die Weiterbildung ist als fortlaufendes Konzept über mehrere Jahre geplant, die Angebote dazu werden von Jahr zu Jahr erweitert und entsprechend publiziert.

Detailinformationen unter:  
[www.yoga-fuer-sie.de](http://www.yoga-fuer-sie.de)  
[www.yogaschule-nordbayern.de](http://www.yogaschule-nordbayern.de)



## Yoga integrativ: Übersicht 2019/2020

### Mai 2019

24. - 26.05. B **Dr. Günter Niessen** Yoga und Medizin: Becken und Beine

### Juni 2019

28. - 30.6. N **Ela Thole** Shakti-Kraft und Integraler Yoga von Sri Aurobindo

### Juli 2019

20. - 21.7. N **Angelika Neumann** Yoga und Stressbewältigung

### September 2019

20. - 22.9. N **D.V. Sridhar** Dynamik und Statik in der Praxis

### Oktober 2019

19. - 20.10. N **Brigitte Siegel** Selbstständig als Yogalehrende  
25. - 27.10. B **Dr. Günter Niessen** Yoga und Medizin: Halswirbelsäule, Schultergürtel + Arme

### November 2019

29.11.-1.12. N **Eva Hager-Forstenlechner** Spiraldynamik

### Februar 2020

28.2. - 1.3. B **Eberhard Bähr** Ashtavakra Gita

### März 2020

27. - 29.3. B **Angelika Neumann** Ayurveda für Yogalehrende

### Mai 2020

1.- 3.5. B **D.V. Sridhar** Varianten von āsana

### Juni 2020

19. - 21.6. N **Ela Thole** Die Weisheit der Veden und Upanisaden

### August 2020

8. - 15.8. S **V. Karl/A. Neumann** Meditation lehren lernen

### September 2020

18. - 20.9. N **Veronika Karl** Philosophie im Yoga-Unterricht

### Oktober 2020

9. - 11.10. N **D.V. Sridhar** Dynamik und Statik in der Praxis



# Yoga und Medizin II: Becken und Beine

Seminar mit  
**Dr. Günter Niessen**

Beckengürtel, Knie und Füße - wir befassen uns mit der Erforschung dieser Körperregionen aus Sicht der Medizin mit Blickwinkel auf die für den Yoga relevanten Informationen. Wir wollen uns folgenden Fragen stellen:

Was bedeutet Alignment im Asana, wenn wir Füße, Knie und Hüften wie eine funktionelle Kette betrachten, in der Störungen an einem Glied Probleme an anderer Stelle bereiten können?  
Wie bilden die unteren Extremitäten günstiger Weise das Fundament der Wirbelsäule?  
Wie können wir Stabilität und Flexibilität verbinden ohne uns zu schädigen?

Was bedeutet die schonende „Öffnung des Hüftbereichs“ im Hinblick auf die Gefahren für die untere Wirbelsäule und die Kniegelenke?

Welche typischen muskulären Dysbalancen verursachen Probleme und was können wir mit einer gezielten Yogapraxis dagegen tun?

Wenn das funktionell anatomische Konzept des Körpers verstanden und erlebt wird, können diese Erkenntnisse direkt und sinnvoll in den Yogaunterricht integriert werden.

Das Wochenende findet im Rahmen der Yogalehrausbildung statt. Externe Teilnehmer sind willkommen, sollten sich aber unbedingt vorher anmelden.

Bild folgt

Dr. Günter Niessen ist Facharzt für Orthopädie / Unfallchirurgie und Yogalehrer (BDY). Er ist u. a. ausgebildet in Chirotherapie und Akupunktur.

Weitere Erfahrungen sammelte er in der Yogatherapieausbildung bei A.G. und Indra Mohan ([www.svastha.com](http://www.svastha.com), Chennai) in der Tradition nach Krishnamacharya sowie der Weiterbildung in Pranayama bei Dr. Shrikrishna ([www.shrikrishna.de](http://www.shrikrishna.de)), dem langjährigen ärztlichen Leiter des Kaivalyadhama Yoga Institute in Lonavla. Ausbildung in indischer Heilkunst (Ayurveda-Medizin) bei Dr. Jeevan.

Termin: 24. - 26.05.2019

Zeiten: Fr 16 – 18.30h  
Sa 9 – 19h  
So 9 – 14

Ort: Institut für Yoga und Ayurveda, Kadettenweg 62, 12205 Berlin

Seminargebühr: 225,- Euro

Anmeldung: [www.yoga-für-Sie-da.de](http://www.yoga-für-Sie-da.de) und [mail@yoga-fuer-Sie.de](mailto:mail@yoga-fuer-Sie.de)



## Yoga und Stressbewältigung

Seminar mit  
**Angelika Neumann**

Die moderne Arbeitswelt stellt immer höhere Anforderungen. Wer Verantwortung trägt, muss mit dem Stress kämpfen, mit seiner Energie haushalten und besonders um seine Leistungsfähigkeit und sein persönliches Wohlbefinden besorgt sein. Wer unter zu viel Stress steht, klagt nicht selten über Konzentrationsschwäche, Kopf- und Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit oder leidet unter Nervosität und depressiven Stimmungen.

YogalehrerInnen werden zunehmend in ihren Kursen und im Einzelunterricht mit diesem gesellschaftlichen Problem konfrontiert. Um langfristig den Erfolg ihrer Tätigkeit zu erhöhen, ist es sinnvoll, ein Handwerkszeug zu erwerben, das es ermöglicht, kompetent mit den Techniken des Yoga ein positiveres Gesundheitsverhalten zu unterstützen.

Yoga als ein über 2000 Jahre altbewährter Übungsweg spricht den Menschen in seiner ganzen Vielfalt an. Yoga kann nachweislich dazu beitragen, dem krankmachenden Stress etwas Positives entgegenzusetzen. Die alten Yogatexte, besonders die Yogasūtren des Patañjali bieten uns hierzu vielfältige Möglichkeiten.

Um Veränderungsprozesse begleiten zu können, benötigen wir das Verständnis um Zusammenhänge (Ursache und Wirkung), sowie kommunikative Fähigkeiten um Motivationen zu unterstützen, innewohnende Ressourcen zu aktivieren, Vertrauen in das eigene innere Potential zu stärken und neue Ziele zu formulieren. Ein Anwachsen des Selbstvertrauens und der eigenen Willenskraft kann helfen anstehende Herausforderungen aus eigener Kraft zu bewältigen und die eigene Selbstwirksamkeit zu erhöhen. Hier kann uns die Weisheit der alten Yogatexte helfen, die wir aus der Sicht der modernen Stressbewältigung beleuchten wollen.



Dipl. Chemikerin, Heilpraktikerin  
Yogalehrerin BDY/EYU seit 1986 (Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland/Europäische Yogaunion)  
Certified Yoga Teacher KHYF (Krishnamacharya Healing Yoga Foundation)  
Rückenschulleiterin (Gesunder Rücken – besser leben)  
Zertifizierte Trainerin für „Rückenbraining“  
Ayurvedatherapeutin  
NLP-Master-Practitioner  
Suggestopädin  
Gehirntrainerin – MAT; mentales Aktivierungstraining (Gesellschaft für Gehirntraining)  
Ärztlich geprüfte Fastenleiterin DFA

Termin: 20. – 21.7.2019

Zeiten: Sa 9 – 18h  
So 9 – 13h

Ort: 90429 Nürnberg, Denisstr. 2

Seminargebühr: 180,-- Euro

Anmeldung: [https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung\\_seminare.html](https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare.html)



Praxis für Yoga und Gesundheit  
Institut für Yoga und Ayurveda

*Yoga integrativ*



**Yogaschule Nordbayern®**

# Dynamik und Statik in der Praxis

Seminar mit  
**D.V. Sridhar**

In der Tradition von T. Krishnamacharya spielen Dynamik und auch Statik eine große Rolle in der Übungspraxis.

Für die Yogalehrenden ist es wichtig zu wissen, wie sich die Anforderungen von āsanas in Dynamik und Statik verändern.

Wie kann ich im Yogaunterricht sinnvoll diese beiden Möglichkeiten einsetzen, wie beginne ich und wie kann ich es im Sinne von vinyāsa krama im Unterricht weitergehen?

Welche Rolle spielt dabei in beiden Aspekten der Atem?

Übungspraxis wird das Seminar in gewohnter Weise abrunden.



Der Yogalehrer und studierte Ingenieur D.V. Sridhar war „director of yoga studies“ am „Krishnamacarya Yoga Mandiram“ in Chennai, Süd Indien.

Heute unterrichtet er in seinem eigenen Institut „Yoga Raksanam“ in Chennai ([www.yogaraksanam.com](http://www.yogaraksanam.com)).

Sridhars Arbeitsschwerpunkte liegen in der Yogalehrerausbildung und -weiterbildung sowie in der Yoga-Therapie und der Betreuung von Sportlern.

Seit 2006 bietet D.V. Sridhar regelmäßig auch Seminare in Deutschland an.

Termin: 20. – 22.9.2019

Zeiten: Fr 17 – 20h  
Sa 9 – 18h  
So 9 – 13h

Ort: 90429 Nürnberg, Müllnerstr. 29 (Gemeindehaus Dreieinigkeitskirche)

Seminargebühr: 180,-- Euro

Anmeldung: [https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung\\_seminare.html](https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare.html)

# Berufskunde für Yogalehrende

## Selbstständig als Yogalehrer\*in

Seminar mit

### Brigitte Siegel

Ein kompaktes Seminar für Teilnehmer\*innen einer Yogalehrerausbildung bzw. ausgebildeten Yogalehrer\*innen die nun in die Selbständigkeit starten wollen.

In diesem Seminar sollen Yoga-Lehrende die wirtschaftlichen und rechtlichen Rahmenbedingungen für eine selbständige Tätigkeit im Nebenberuf oder auch hauptberuflich kennen und anwenden lernen.

#### Themen werden sein:

- Unterschied zwischen Gewerbe und Freiem Beruf.
- Renten- und Krankenversicherungspflicht und was das kostet.
- Meldepflichten und Erlaubnisse, Arbeiten in der Wohnung oder im eigenen Haus.
- Wie der Finanzmittelbedarf, die Betriebskosten und die Einnahmen errechnet werden.
- Wie, und welche einen Businessplan erstellen muss und wie das geht.
- Wie die Zusammenarbeit mit anderen organisiert werden kann und welche Rechtsform zweckmäßig ist.
- Wie die Agentur für Arbeit die Gründung fördern kann.
- Welche Schritte vor der Gründung und der Anmeldung unternommen werden müssen.

**Zum Seminar liegt für jede Teilnehmer\*in eine Arbeitsmappe vor.**



**Brigitte Siegel, Geld & Rosen GbR**

Unternehmensberatung für Frauen und soziale Einrichtungen

Mein Weg führte mich über den Handel, die Industrie und die Bildungsarbeit in die Selbständigkeit als Unternehmensberaterin. Seit 1986 selbständige Unternehmensberaterin, Gründerin des Büros.

Fachbuchautorin.

Termin: 19. – 20. Oktober 2019

Zeiten: Sa 8.30 – 18.30h

So 8.30 – 12.30h

Ort: 90429 Nürnberg, Denisstraße 2

Seminargebühr: 180,-- Euro

Anmeldung: [https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung\\_seminare.html](https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare.html)

**Bitte mitbringen:** Taschenrechner, Bleistift und Radiergummi!



# Yoga und Medizin III: Halswirbelsäule, Schultergürtel + Arme

Seminar mit  
**Dr. Günter Niessen und Inga Franz**

Ein Wochenende funktionelle Anatomie mit dem Schwerpunkt Brustwirbel- und Halswirbelsäule, Schultergürtel, Nacken sowie Arme. Verspannungen im Alltag und Über- oder Fehlbeanspruchungen in der Yogapraxis können eine von vielen Ursachen sein, die sich ungünstig auf diese Bereiche auswirken.

Wir werden zu einem klaren Verständnis dieser Regionen kommen und - wie in den anderen Workshops auch - praktische Möglichkeiten des Umgangs und der Behandlung erarbeiten.

Ganz anders als Becken und Beine sind die oberen Extremitäten beweglicher mit der Wirbelsäule verbunden und dienen der Erweiterung unseres Lebens- und „Begreifens“-raumes.

Wie wird der Körper diesen Ansprüchen gerecht?

Welche Möglichkeiten ergeben sich aus der Kenntnis der funktionellen Anatomie und Krankheitslehre für die eigene Yogapraxis?

Das Wochenende findet im Rahmen der Yogalehrausbildung statt. Externe Teilnehmer sind willkommen, sollten sich aber unbedingt vorher anmelden.

Bild folgt

Dr. Günter Niessen ist Facharzt für Orthopädie / Unfallchirurgie und Yogalehrer (BDY). Er ist u. a. ausgebildet in Chirotherapie und Akupunktur.

Weitere Erfahrungen sammelte er in der Yogatherapieausbildung bei A.G. und Indra Mohan ([www.svastha.com](http://www.svastha.com), Chennai) in der Tradition nach Krishnamacharya sowie der Weiterbildung in Pranayama bei Dr. Shrikrishna ([www.shrikrishna.de](http://www.shrikrishna.de)), dem langjährigen ärztlichen Leiter des Kaivalyadhama Yoga Institute in Lonavla. Ausbildung in indischer Heilkunst (Ayurveda-Medizin) bei Dr. Jeevan.

Termin: 25. - 27.10.2019

Zeiten: Fr 16 – 18.30h

Sa 9 – 19h

So 9 – 14h

Ort: Institut für Yoga und Ayurveda, Kadettenweg 62, 12205 Berlin

Seminargebühr: 225,- Euro

Anmeldung: [www.yoga-für-Sie-da.de](http://www.yoga-für-Sie-da.de) und [mail@yoga-fuer-Sie.de](mailto:mail@yoga-fuer-Sie.de)



## Yoga und Spiraldynamik

Workshop mit

**Mag. Eva Hager-Forstenlechner**

An diesen 3 Tagen werden die Grundprinzipien der Spiraldynamik® erklärt und wichtige **āsana** aus Sicht der Spiraldynamik® beleuchtet. Ziel ist es, ein besseres Verständnis für die anatomischen Zusammenhänge des menschlichen Körpers zu bekommen; eine wesentliche Grundvoraussetzung für die korrekte Ausführung der āsana.

**Spiraldynamik®** lässt sich als eine "Gebrauchsanweisung für den Körper" erklären und ist im weitesten Sinne Wissenschaft und Heilkunst zugleich. Anatomisch vorgegebene Gesetzmäßigkeiten des Körpers in Haltung und Bewegung sollen erkannt werden und in verschiedene Lebensbereiche, unter anderem auch in der Yogapraxis, praktisch umgesetzt werden. Verstehen, Wahrnehmen und Praktizieren der Spiraldynamik®-Prinzipien machen den Körper zu einem „gestimmten Instrument“. Folgen der Anwendung der Spiraldynamik® Prinzipien sind Haltungsverbesserung, Bewegungsökonomie, ein völlig neues Körpergefühl, erhöhte Verletzungsresistenz, inneres und äußeres Gleichgewicht, Beweglichkeit, Körperkraft und Lebenskraft. Gepaart mit der Kraft der āsana öffnen sich uns neue Welten.



Eva Hager-Forstenlechner ist Expertin der Spiraldynamik®, Tänzerin, Tanzpädagogin und ausgebildete Juristin. Sie praktiziert seit 1987 Yoga und leitet seit vielen Jahren Ausbildungen in Spiraldynamik®. Sie versteht es auf besonders interessante Art, die Erkenntnisse der Spiraldynamik® mit den Prinzipien des Yogasystems zu verbinden. Zertifizierte Yoga- Lehrerin nach der Methode von B.K.S. Iyengar, ERYT (Experienced Registered Teacher) der Yoga Alliance of America (YAA), Co- Leiterin des Spiraldynamik® Center für Yoga und Bodymind in Salzburg, Registered Yoga School 200 YAA.

[www.spiraldynamik-yoga.at](http://www.spiraldynamik-yoga.at)

**Termin:** 29. November - 1. Dezember 2019

**Ort:** 90429 Nürnberg, Müllnerstr. 29 (Gemeindehaus Dreieinigkeitskirche)

**Zeiten:** Freitag 18.00 - 20.30 Uhr,  
Samstag 09.00 – 18.00 Uhr,  
Sonntag 09.00 – 13.00 Uhr

**Seminargebühr:** 180,-- Euro

**Mitzubringen:** Nur bequeme, passende Kleidung

**Anmeldung** [https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung\\_seminare.html](https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare.html)





Praxis für Yoga und Gesundheit  
Institut für Yoga und Ayurveda

Yoga integrativ



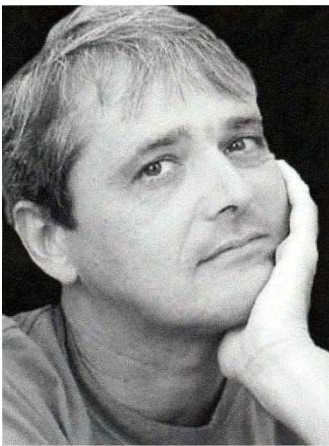
Yogaschule Nordbayern®

## Ashtavakra Gita

Seminar mit

**Eberhard Bähr**

In Form eines Dialoges widmet sich dieser Text essentiellen Fragen von Spiritualität. "Wie erlangt man Erkenntnis?" oder "Was ist Erlösung?" Die sehr direkten, klaren und kompromisslosen Antworten Ashtavakras haben die große Kraft, uns zu einer Einsicht zu führen, die viel philosophisches Grübeln und geistige Umwege erspart.



*Zur Person:*

Eberhard Bähr lebte 15 Jahre in Indien und wurde dort zum Yogalehrer und Yogatherapeut im Vivekananda-Institut in Bangalore ausgebildet. Er lebte 10 Jahre mit seinem Lehrer Sukumar in Südindien und hielt dort und in Europa mit ihm zusammen Seminare. Während der langen gemeinsamen Zeit mit Sukumar und durch die Unterweisung durch andere indische Lehrer vertiefte er sein Wissen in die indische Vedanta Lehre. Hervorzuheben ist seine lebendige Art zu unterrichten und dass er sich in seinen Ausführungen am alltäglichen Leben orientiert. Er leitet spirituelle Reisen in ostasiatische Länder, hält Seminare in Indien sowie in Europa und leitete 4 Jahre das offene spirituelle Zentrum "Karuna" auf der griechischen Insel Lesbos.

Termin: 28.2. – 1.3.2020

Zeiten: Fr 17 – 18.30 h

Sa 9 – 19.00 h

So 9 – 12h

Ort: Institut für Yoga und Ayurveda, Kadettenweg 62, 12205 Berlin

Seminargebühr: 180,- Euro

Anmeldung [www.yoga-für-Sie-da.de](http://www.yoga-für-Sie-da.de) und [mail@yoga-fuer-Sie.de](mailto:mail@yoga-fuer-Sie.de)



# Ayurveda für Yogalehrende

Seminar mit  
**Angelika Neumann**

Yoga und Ayurveda werden seit alters her als zwei sich ergänzende Systeme der menschlichen Entwicklung betrachtet. Aufgrund ihrer gemeinsamen vedischen Wurzeln sind sie in enger Verbindung miteinander entstanden. Ayurveda ist die traditionelle Medizin Indiens. Auf dem Ayurveda, dem uralten indischen „Wissen vom langen und gesunden Leben“ baut ein System konsequenter Gesundheitsvorsorge auf. Ayurveda hilft uns, an unsere eigenen inneren Heilkräfte zu gelangen, den täglichen Herausforderungen etwas Positives entgegenzusetzen und befähigt uns, die verlorene Balance wiederzuerhalten, in Harmonie mit dem Rhythmus der Natur zu finden.

Yoga ist ein unabdingbarer Bestandteil der ayurvedischen Medizin. Yoga bietet uns das Mittel, mit dessen Hilfe wir unser inneres ökologisches Gleichgewicht wiederherstellen und bewahren können.

Für Yogapraktizierende ist es hilfreich, die Sprache des Ayurveda kennenzulernen, um das System des Yoga und seine Wirkungen besser zu verstehen und durch eine gezieltere Anpassung der Yogapraxis eine optimale Wirkung erzielen zu können. Das Seminar ist praxisorientiert.



Dipl. Chemikerin  
Heilpraktikerin  
Yogalehrerin BDY/EYU seit 1986 (Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland/Europäische Yogaunion)  
Certified Yoga Teacher KHYF (Krishnamacharya Healing Yoga Foundation)  
Rückenschulleiterin (Gesunder Rücken – besser leben)  
Zertifizierte Trainerin für „Rückenbraining“  
Ayurvedatherapeutin  
NLP-Master-Practitioner  
Suggestopädin  
Gehirntrainerin – MAT; mentales Aktivierungstraining (Gesellschaft für Gehirntraining)  
Ärztlich geprüfte Fastenleiterin DFA

Termin: 27. – 29.3.2020

Zeiten: Fr: 16.00 – 18.30 h  
Sa: 09.00 – 19.00 h  
So: 09.00 – 15.00 h

Ort: Institut für Yoga und Ayurveda, Kadettenweg 62, 12205 Berlin

Seminargebühr: 200,-- Euro

Anmeldung: [www.yoga-für-Sie-da.de](http://www.yoga-für-Sie-da.de) und [mail@yoga-fuer-Sie.de](mailto:mail@yoga-fuer-Sie.de)



## Varianten von āsana

Seminar mit  
**D.V. Sridhar**

Der Yogaunterricht wird kreativer, wenn āsana variantenreich angeboten werden. Dies bereichert den Gruppenunterricht, z.B. um die Anforderungen eines āsana von leicht bis hin zu intensiv, schrittweise zu steigern, aber auch differenzierter auf die jeweilige Zielgruppe und einzelne TN einzugehen.

Im Einzelunterricht ermöglichen auf die Person abgestimmte Varianten von āsana, individuelle Übungsprogramme zu erstellen.

In diesem Seminar werden ausgewählte āsana und deren Varianten vorgestellt und erfahrbar gemacht.

Die Yogaphilosophie beleuchtet den Hintergrund, auf dem unser Üben basiert und ermöglicht dem Unterricht und der eigenen Praxis mehr Tiefe zu geben.



Der Yogalehrer und studierte Ingenieur D.V. Sridhar war „director of yoga studies“ am „Krishnamacarya Yoga Mandiram“ in Chennai, Süd Indien.

Heute unterrichtet er in seinem eigenen Institut „Yoga Raksanam“ in Chennai ([www.yogaraksanam.com](http://www.yogaraksanam.com)).

Sridhars Arbeitsschwerpunkte liegen in der Yogalehrerausbildung und -weiterbildung sowie in der Yoga-Therapie und der Betreuung von Sportlern.

Seit 2006 bietet D.V. Sridhar regelmäßig auch Seminare in Deutschland an.

Termin: 1.- 3.5.2020

Zeiten: Fr 17 – 20h  
Sa 9 – 18h  
So 9 – 13h

Ort: Institut für Yoga und Ayurveda, Kadettenweg 62, 12205 Berlin

Seminargebühr: 180,-- Euro

Anmeldung: [www.yoga-für-Sie-da.de](http://www.yoga-für-Sie-da.de) und [mail@yoga-fuer-Sie.de](mailto:mail@yoga-fuer-Sie.de)



# Die Weisheit der Veden und Upanishaden

Seminar mit  
**Ela Thole**

Die Veden und Upanishaden bilden das unerschütterliche Fundament der hinduistischen Tradition. Die weltzugewandte Spiritualität der Veden ist geprägt von der Suche nach Unsterblichkeit und beruht auf dem Kontakt mit den hohen universellen Mächten der vedischen Gottheiten. Die kraftvolle Symbolik der Veden verdeutlicht komplexe philosophische und psychologische Aspekte, die uns auch heute noch mit unverminderter Aktualität auf unserem inneren Weg berühren. Die Upanishaden bauen auf den essentiellen Fragen der Menschheit auf und erforschen die Identität des Einzelnen mit der absoluten Wirklichkeit. Ihre Verse sprechen von der spirituellen Suche des Menschen, vom innersten Ziel des Lebens, von der heiligen Silbe OM und der Schau des göttlichen Seins in allen Dingen und Wesen. Sie berichten von der Sehnsucht nach unvergänglicher Wahrheit und von der Selbst-Erkenntnis des erleuchteten Bewusstseins. Ihre zeitlosen Aussagen sind auch im Yoga der Gegenwart von grundlegender Bedeutung.



**Ela Thole**, geboren 1956 in Deutschland  
Studium der Germanistik und Biologie  
Sie lebt seit 1983 in Auroville, Südindien, im Weg des Integralen Yoga von Sri Aurobindo.  
Seit 1992 ist sie als Referentin für Yogaphilosophie und Integrale Spiritualität und betreut Studien- und Seminarreisen mit kulturgeschichtlicher und spiritueller Ausrichtung.

Termin: 19. – 21.6.2020

Ort: Yogaschule Nordbayern, Denisstr. 2, 90429 Nürnberg

Zeiten: Fr 17 – 20.15h

Sa 9 – 18h

So 9 – 13h

Seminargebühr: 180,-- Euro

Anmeldung [https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung\\_seminare.html](https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare.html)



## Meditation lehren lernen

Seminar mit

**Angelika Neumann und Veronika Karl**

Die genaue Ausschreibung zu diesem Angebot folgt



Dipl. Chemikerin  
Heilpraktikerin  
Yogalehrerin BDY/EYU seit 1986 (Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland/Europäische Yogaunion)  
Certified Yoga Teacher KHYF (Krishnamacharya Healing Yoga Foundation)  
Rückenschulleiterin (Gesunder Rücken – besser leben)  
Zertifizierte Trainerin für „Rückenbraining“  
Ayurvedatherapeutin  
NLP-Master-Practitioner  
Suggestopädin  
Gehirntrainerin – MAT; mentales Aktivierungstraining (Gesellschaft für Gehirntraining)  
Ärztlich geprüfte Fastenleiterin DFA  
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: 8. – 15.8.2020

Zeiten:

Ort: Kloster Schwarzenberg/Scheinfeld

Seminargebühr: N.N.

Anmeldung: [https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung\\_seminare.html](https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare.html)



# Philosophie im Yoga-Unterricht

Seminar mit  
**Veronika Karl**

In der heutigen Zeit stehen in den Print- und sozialen Medien die körperlichen Aspekte des Yoga, also die āsana, in der Hauptsache im Vordergrund. Die alten Texte und Schriften des Yoga, meist unter dem Begriff „Yoga-Philosophie“ zusammengefasst, bieten aber für das Yoga-Üben und auch für unseren vielschichtigen und von Stress und Überforderung geprägten Alltag in Familie und Beruf wichtige Hinweise, wie wir damit besser umgehen können.

Dieses Seminar möchte Ideen und Anregungen in Theorie und vor allem Praxis aufzeigen und geben, wie die Schätze der Yoga-Philosophie in den Kursunterricht eingebaut und vermittelt werden können.

Dabei werden nicht nur Textstellen aus den alten indischen Texten eine Rolle spielen, sondern auch geeignete Aussagen aus unserem Kulturkreis, so dass aufgezeigt werden kann, dass Weisheit letztendlich universell und kulturübersteigend ist.



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: 18. – 20.9.2020

Zeiten: Fr 17 – 20.15h  
Sa 9 – 18h  
So 9 – 13h

Ort: 90429 Nürnberg, Denisstr. 2

Seminargebühr: 200,-- Euro

Anmeldung: [https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung\\_seminare.html](https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare.html)



## Fokus im āsana

Seminar mit  
**D.V. Sridhar**

In diesem Seminar wird uns D.V. Sridhar mittels vieler praktischer Beispiele darlegen, wie durch Veränderung und Verlagerung des Fokus in einem āsana das Konzept des āsana variiert und damit auch verschieden eingesetzt werden kann.

Damit wird der Schatz der āsana und vinyāsa um ein vielfaches reicher. Gleichzeitig schult die Verlagerung des Fokus in einem āsana auch die Konzentration, bei den Teilnehmenden im Kurs aber auch bei den Lehrenden.

Yogalehrenden bekommen in diesem Seminar viele Anregungen um den Yogaunterricht kreativer und abwechslungsreicher zu gestalten.



Der Yogalehrer und studierte Ingenieur D.V. Sridhar war „director of yoga studies“ am „Krishnamacarya Yoga Mandiram“ in Chennai, Süd Indien.

Heute unterrichtet er in seinem eigenen Institut „Yoga Raksanam“ in Chennai ([www.yogaraksanam.com](http://www.yogaraksanam.com)).

Sridhars Arbeitsschwerpunkte liegen in der Yogalehrerausbildung und -weiterbildung sowie in der Yoga-Therapie und der Betreuung von Sportlern.

Seit 2006 bietet D.V. Sridhar regelmäßig auch Seminare in Deutschland an.

Termin: 9. – 11.10.2020

Zeiten: Fr 17 – 20h  
Sa 9 – 18h  
So 9 – 13h

Ort: 90429 Nürnberg, Müllnerstr. 29 (Gemeindehaus Dreieinigkeitskirche)

Seminargebühr: 200,-- Euro

Anmeldung: [https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung\\_seminare.html](https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare.html)