

Fortgeschrittener Yogalehrer-Jahreskurs - Masterclass 2020

April 2020 bis Januar 2021



Du hast deine Yogalehrer-Ausbildung abgeschlossen, wünschst dir regelmäßige Inspiration und Austausch mit anderen Yogalehrern, willst Deine Praxis vertiefen und deinen Unterricht bereichern. Dann bist du hier richtig: Intensive Yogastunden, Inspirationen und Bereicherungen für Kompetenz und Abwechslung in deinem Yoga-Unterricht mit

Deinen Yoga-Unterricht bereichern

Vinyasa Flow und funktionelle Anatomie mit Jamie Clark; Inneres Aufrichten und Entfalten in der Asana-Praxis mit Lila Conway; Mantra-Sadhana & Asana mit Sudarsh Nambodthiri & Shakti Lehner

Deine Lehrer-Kompetenzen erweitern

Stress ich oder bin ich - Souverän mit schwierigen Situationen umgehen mit Shakti Lehner; Yoga, Meditation & dein Gehirn - Theorie & Praxis für dein Nervensystem mit Shakti Lehner, Feldenkrais für Yogis mit Be Beiderwellen

Deine Spiritualität vertiefen

„Von Meistern und Schülern“ Geschichten, Yoga und Inspiration mit Swami Yatidharmananda; Devi-Puja mit Swami Nivedanananda; Yoga meets Vipassana - Yoga und buddhistische Einsichtsmeditation mit Arjuna Wingen, Selbsterforschung und meditative Dialoge inspiriert von den Lehren J. Krishnamurtis mit Mukesh Gupta

Beginn: Sa 25. & So 26. April 2020

mit insgesamt 6 x Tages-Workshops, 3 x Sa/So-Wochenend-Seminare

Bei vollständiger Teilnahme erhältst du eine Teilnahme-Bescheinigung über einen Yogalehrer-Jahreskurs/Fortbildung mit 95 Unterrichtseinheiten.

Kosten: monatlich € 69 in 12 Monatsraten mit monatl. Bankeinzug. Erste, nicht erstattungsfähige Rate bei Anmeldung. 11 weitere Monatsbeiträge am 5. April, 21. April und dann jew. Mitte des Monats bis Dez. 2020. Letzte Rate Ende Dez 2020. Einmalzahlung mit 2% Skonto möglich.

Wahlweise buchbar inkl. Abo (38 Euro zusätzlich) für offene Stunden mit 50% Ermäßigung auf Kurse und 20% Ermäßigung auf Workshops im Yoga Vidya Zentrum Speyer vom 1.4. – 31.12.2020 (für 9 Monate = 342,-)
Gesamtpreis Jahresgruppe + Abo umgerechnet auf 12 Monatsraten: € 97,50 monatlich.

Die Jahresgruppe beinhaltet 6 Tages-Workshops (Samstag o. Sonntag) und 3 Sa/So-Wochenenden. Also insgesamt 9 Termine im Zeitraum von März bis Dezember 2020.

Darin enthalten sind **zwei flexible Ausweichtermine**, die dir bei Absage bis spätestens 7 Tage vor Seminarbeginn zu 100%, bei späterer Absage auch noch am Kurstag zu 50% gutgeschrieben werden und die du bis Ende 2021 für andere Kurse, Workshops oder Ausbildungen im Yoga Vidya Zentrum Speyer nutzen kannst. (Die Kosten der Einzelbausteine sind so kalkuliert, dass sie i.d.R. 75% eines regulären Seminarpreises betragen, was dann auch der Gutschrift entspricht.)

Teilnahmevoraussetzung: Abgeschlossene Yogalehrer-Ausbildung auch anderer Traditionen und Schulen. Wir freuen uns auf Dich!

Übernachtungsmöglichkeit

Im Yoga Zentrum haben wir die Möglichkeit Dich unterzubringen

- im Einzelzimmer mit Bett oder Bodenmatratze je nach Verfügbarkeit 25,00 € (ab 2 Nächte 20 € pro Nacht).
- im Yogaraum (Isomatte/Schlafsack mitbringen) 12,00 €.
- im Doppelzimmer (bei gemeinsamer Anmeldung) mit 2 Bodenmatratzen oder 1,60m Doppelbett jeweils pro Person 15,00€.

Für Einzel- oder Doppelzimmer bitte frühzeitig anmelden, da die Verfügbarkeit begrenzt ist. Eine voll ausgestattete Küche zur Selbstverpflegung und Bad mit Dusche auf dem Gang stehen zur Verfügung.

Termin-Übersicht:

„geschlossen“ = ausschließlich für TeilnehmerInnen des fortgeschrittenen Yogalehrer-Jahreskurses

„offen“ = auch für andere Teilnehmer offen

25. & 26. April: Yoga meets Vipassana - Yoga & Buddhistische Einsichtsmeditation mit Arjuna Wingen - geschlossen -

16. Mai Selbsterforschung und meditative Dialoge inspiriert von den Lehren J. Krishnamurtis mit Mukesh Gupta - offen -

7. Juni Mantra-Sadhana & Asana mit Sudarsh Namboodthiri & Shakti Lehner - geschlossen -

4. Juli Feldenkrais für Yogis mit Be Beiderwellen - geschlossen -

29. August „Von Meistern und Schülern“ Geschichten, Yoga und Inspiration mit Swami Yatidharmananda - offen -

19. September Innere Aufrichtung und Entfaltung in der Asana-Praxis mit Lila Conway - offen -

31. Oktober & 1. November Stress ich oder bin ich.... souverän in schwierigen Situationen? Der Workshop für entspannte Selbstbehauptung mit Silvia Doberenz - geschlossen -

Sa 28. & So 29. November Vinyasa Flow und Funktionelle Anatomie mit Jamie Clarke - offen -

16. Januar 2021: Yoga, Meditation & dein Gehirn - Theorie & Praxis für dein Nervensystem mit Shakti Lehner - geschlossen -

Die Inhalte im Detail:

Sa/So 25. & 26. April

Yoga meets Vipassana - Yoga & Buddhistische Einsichtsmeditation mit Arjuna Jörg Wingen

In der Ruhe liegt die Kraft: Mit harmonischer Yogapraxis, fließend im Übergang mit Vipassana. „Buddhas Technik“ und Yoga – denn beides ergänzt sich optimal – in Atem-, Achtsamkeitspraxis und Herzensarbeit.

Sei in anhaltendem Frieden, lebe Werte in beständiger Ruhe und Harmonie mit Deinem Umfeld: An diesem Wochenende erwarten Dich verschiedene Einheiten an Theorie, meditative Hatha Yogastunden sowie zahlreiche angeleitete Meditationen. Die Theorie stützt dabei ein umfassendes Handout.

Arjuna Jörg Wingen ist unter anderem Yogatherapeut, Ausbilder im BYV, langjähriger Vipassanaprofiteur und Leiter zahlreicher Seminare und Vorträge über die verschiedenen Elemente des Yoga. Er gibt seine Begeisterung hierfür mit Herz, Tiefe, Ruhe und Humor weiter.



Samstag 10:00 – 17:30 h, Sonntag 10:00 – 17:00 h

Regulär €168, Abopreis € 134, **Deine Investition: € 126**

Samstag 16. Mai

Selbsterforschung und meditative Dialoge inspiriert von den Lehren J. Krishnamurtis mit Mukesh Gupta

Englisch mit deutscher Übersetzung

Wir werden als Freunde und Mitreisende in einer entspannten, meditativen und liebevollen Atmosphäre die tieferen Fragen unseres täglichen Lebens hinterfragen. Der Tagesablauf umfasst kurze Einführungsvorträge, meditative Dialoge, stille Beobachtung und Zuhören in der Meditation. Der gesamte Tag wird ein meditativer Prozess, eine komplette Pause, in der Geist und Herzen tief ausruhen, atmen und sich erneuern. Einige der grundlegenden Fragen, die wir in diesem Seminar untersuchen werden sind: gibt es eine ganz andere Art zu leben, die nicht mechanisch, stressig und destruktiv ist? Was sind die tief verwurzelten Muster des menschlichen Geistes, die ständig Stress für sich selbst und für andere erzeugen? Ist es möglich, diese tief verwurzelten Muster unseres täglichen Lebens aufzulösen, so dass Liebe, Freiheit und Mitgefühl in unserem Leben frei fließen können? Mit Yogastunde.



Mukesh Gupta ist Leiter des Study Centers der J.Krishnamurti Foundation in Varanasi, Indien.

Samstag 10:00 – 18:00 h

Regulär € 85; Abo € 68; **Deine Investition: € 64**

Sonntag 7. Juni

Mantra-Sadhana & Asana

mit Sudarsh Namboodthiri & Shakti Lehner

Englisch mit deutscher Übersetzung

Eine systematischen Einführung in die alte tantrische Mantra-Technik „Mathrukakshara Nyasam“, bei der die 51 Laute des Sanskrit-Alphabets im Körper abgebildet werden. Der Körper mit seinem Energiesystem wird aktiviert, der Geist klar und konzentriert. Mathrukakshara Nyasam ist im Tantra die traditionelle Weise jedes Mantra-Sadhana zu beginnen, damit die Wirkungen der Mantras sich vollständig entfalten und absorbiert werden können. Eine Einführung in den mit der Praxis verbundenen Aufbau des Sanskrit-Alphabets bildet die perfekte Grundlage. Mit einer einfachen aber wirkungsvollen Asanapraxis wird der Körper entspannt und offen für das Chanten der Mantras in den verschiedenen Körperbereiche und Energiezentren. Sudarsh lernt persönlich bei verschiedenen Meistern seit vielen Jahren Tantrische Philosophie und Praxis und versteht es, ihre Essenz mit viel Esprit zu vermitteln. Du bekommst ein Skript und auch ein Audio der Praxis, mit dem du auch zuhause problemlos bei Bedarf weiter üben kannst.



Sudarsh Namboothiri ist in einer traditionellen Namboothiri Brahmin Familie in Kerala aufgewachsen. Schon in jungen Jahren lernte er tantrische Rituale und vedische Rezitationen, die er bei traditionellen Gurus vertiefte. Er lebte in verschiedenen spirituellen Gemeinschaften, leitete mehrere Jahre ein Yoga & Ayurveda Zentrum in Moskau und erwarb einen Studienabschluss in der Wissenschaft des Yoga und in Psychologie. Er baute zusammen mit Harilal 2005 die Arsha Yoga Zentren in Kerala auf, in denen er heute wieder mit seiner Frau und seiner kleinen Tochter zuhause ist.

Sonntag 10:00 – 17:00h

Regulär € 75; Abopreis € 60; **Deine Investition: € 56**

Samstag 4. Juli

Feldenkrais für Yogis mit Be Beiderwellen

Bringe mehr Leichtigkeit in deine Bewegung und in deinen Geist. Die Feldenkrais Methode beschäftigt sich mit der Erweiterung persönlicher Grenzen, das Unmögliche möglich zu machen, das Schwere bequem. Sie geht davon aus, dass jahrelange falsche Bewegungen zu körperlichen Einschränkungen führen, die über die Jahre auch zu emotionalen und seelischen Blockaden werden. Du beginnst mit dem, was gerade möglich ist mit dem Ziel, die Bewegung auf das unmöglich Scheinende zu erweitern und dadurch eine therapeutische Wirkung zu erzielen. Die Bewusstheit wird angeregt und erweitert auch im Hinblick auf deine Yogapraxis. So bringst du die Bewegungen zurück zu ihren natürlichen integralen Funktionen. Im ATM Unterricht – „Awareness through Movement“, d.h. Bewusstheit durch Bewegung – gehen wir wichtige Bewegungsfunktionen durch und probieren dabei Neues aus.



Samstag 10:00 – 16:00h

Regulär € 65; Abopreis € 52; **Deine Investition: € 49**

Samstag 29. August

„Von Meistern und Schülern“ Geschichten, Yoga und Inspiration mit Swami Yatidharmananda

Englisch mit deutscher Übersetzung

Ein Tag der Inspiration, der Geschichten und der spirituellen Praxis! Als direkter Schüler von Swami Chidananda, dem Nachfolger Swami Sivanandas, erzählt Swami Yatidharmananda auf humorvolle Weise Erlebnisse und Anekdoten aus dem Leben mit Swami Chidananda und wie dieser die Weisheit des integralen Yoga auf seine eigene, tief verwirklichte und freudespendernde Weise gelehrt hat. Swami Yatidharmananda gibt lebendige Yogastunden und lässt uns mit Yoga Nidra und Kirtan entspannt, aufgeladen und inspiriert wieder zurück in den Alltag gehen.



Zu Swami Yatidharamananda: „Warum sollte ich Räucherstäbchen anzünden? Warum werden im Tempel so heftig die Glocken geläutet?“, „Wie kannst du einen lebenden Menschen als Guru verehren?“ Swami Yatidharmananda kommt aus Odisha in Ostindien und hatte tausend Fragen über die Kultur, Religion und Spiritualität, in der er aufwuchs.

Nach einiger Zeit als Programmierer im privaten Sektor zog Swamiji nach Rishikesh, wo er Mitglied der Divine Life Society wurde. Von 1996 bis zu seinem Mahasamadhi im Jahr 2008 war er persönlicher Mitarbeiter des Präsidenten der Divine Life Society Swami Chidananda. Seit 2012 dient Swami Yatidharmananda der globalen Yoga- und interreligiösen Gemeinschaft, die durch Yoga, Ayurveda und das Studium der Schriften das weltweite geistige und körperliche Wohlbefinden fördern soll.

Samstag 09:00 – 17:00 h

Regulär € 85; Abopreis € 68; **Deine Investition: € 64**

Samstag 19. September 10:00 – 19:00h

Innere Aufrichtung und Entfaltung in der Asana-Praxis mit Lila Conway, UK & Devi Puja mit Swami Nivedanananda, Indien

Englisch mit deutscher Übersetzung

Während dieses Workshops üben wir Asanas mit liebevoller Konzentration auf unseren „Core“ - die Körpermitte, um die Muskulatur des Bauches, des Rückens und des Beckens zu erreichen. Starke Rumpfmuskeln verbessern das Gleichgewicht und die Stabilität auf der Matte sowie im täglichen Leben. Sie unterstützen die Körperhaltung und lindern Schmerzen im unteren Rückenbereich. Core-Yoga-Stellungen geben uns Fokus für einen klaren und freien Geist. Sie richten uns auf und geben uns das Gefühl innerer Weite und Freiheit.



Der Workshop bietet eine komplette Praxis mit Pranayama, Shavasana und die Möglichkeit zur Innenschau.

Worum es an diesem Tag geht:

- Starte deinen Samstag mit einem Lächeln!
- Unterstütze deine Haltung und deinen Rücken
- Fühl wie sich Dein Wesen von innen heraus aufrichtet und entfaltet
- Lerne, Core-Yogastellungen in einer ausgewogenen Sequenz zu unterrichten
- Fühle dich gesund, stark und energetisiert

Lila ist zertifizierte Senior Yoga Teacherin bei der Yoga Alliance und Gründerin von Yoga Prema/Südengland. Sie praktiziert seit 20 Jahren Yoga, unterrichtet seit 2001 hauptberuflich, ist seit 2004 Sivananda Yoga Acharya und bekam 2007 den Segen, als Hauptlehrerin innerhalb der Sivananda Yoga Organisation zu unterrichten. Lila hat fast acht Jahren in Yoga-Ashrams und -Zentren in Indien

und Kanada verbracht und ein yogisches Leben des Dienstes, Studierens, Übens und Lehrens von Yoga für Studenten aus der ganzen Welt geführt. Neben ihrem intensiven Training im integralen Yoga Swami Sivanandas, hat sie ein intensives Training in vedischer Rezitation & Sanskrit nach Krishnamacharya und in Iyengar Yoga in jährlichen Retreats mit ihrer Lehrerin Usha Devi in Rishikesh. Als Ergebnis jahrelanger Praxis und Yoga als Lebensweise ist Lila inspiriert, die Weisheit und Freude des Yoga von Herzen zu teilen. Lila verbringt regelmäßig Zeit in Indien, um ihre eigene Praxis zu vertiefen. In den letzten Jahren gilt ihre Liebe besonders dem Weg des Bhakti und Kirtan. Sie hat eine sehr individuelle und einfühlsame Herangehensweise, die bei ihren Schülern großen Anklang findet.

Lila ist im Südwesten Englands ansässig und unterrichtet wöchentliche Yogakurse, Workshops, Meditationskurse, internationale Yoga-Retreats und Yogalehrerausbildungen in Indien, London und Italien.

Devi-Puja mit Swami Nivedanananda - ein uraltes, liebevoll mit Mudras und Mantras ausgeführtes Ritual, das tief berühren und heilende Kraft entfalten kann. Es öffnet unser Herz für uns selbst und die Welt.

Swami Nivedanananda ist in Kerala, Südindien, geboren und aufgewachsen. Nach seiner Schulausbildung trat Swamiji dem Sivagiri Sree Narayana Math in Kerala bei und absolvierte dort 7 Jahre lang eine traditionelle Ausbildung in Sanskrit, Vedanta, Yoga Sutra, Gita, Tantrischen Pujas und Ritualen. Das führte ihn dazu, schon sehr jung ein Mönchsgelübde abzulegen. Später absolvierte Swamiji die formelle Ausbildung der Sivananda Yoga Zentren mit Yogalehrer-Ausbildung und Fortgeschrittener Yogalehrer-Ausbildung. Während seines Aufenthalts im Sivananda Ashram Neyyar Dam unterrichtete er viele Hatha Yoga-Klassen und Veda-Chanting. Viele seiner Freunde und Schüler erinnern sich liebevoll an ihn als Priester der Ashram Tempel mit allen täglichen Ritualen, die über 10 Jahre in seiner Verantwortung lagen. 2011 verließ Swamiji die Sivananda Ashrams und ist seitdem Lehrer, Pujari und Mitverwalter des Sivananda Yoga Vidya Peetham Trusts.

Ablauf: Samstag

10:00h – 12:30h Yoga-Workshop mit Leela (Mittagessen & Sevatieme/Mithilfe)

12:30 – 14:00h) 14:00h – 16:30h Yoga-Workshop mit Leela

17:00 – 19:00h Devi-Puja mit Swami Nivedanananda

Regulär € 98, Abopreis & **Deine Investition: € 78**



Sa/So 31. Oktober & 1. November

Stress ich oder bin ich? Souverän in schwierigen Situationen!

Der Workshop für entspannte Selbstbehauptung mit Silvia Doberenz

Bist du manchmal sprachlos, wenn dir jemand etwas Unverschämtes an den Kopf knallt? Oder gestresst, wenn du in einer großen Runde was sagen musst? Möchtest du lernen, dich mit Charme und Witz durchzusetzen? Und dabei deine Wirkung und Körpersprache mit Freude und Leichtigkeit optimieren? Dann bist du in diesem Seminar genau richtig.

Du lernst, auch in unangenehmen Gesprächs-Situationen Ruhe zu bewahren und selbstsicher aufzutreten. Bekommst Tipps um einen kühlen Kopf zu bewahren. Gerade wir Spirituellen sind ja oft zu nett, weil wir nicht verletzen wollen und lassen uns dann selbst verletzen. Hier geht es um Souveränität und Spontanität für dich als Yogalehrer*in. Und ganz nebenbei erfährst du, dass Schlagfertigkeit ganz anders aussehen kann, als du bisher gedacht hast.

Das und noch viel mehr lernst du in diesem intensiven Workshop mit

folgenden Schwerpunkten:

- Körpersprache und Ausstrahlung
- Erste-Hilfe-Tipps gegen akuten Stress
- Spontanität trainieren und improvisieren
- praxisnahe Fallbeispiele für Beruf und Privatleben
- Techniken für Souveränität und Selbstbewusstsein



Silvia Doberenz: „Dafür, dass man Selbstbewusstsein und Schlagfertigkeit erlernen kann, bin ich das beste Beispiel. Ich war nie der Klassensprecher-Typ, zwar auch nicht total schüchtern, aber auf keinen Fall die Erste, die sich bei Gesprächsrunden gemeldet hätte. Es hat eine Weile gedauert, bis ich den Zurückhaltungs-Modus ablegen und mich mehr und mehr authentisch und selbstbewusst ausdrücken konnte.

Dabei hat mir meine schauspielerische Arbeit und viel Persönlichkeitsentwicklung geholfen. Ich habe langsam gelernt, dass es in meiner Macht liegt, ob ich mit Angst oder Freude die Bühne des Lebens betrete. Und genau das vermittele ich in meinen Seminaren. Ich liebe es, mit meinen Teilnehmern zu lachen und einen Raum zu kreieren, in dem jeder darf und keiner muss. Die Methoden und Erkenntnisse, die mir auf meinem Weg geholfen habe, vermittele ich praxisnah, so dass schon am nächsten Tag Veränderungen in der Kommunikation meiner Teilnehmer/innen möglich sind.

Ich möchte die Menschen, mit dem was ich vermittele, nicht nur im Kopf, sondern auch im Herzen berühren, damit sie ihre eigenen Möglichkeiten entdecken können und den Mut haben, ihre Wahrheit auszudrücken.“

Als Dipl. Sozialpädagogin ging sie 2002 aus ihrer Heimatstadt Dresden nach Köln und machte eine Ausbildung zur Theaterpädagogin. Es folgten eine Ausbildung zur Innovations-Trainerin und verschiedene Fortbildungen zu den Themen Kommunikation und Theater. 2007 absolvierte sie ihre Yoga-Lehrer-Ausbildung in Indien und begann, ihre

Selbständigkeit mit Yoga und Kommunikations-Trainings auszubauen. 2011 wagte sie den Schritt alleine auf die Bühne mit ihrem ersten Solo-Programm - Erleuchtung für Anfänger. „Nach der Geburt meines Sohnes 2016 habe ich eine neue Rolle auf meiner Lebensbühne eingenommen und musste mich und meine Arbeit neu sortieren.“

Silvia ist seit 2018 mit ihrem neuen Programm „Stress ich oder bin ich?“ auf Bühnen und in Yogazentren unterwegs und unterrichtet an Schulen ihr Lieblingsfach: Glück.

Sa 14:30 – 18:30 & So 10:00– 17:00

Regulär € 175, Abopreis € 140, **Deine Investition: € 131**

Sa 28. & So 29. November

**Vinyasa Flow und funktionelle Anatomie
mit Jamie Clarke, UK**

Englisch mit deutscher Übersetzung

Vinyasa-Yoga ist dynamische und fließend Praxis und viele von uns Yoga Vidya- und Yin-Yogis lieben es, Elemente davon als Yang-Teil in ihren Unterricht einzubauen oder sich selbst, anstatt zum Sport zu gehen, hier mal richtig auszutoben. Viele Vinyasa Lehrer, die eine ruhige Yoga Praxis und den funktionellen Ansatz durch Yin Yoga entdeckt haben, wissen: es gibt kein Alignment, dass für jeden Körper passt.

Dieses Wissen aus der Yin-Praxis und wie es auf jede unserer einzigartigen Strukturen/Körper zutrifft, wollen wir in diesem

Workshop auf eine dynamische Yogapraxis anwenden. Wir werden nicht nur Vinyasa Yoga Flows üben, sondern unsere Körper und Knochen in Range-of-Motion-Tests weiter untersuchen. Dies gibt uns einen systematischen Einblick, wie Asanas in jeder Yogapraxis mit größerer Weisheit gelehrt werden können, als jeder standardisierte oder formelhafte Ansatz es ermöglicht. Wir nutzen die Modalität der funktionellen Anatomie, um so zu üben, dass das gewünschte Zielgebiet und nicht die äußere Form im Mittelpunkt stehen.

Range-of-Motion-Tests geben uns einen Einblick in das Verständnis der Skelettvariationen. Das wollen wir in Bezug auf Asanas und Yoga-Flows überprüfen und darüber diskutieren, wie sich die Gesetze der Spannung und Kompression auf eine dynamische Praxis auswirken und sie auf heilsame Weise unterstützen und bereichern.



Jamie Clarke praktiziert und unterrichtet seit 18 Jahren Yoga und Meditation. Seine Lehrreise begann im Jahr 2002 in San Francisco, Kalifornien. Seit 2009 führt er zusammen mit seiner Frau Dulce die „Yoga People Yoga School“. Er ist ein erfahrener Yogalehrer-Ausbildung hat über 60 Trainings mit über 1000 Schülern weltweit geleitet. Heute veranstaltet er International Yoga Trainings und unterrichtet auf Konferenzen in ganz Asien, Europa, USA und Lateinamerika. Neben seiner technischen Expertise ist sein

Anliegen die innere Ausrichtung für persönliche Transformation. Er glaubt daran, dass uns die eigene Erfahrung zu Meistern macht, in dem man sich mit Neugier dem Prozess anvertraut. Jamie wurde von Lehrern wie Lino Miele und Larry Shultz in Ashtanga Vinyasa, Paul & Suzee Grilley in Yin Yoga und Functional Anatomy und Edward Clark in Tripsichore ausgebildet. Derzeit absolviert er einen Diplomstudiengang in Bewusstseins, Spiritualität und Trans-Personal-Psychologie an der Universität von London, Middlesex, mit besonderem Schwerpunkt in traditionellen und zeitgenössischen Techniken für persönliche Entwicklung und Heilung.

Samstag & Sonntag jeweils 10:00 – 17:30 h

Regulär € 240, Abopreis € 210, **Deine Investition: € 195**

Samstag 16. Januar 2021

**Yoga, Meditation & Gehirn - spannende Einsichten in dein Nervensystem
mit Shakti Lehner**

10:00 – 12:30h	Neurologie für Yogis Teil 1
12:00 – 13:15h	gemeinsames Mittagessen
13:15 – 15:00h	Neurologie für Yogas Teil 2
15:15 – 17:30h	Yogastunde, Meditation, Aarati

Samstag 10:00 – 17:30 h

Regulär € 75; Abopreis € 60; **Deine Investition: € 56**

