

Fortgeschrittener Yogalehrer-Jahreskurs - Masterclass 2022



Du hast Deine Yogalehrer-Ausbildung abgeschlossen, wünschst Dir regelmäßig 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.

Deinen Yoga-Unterricht bereichern

Heartfulness - Liebe & Achtsamkeit für ein gesundes Nervensystem mit Shakti, Shadow Yoga mit Swami Bodhichidananda, Deinen Körper bewohnen - Yin Yoga & Selbsterfahrung mit Ruth Boekle und Maria-Theresia Schneiders, Yoga-Bhakti-Bliss-Immersion mit Lila Conway,

Deine Lehrer-Kompetenzen erweitern

Yoga & Coaching mit spannenden Einblicken in das Züricher Ressourcen-Modell mit Susanne Weber, „Most Wanted: Happy Knees“, Knie verstehen und noch mehr lieben lernen - spannende Anatomie und was sie für Deinen Yoga-Unterricht bedeutet mit Maheshwara Lehner, Spirituelle Entwicklung durch Chakras mit Maheshwara Illgen

Deine Spiritualität vertiefen

Dem Leben Bedeutung geben mit der Bhagavad Gita aus der Sicht einer Frau mit Neema Majmudar, Selbstentwicklung und Selbstverwirklichung aus der Sicht des Vedanta mit Swami Tattvarupananda, Exploring the Divinity within mit Nuthan Manohar

Beginn: So 20. März 2022

Abschluss: Sa 10. Dezember 2022

8 Tages-Workshops

2 Sa/So-Wochenend-Seminare

Bei vollständiger Teilnahme erhältst Du eine Teilnahme-Bescheinigung über einen Yogalehrer-Jahreskurs/Fortbildung mit **100 Unterrichtseinheiten**.

Kosten: monatlich € 77 in 10 Monatsraten. Erste Rate bei Anmeldung, 9 weitere Raten von März bis November 2022 jeweils zum 15. des Monats. Auch mit Einmalzahlung mit 2% Skonto = 750,- € möglich.

Wahlweise buchbar inkl. Abo (45,- € zusätzlich) für offene Stunden mit 50% Ermäßigung auf Kurse und 20% Ermäßigung auf Workshops im Yoga Vidya Zentrum Speyer vom 20.03. – 19.01.2022 (für 10 Monate = 450,- €)

Gesamtpreis Jahresgruppe + Abo umgerechnet auf 10 Monatsraten: 122,- € monatlich.

Die Jahresgruppe beinhaltet 8 Tages-Workshops (Samstag o. Sonntag) und 2 Sa/So-Wochenenden. Also insgesamt 10 Termine im Zeitraum von März bis Dezember 2022. 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 2023 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. 80% eines regulären Seminarpreises betragen, was dann auch der Gutschrift entspricht.)

Ein Ausstieg aus der Jahresgruppe ist gegen Vorlage eines ärztlichen Attests möglich. Es werden 30% der verbleibenden Seminar-Inhalte in Rechnung gestellt und 70% der anteiligen Kosten erlassen. Wenn dies den Betrag der bisherigen Monatsraten übersteigt, ist die Differenz vom Teilnehmer nach Ausstieg aus der Jahresgruppe zu zahlen.

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

Termin-Übersicht:

So 20. März - Einstimmung in das gemeinsame Jahr, Heartfulness - Liebe & Achtsamkeit für ein gesundes Nervensystem mit Shakti Lehner - Inhouse & Online

So 3. April - Selbstentwicklung und Selbstverwirklichung aus der Sicht des Vedanta mit Swami Tattvarupananda - nur Präsenz im Hofgut Holzmühle

So 24. April - Exploring the Divinity Within - Das Göttliche in Dir entdecken mit Nuthan Manohar - Inhouse & Online

Sa 14. Mai - Der „Schatten“ im Licht des Yoga mit Swami Bodhichidananda - Inhouse & Online

Sa 25. Juni - Yoga & Coaching mit spannenden Einblicken in das Züricher Ressourcen-Modell mit Susanne Weber - Inhouse

Sa/So 16./17. Juli - Dem Leben Bedeutung geben mit der Bhagavad Gita aus der Sicht einer Frau mit Neema Majmudar - Inhouse & Online - im Anschluss **am Abend:** Yogalehrer Sommerfest am See

Sa/So 17./18. September - Deinen Körper bewohnen - Yin Yoga & Selbsterfahrung mit Ruth Boekle & Maria-Theresia Schneiders - Inhouse

Sa 15. Oktober - Ishvara Pranidhana - Hingabe und Loslassen in der Yoga-Praxis mit Lila Conway - Inhouse & Online

Sa 26. November - „Most Wanted: Happy Knees“, Knie verstehen und noch mehr lieben lernen - spannende Anatomie und was sie für Deinen Yoga-Unterricht bedeutet mit Maheshwara Lehner - Inhouse & Online

Sa 10. Dezember Spirituelle Entwicklung durch die Chakras mit Maheshwara Illgen - Inhouse & Online - mit feierlichem Abschluss des gemeinsamen Jahres.

Die Inhalte im Detail:

1.) Sonntag 20. März, 10:00 – 17:30 Uhr

Heartfulness - Liebe & Achtsamkeit für ein gesundes Nervensystem

mit Shakti Lehner

Unser inneres Erleben hat einen großen Einfluss auf unser Körper-Geist-System. Wenn wir uns darin üben berührbar zu bleiben und wach und lebendig durchs Leben zu gehen, kommen wir aus gewohnten, unheilsamen Denkmustern heraus und können uns selbst, unsere Mitmenschen und Umwelt auf eine andere Art wahrnehmen. Eine Haltung zu Kultivieren, die unser Vertrauen ins Leben stärkt, so dass wir das, was uns dieses Leben präsentiert nicht als Zumutung sondern als Geschenk begreifen, kann sehr heilsam sein und unser Erleben und Leben verändern. Dafür praktizieren wir an diesem Tag die Grundlagen innerer Haltung in Jnana Yoga und der Buddhistischen Psychologie, üben Meditationen für Selbstliebe und innere Würde, regulieren das Nervensystem als Hauptsteuerungszentrum für innere Harmonie mit Anti-Stresstechniken und Pranayama und richten unsere Intention in der Asana Praxis immer wieder neu aus.

10:00 – 12:30h	Ankommen und Einstimmen auf das Jahr Workshop, Praxis Teil 1
12:30 – 14:00h	gemeinsames Mittagessen
14:00 – 16:00h	Workshop, Praxis Teil 2
16:15 – 17:30h	Meditation, Mantrasingen, Aarati



Shakti Simone Lehner wurde beim Bund der Yoga Vidya Lehrer (BYV) und den Internationalen Sivananda Yoga Vedanta Centers (ISYVC) in Indien 1999 und 2001 zur Yogalehrerin ausgebildet und setzte ihr Studium des Yoga in Indien fort. 2003 gründete sie zusammen mit ihrem Mann Maheshwara Yoga Vidya Speyer. Shakti schöpft mit viel Humor und Liebe zum Yoga aus Jahrzehnten eigenen Praxis, Unterrichtserfahrung und Ausbildung von Yogalehrern in Deutschland, Indien und den USA. Ihr Unterricht ist klar, direkt und hat nur ein Ziel: sei, was Du bist. Darauf besinnt sie sich selbst bei Auszeiten in der Natur, auf dem Mountainbike oder an einem stillen See und im Miteinander mit Freunden und Kollegen. „Ich liebe Menschen - das Wunder ihrer Biologie, das Mysterium ihres Wesens und wie ich mit ihnen im Austausch sein kann. Nur im Austausch mit anderen, erkennen ich mich selbst und sind Erfahrung und Lernen möglich. Das ist der wichtigste Teil meines lebenslangen Yoga-Abenteuers. Shakti ist Yin Yoga Teacher Level 5 mit Paul Grilley, Meditationslehrerin (BYV), MBSR-Lehrerin, Yogalehrerausbilderin, Studium der Biologie (Abschluss Diplom), Heilpraktikerin, Ayurveda- & Hormonyogatherapeutin. Shaktis Nähe zu ihren Teilnehmern lassen die Praxis zu einer intensiven Erfahrung werden, in der jede*r der Teilnehmer auf seine oder ihre ganz eigene Art die Tiefe und Schönheit des Yoga entdecken und erleben kann.

Regulärer Preis € 85,-; Dein Preis € 68,-

2.) Sonntag 3. April, 10:30 – 19:00 h

Selbstentwicklung und Selbstverwirklichung aus der Sicht des Vedanta

mit Swami Tattvarupananda im Hofgut Holzmühle

Englisch mit deutscher Übersetzung

Was ist das Geheimnis des Lebens? Lebst Du Dein Potenzial? Wie kannst Du Deinen Beitrag in diese Welt hinein geben.

„Jede Seele ist potentiell göttlich - each soul is potentially divine.“, sagt Swami Vivekananda. „Das Ziel ist es, diese Göttlichkeit im Inneren zu manifestieren...“ [Swami Vivekananda, The Complete Works of Swami Vivekananda (Mayavati: Mayavati Memorial Edition), I.124.] Wir lesen solche Worte und denken „klar!“.

Bis wir versuchen, die Begriffe klar zu definieren. Was ist mit diesem Potenzial gemeint? Und was mit „Seele“ - der Atman? Wenn ja, ist diese Seele potenziell oder nicht tatsächlich göttlich - zumindest nach Advaita Vedanta? Oder ist hier der Jivatman oder die individualisierte Seele gemeint und nicht das wahre Selbst. Und was bedeutet

„manifestieren“? Spricht er von der Verwirklichung des Selbst? „Manifestieren“ könnte auch heißen, uns zu entwickeln, die Eigenschaften in unserem Geist und Körper zu entfalten, unsere Denk-, Handlungs- und Gefühlskräfte zu entwickeln, Größe zu zeigen und Talente zu manifestieren.

Ob wir Advaitins sind oder nicht, wir wissen, dass wie wir uns gegenwärtig erleben, nicht das ist, was wir für möglich halten, und das reicht aus, um der „potentiellen Göttlichkeit“ Bedeutung zu verleihen. Das heißt, selbst wenn wir glauben, dass wir eins sind mit Brahman sind, erleben wir diese Einheit nicht vollständig und daher ist unsere Göttlichkeit in diesem Sinne „Potenzial“. Und dieses Potenzial zu „manifestieren“ bedeutet zumindest, es direkt zu realisieren, nicht nur das Konzept zu verstehen. Mit dieser einfachen, direkten Bedeutung beginnen wir und vertiefen von dort aus unser Verständnis, indem wir Selbstverwirklichung von mehreren Standpunkten aus untersuchen.

So finden wir heraus, welchen Platz Yoga als Werkzeug der Selbst-Entwicklung auf unserem Weg hat und wie wir, selbst wenn wir kein Interesse an Selbstverwirklichung haben, auf diese Weise harmonischer und zufriedener leben können. Alltägliches Glück und inneren Frieden zu finden, in dem ich meine aktuellen Herausforderungen angehe, ist ein guter Ausgangspunkt um nach höherem Glück zu streben - der Selbstverwirklichung.



Nur wenn ich meine Praxis vom Yogaraum in jeden Lebensbereich hineintrage, kann ich mich wirklich eine/n Yogi*ni nennen.

In diesem Workshop geht es nicht um yogische Fachbegriffe und philosophische Theorien. Vedanta ist eine Methode, mit der das Leben Spaß macht, wenn wir Yoga mit unserem Alltag verbinden und bereit sind für den nächsten Schritt.

Ablauf:

10:30 – 12:00h Vortrag

12:00 – 13:00h Mittagessen

13:00 – 13:45h Spaziergang

13:45 – 15:45h Vortrag

16:00 – 17:30h Yogastunde

17:40 – 19:00h Mantra-Rezitation & Meditation, Q & A.

Swami Tattvarupananda lebt in Trissur, Südindien und ist direkter Schüler von Swami Dayananda Saraswati - einem der wichtigsten lebenden Vedanta-Meistern Indiens und Swami in der Tradition von Swami Sivananda. Swami Tattva lebte viele Jahre mit ihm unter einem Dach und unterrichtet seit dem an vielen Orten der Welt Sanskrit, Yoga und Vedanta. Seit 2010 unterstützt er auch intensiv die von Swami Govindananda gegründete Sivananda Yoga Vidya Peetham. Seine Gurukulams gehören zu Aim for Seva - ein von Swami Darananda ins Leben gerufene Hilfswerk, dass in ganz Indien Projekte zur Förderung von Frauen und Kindern betreut. In seinen Kinderhilfswerken, sogenannten Gurukulams, finden Kinder aus unterprivilegierten Familien ein zuhause, werden gut versorgt und gefördert. Seit 2011 begleitet uns Swamiji auf den [Yoga-Reisen nach Nord-Indien](#), deren Einnahmen so auch seinem Gurukulam in Trivandrum zu Gute kommen. Swami Tattvarupananda unterrichtet internationale Kurse in Yoga-Philosophie, Bhagavad Gita sowie Yogalehrer-Ausbildungen und Retreats. Mehr über Swamiji: alle Überschüsse aus seinen Workshops bei uns fließen diesen Projekten zu:
www.jjkgurukulam.org



Regulärer Preis € 108,-; Dein Preis € 86,-

3.) Sonntag 24. April, 10:00 – 17:00 Uhr

Exploring the Divinity Within - Das Göttliche in Dir entdecken - Innere Entwicklung im Yogini Tantra mit den Archetypen der Göttinnen

mit Nuthan Manohar

Englisch mit deutscher Übersetzung

Das Prinzip der „Shakti“ ist das göttlich Weibliche im indischen Kontext und dieser Workshop ist den Yoginis gewidmet - einer weiblichen Interpretation der Göttinnen-Archetypen die zuerst Carl Jung beschrieben hat. Das kann uns als Frau oder Mann helfen, unsere Stärken zu erforschen und über unsere Schwächen hinaus zu gehen.

Im lebendigen Austausch erkunden wir die Welt der Göttinnen verschiedener Kulturen und Traditionen. Damit gehen wir auf Entdeckungsreise zu unserer innewohnenden Persönlichkeit und begeben uns auf den Weg, ihre Natur zu ehren.

So können wir Konfliktbereiche in unserem Leben besser verstehen und lösen und können mit mehr Empathie und Energie unseren Alltag meistern.

Mit Asana, Pranayama, Sweet-Spot-Atmung, Shakti-Meditation, Chanting und achtsamen Ritualen.

Ähnliche Workshops hat Nuthan in Hongkong, Bali, Stockholm, Frankreich, Pondicherry, Goa und Cochin durchgeführt und sie wurden in verschiedenen Fernsehsendungen, Zeitschriften vorgestellt.

Nuthan Manohar (MBA, MSc Yoga) ist Gründerin von Me Met Me und eine internationale Trainerin, TEDx-Sprecherin und eine Pionierin therapeutischer Parfümerie. Sie war Marketing Beraterin und fand nach Überwindung verschiedener Erkrankungen ihr eigenes Wohlbefinden wieder.

Nuthan begann ihre Yoga-Praxis im Jahr 2004, um Stress zu bekämpfen. Im Dezember 2010 erwarb sie in den Sivananda Zentren ihr erstes Yogalehrer-Zertifikat. Seitdem vertieft sie stetig ihre Kenntnisse in Yoga, Psychologie, Anatomie und alternativer Heilung mit Lehrern wie Sadie Nardini, Bo Forbes, Janet Lau u.a.. und arbeitete viele Jahre bei Pure Yoga in Hongkong. Seit 2013 lebt sie in Indien und Holland. Ihr Traum ist es, Räume und Anlässe zu schaffen, die Dir helfen, Dich selbst zu finden. Sie ist MBA in Marketing und Strategie und wurde vom NatGeoChannel für Innovation ausgezeichnet. Sie war die Koordinatorin der größten Yoga-Konferenz in Asien - der Evolution Asia Yoga Conference und arbeitet fortwährend an der Verbindung von moderner Forschung und alter Weisheit, um neue Werkzeuge und Behandlungsmodule zu entwickeln.



Regulärer Preis € 95,-; Dein Preis € 76,-

4.) Samstag 14. Mai, 10:00 – 18:00 h

Schattenarbeit im Licht des Yoga

mit Swami Bodhichitananda

Englisch mit deutscher Übersetzung



Im Prozess der frühen psychologischen Entwicklung, dann später in unserem spirituellen Erwachen und Hineinwachsen in ein spirituelles Leben, mit all den Herausforderungen, die das Leben mit sich bringt, entwickeln wir oft bestimmte Bereiche von uns selbst und vernachlässigen andere Bereiche, die wir hochsensibel, vielleicht sogar schmerzhaft finden oder mit denen wir uns auf fälschliche Weise identifizieren. Diese entwickeln sich als "Schatten" im Unbewussten und behindern unsere weitere Entwicklung, verursachen Schwierigkeiten in Beziehungen, Gesundheitsprobleme und ungesundes Verhalten. In diesem Seminar geht es um ein gutes Verständnis unserer "Schatten" und Swami Bodhichitananda bringt viele Werkzeuge mit, um sie in ein gesünderes, positiveres Leben hineinzuführen. Einige der Werkzeuge sind: ein richtiges Verständnis des Geistes und der psychologischen Entwicklung; Praktiken wie voice dialogue mit verschiedenen Unterpersönlichkeiten, die oft unsere Erfahrung mit unserem größeren Selbstgefühl blockieren; 3-2-1 Übung, um verschiedene Selbstperspektiven zu erfahren; ein Tagebuch für Selbsterforschung zu führen und Pranayama-Techniken, die besonders der Auflösung von Blockaden in den Energie-/Prana-Kanälen und den Chakras dienen und uns zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden führen.

Swami Bodhichitanada Saraswati ist ein Kriya Yogi, der seit 1991 im indischen Himalaya lebt. Er war von 1987 bis 1991 Mönch der „Self Realization Fellowship“ in Kalifornien, die von Paramahansa Yogananda gegründet worden war. Danach trat er dem Sivananda Ashram (The Divine Life Society) in Rishikesh bei und legte im Jahr 1999 seine letzten Gelübde ab. Er erhielt die Weihe zum Swami von H.H. Swami Chidananda Saraswati, Nachfolger von Swami Sivananda. Er war von 1991 bis 2003 der persönliche Assistent von Swami Chidananda und Yogacharya in der Divine Life Society. Sein Kriya Yoga Meister, der ihn autorisierte, Kriya Yoga Einweihungen zu geben, ist ein Kriya Yogi aus dem Himalaya, Swami Jnanananda Giri. Dieser war 1952 nach Indien gekommen, nachdem er die Autobiographie eines Yogi gelesen hatte. Swami Jnanananda Giri hatte sich zuletzt in die Abgeschiedenheit des Himalaya zurückgezogen. Swami Bodhichitananda unterrichtet vor allem den Kriya Yoga nach Babaji, den Integralen Yoga nach Swami Sivananda und die evolutionäre Spiritualität. Er ist Gründer der Himalaya Eremitage, einem umweltfreundlichen spirituellen Rückzugsort, 25 km von Rishikesh entfernt. Den reichhaltigen Wissensschatz jahrzehntelanger Yoga Erfahrung teilt er auf einfache und freudige Weise mit allen.

Regulärer Preis € 108,-; Dein Preis € 86,-

5.) Samstag 25. Juni, 10:00 – 17:00 Uhr

**Yoga & Coaching mit spannenden Einblicken in das
Züricher Ressourcen-Modell
mit Susanne Weber**



Immer wieder nehmen sich Menschen etwas vor und starten mit viel Euphorie und Ideen, geben Geld aus für Fitnessstudio, Ratgeber und Co und sind am Ende noch enttäuschter, frustrierter - und das Ziel scheint in noch weitere Ferne gerückt. Immer besser versteht die Neurowissenschaft, weshalb wir das tun, was wir tun und weshalb gute Vorsätze alleine nicht zu einer Veränderung führen. Das machen wir uns zunutze und gehen an diesem Tag gemeinsam ein paar Schritte den Weg hinein vielleicht auch in Dein neues Leben. Denn nur gute und passende Gewohnheiten - und nicht Vorsätze - sind es, die zu innerer Freiheit und zu einem gelungenen und glücklichen Leben führen.

Ziele dieses Tages:

- Du wirst Dir eigener Gefühle und Handlungen bewusst.
- Du entdeckst persönliche Lebensthemen und Leitmotive.
- Du identifizierst persönliche Vorlieben und Kraftquellen.

Seminar-Elemente:

- Impulsvortrag
- Austausch und Reflexion
- Moderne Coaching-Methoden orientiert an den Bedürfnissen der Teilnehmenden
- Methoden und Techniken aus Pädagogik, Resilienz- und Neurowissenschaft (Rogers, Züricher Ressourcen Modell) und wie ich damit meinen Yoga-Unterricht und den Umgang mit meinen Teilnehmer*innen, auch in Einzelgesprächen oder -Coachings bereichern kann.

Susanne Weber: „1968 in der schönen Pfalz geboren, habe ich mich bewusst und nach vielen Reisen entschieden, in Speyer meine Wurzeln zu schlagen. Ich bin seit über 25 Jahren in der Wirtschaft und Industrie tätig. Davon viele Jahre in Managementpositionen mit Führungsaufgaben, habe Teams und Projekte geleitet und Menschen unterstützt, mit Ihren Stärken und Talenten erfolgreich zu sein. Immer auch mit dem Blick auf Gesundheit und privates Umfeld. Ich bin mit Herz und Seele Mutter von Zwillingen, Lebenspartnerin, Freundin, Schwester, Tochter und vor allem Mensch.“

Regulärer Preis € 85,-; Dein Preis € 68,-



**6.) Samstag & Sonntag 16./17. Juli
11:00 – 16:30/10:00 – 16:30 h**

**Dem Leben Bedeutung geben mit der
Bhagavad Gita aus der Sicht einer
Frau**

mit Neema Majmudar & Surya Tahore

**Samstag nach dem Workshop bis
21:00h Yogalehrer-Sommerfest am
See mit Neema & Surya, Shakti &
Maheshwara**

Englisch mit deutscher Übersetzung

Die Vision der Einheit leben, Wirklichkeit erforschen und als Individuum wachsen.

Ein Wochenende das uns in die Lage versetzen kann, auch großen Herausforderungen des Lebens, wie eine Pandemie, Wirtschaftskrisen und gesellschaftliche Konflikte oder unseren ganz eigenen persönlichen Sorgen zu begegnen. Es geht darum, wie wir Sinn in unserem Alltag finden, Erfolg, in dem was wir tun und wie wir glückliche und anhaltende Beziehungen gestalten - heisst die Voraussetzungen dafür schaffen, unsere Sehnsucht nach Erfüllung zu erfüllen.

Neema Majmudar wurde in Bombay geboren und hat einen Master in International Affairs und einen MBAR der Columbia University. Sie arbeitete bei den Vereinten Nationen in New York, Fidschi und Bangkok sowie für Aim for Seva, eine NGO, die im Jahr 2000 von Swami Dayananda ins Leben gerufen wurde, um Bildung für benachteiligte Kinder in Indien bereitzustellen.

Neema traf 1986 während einer Konferenz in Philadelphia Swami Dayananda, einen bekannten zeitgenössischen Lehrer von Advaita Vedanta (Nicht-Dualität) in der Tradition von Adi Sankaracharya und Sanskrit-Gelehrter in den USA. Sie hat die letzten 25 Jahre Vedanta studiert und von 1995 bis 1998 einen dreieinhalbjährigen Vollzeitkurs bei Swami Dayananda in Coimbatore absolviert.

Seit 1999 unterrichtet Neema Vedanta, leitet Seminare und Retreats mit ihrem Mann Surya, die Konzepte der indischen Philosophie mit westlicher Psychologie, Ethik, Physik, Neurobiologie und Management verbinden. Das soll YogalehrerInnen und Führungskräften in der ganzen Welt helfen, in einer zunehmend vernetzten und komplexen Welt objektiver, dynamischer und mitfühlender zu sein.

Surya Tahora wurde in Madagaskar geboren, einer ehemaligen französischen Kolonie im Indischen Ozean. Im Alter von 10 Jahren zog er für sein Studium nach Paris und schloss sein Doktorat in pharmazeutischen Wissenschaften für die Industrie an der Universität Paris und einen MBA ab. Nach seinem Studium arbeitete er 14 Jahre in multinationalen Unternehmen im internationalen Marketing und der strategischen Planung sowohl in Paris als auch in Bangkok. 1995 lernte er Swami Dayananda Saraswati kennen und studiert seitdem mit ihm die wichtigsten Texte der indischen philosophischen Tradition in ihrer ursprünglichen Sanskrit-Version. Er besuchte mehrere Kurz- und Langzeitkurse mit Swamiji in Coimbatore und Rishikesh. Seit 2007 führt Surya Seminare, Intensiv-Retreats und öffentliche Vorträge über Nicht-Dualität in Indien, Europa usw. sowohl auf Englisch als auch auf Französisch durch.

Regulärer Preis € 168,-; Dein Preis € 134,-

7.) Samstag & Sonntag 17./18. September, 10:00 – 17:00 h/10:00 – 16:00 h

**Wie bewohne ich meinen Körper – Yin Yoga und Selbsterfahrung
mit Ruth Boekle & Maria-Theresia Schneiders**

Unser Körper begleitet uns ein ganzes Leben und doch wissen wir oft gar nicht bewußt, wie wir eigentlich zum ihm stehen. Um das Zuhause des Körpers wahrzunehmen, stellen sich folgende Fragen: Wie gehe ich mit meinem Körper und auf diese Weise auch mit mir selber um? Pflege (beachte) ich ihn und bin gut zu ihm? Kann ich mich in ihm überhaupt fühlen und wiederfinden? Welche Rolle spielt er für mich und wie könnte es sein? Um all diesen Fragen auf die Spur zu kommen, setzen wir in diesem Seminar gezielt Yin Yoga in bestimmten Körperregionen ein. Meditation, Phantasie Reisen und kreative Ausdrucksmöglichkeiten verstärken die Erfahrung mit uns selber und bringen uns in einen lebendigen Austausch, auch miteinander.

Ruth & Maria-Theresia:

Ruth Boekle, Yogalehrerin mit Weiterbildung im Yin Yoga und Hormonyoga

Maria Theresia Schneiders, langjährige Eheberaterin und Sexualtherapeutin



Regulärer Preis € 168,-; Dein Preis € 134,-

8.) Samstag 15. Oktober, 10:00 – 17:00 Uhr
Ishvara Pranidhana - Hingabe & Loslassen in
der Yoga Praxis
mit Lila Conway

Englisch mit deutscher Übersetzung

Einen Tag lang kosten wir die Süße des Bhakti Yoga in Theorie und Praxis.

Ishvara Pranidhana, das 5. Niyama von Patanjalis Yamas und Niyamas wird oft als „Hingabe an das Göttliche“ übersetzt. Diese Art von Bewusstheit, das Loslassen und uns hingeben, werden wir mit Asanas und Pranayama in einer herzöffnenden Yogastunde zelebrieren und vertiefen. Durch Hingabe kann Gnade fließen und wir öffnen uns für höhere Weisheit, Bewusstheit und Verbindung mit dem Göttlichen und der Welt um uns herum. Lila führt ein ins Vaishnava Bhakti und Bhakti Yoga als Sadhana und Lebenskunst und erzählt von den großen Bhakti-Heiligen Indiens. Sie

fesselt Dich mit dem reichen Schatz an Geschichten göttlicher Lilas und nimmt uns mit, in die Welt der Göttlichen Namen, die Herrlichkeit des Kirtans und die Tiefe der Meditation.

Lila Conway ist zertifizierte Senior Yoga Teacherin bei der Yoga Alliance und Gründerin von Yoga Prema/Südengland. Sie praktiziert seit Mitte der 90er, unterrichtet seit 2001 hauptberuflich, ist seit 2004 Sivananda Yoga Acharya. 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 TeilnehmerInnen 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.



Regulärer Preis 95,-; Dein Preis € 76,-

**9.) Samstag 26. November, 10:00 – 17:00
Uhr**

**„Most wanted: Happy Knees“, Knie
verstehen und noch mehr lieben lernen -
spannende Anatomie und was sie für
Deinen Yoga-Unterricht bedeutet.
mit Maheshwara Lehner**

Knie sind unglaubliche Gelenke und ein sensibler Bereich des menschlichen Körpers. Es werden täglich immense Anforderungen an dieses komplexe Gelenk gestellt. Es soll uns möglichst lange in vitaler Funktion erhalten bleiben. Beim Yoga ist daher Achtsamkeit und angemessene Belastung gefragt. An diesem Tag

erforschen wir gemeinsam die Wunderwelt des Knies, seine Möglichkeiten und Grenzen und wie sie sich von Mensch zu Mensch unterscheiden.

Range-of-Motion-Tests geben uns einen Einblick in das Verständnis von Skelettvariationen der Hüfte und wie sich das auf die Belastung im Knie auswirkt. Das werden wir uns in Bezug auf Asanas genau anschauen und erörtern, wie sich die Gesetze von Anspannung, Spannung und Kompression auf die Yoga-Praxis auswirken. Unser Ziel: Mit unseren Knien auf heilsame Weise Yoga üben und sie möglichst lange mit unserer Praxis gesund und glücklich halten. Vortrag/Workshop, Yogastunde

Maheshwara Manfred Lehner Dipl.-Biologe, Physiotherapeut, Yoga Acharya (BYV, ISYVC) und Yin Yogalehrer mit Ausbildung bei Paul Grilley USA (Teacher Level 1, 2, 5 & 6), Meditationskursleiter (BYVG) und Yogalehrerausbilder seit 2002. Maheshwaras Leidenschaft ist, Hatha Yoga Anatomie spannend, lebendig, praxisorientiert und mit viel Humor weiter zu geben. Mit vielen Jahren Lehr-Erfahrung zählt er zu den „alten Hasen“ und ist einer der anerkanntesten Yin Yoga & Anatomie Lehrer im deutschsprachigen Raum.



Regulärer Preis € 85,-; Dein Preis € 68,-

10.) Samstag 10. Dezember, 10:00 – 18:00 Uhr
Spirituelle Entwicklung durch die Chakras &
Jahresabschluss-Feier der Masterclass
mit Maheshwara Mario Illgen

Bedürfnisse, Vergnügen, Macht, Liebe, Kreativität, Weisheit, Inspiration...eine Reise durch die Chakras in Theorie und Praxis. Hier kannst Du in der Tiefe verstehen, wie diese Energien unsere täglichen Erfahrungen schaffen und unsere Gesundheit und geistige Wahrnehmung beeinflussen. Du erfährst, wie Chakras und ihre Verwendung für unser inneres Wachstum in den alten Original-Quellen beschrieben werden und praktizierst diese yogischen Techniken zur Reinigung und Stimulierung Deiner Kraftzentren. Im Anschluss bunter Abschluss-Satsang.



Maheshwara Mario Illgen: ist Yoga Vidya Acharya, Meditationslehrer und langjähriger Ausbilder von Yogalehrern. Sein besonderes Interesse gilt der Meditation und dem Weg der Selbst-Erkenntnis (Vedanta). Er ist Diplom-Informatiker und Diplom-Wirtschaftsinformatiker und war lange im kaufmännischen Bereich und in der Wirtschaftsprüfung/Unternehmensberatung tätig. Bei Yoga Vidya leitete er das Zentrum in Frankfurt und das Seminarhaus im Westerwald. Mehrere intensive Studien-Aufenthalte in Indien. Seit Dezember 2013 ist er stellvertretender Leiter des Yoga Vidya Zentrums Speyer.

Regulärer Preis € 70,-; Dein Preis € 56,-

