

Sept. - Dezember 2024  
**PROGRAMM**

RAUM FÜR YOGA  
 & BIOSYNTHESE



Laufende Kurse ab 17. September 2024

Dauer: 17.09. – 19.12.2024 (kursfrei: Do. 03.10. / Herbstferien 26.10. – 02.11.24)

**Wöchentliche Laufende Kurse:**

**Kurs 1** Mittelstufe / Fortgeschrittene  
**Di. 18.00 - 19.30 Uhr**

**Kurs 2** Anfänger/Mittelstufe  
**Di. 19.45 - 21.15 Uhr**

**Kurs 3** Anfänger/Mittelstufe  
**Do. 9.00 - 10.30 Uhr**

**Kurs 4** Anfänger "Yoga sanft"  
**Do. 18.00 – 19.15 Uhr**

**Kurs 5** Anfänger/Mittelstufe  
**Do. 19.30 - 21.00 Uhr**

**Kurs 6** „Yoga, Yin & Atem“, alle Levels  
**Fr. 09.30 – 10.45 Uhr „Online plus Film“**  
 7 x 75 Min.: 20.09. / 04.10. / 25.10. / 15.11. / 29.11. 06.12. / 20.12.

Die Übungspraxis ist in allen meinen Kursen achtsam und präzise, meditativ, mitunter intensiv. Wir üben in der Tradition des Yoga der Energie (T.K.V. Desikachar/B. Tatzky) und von B.K.S. Iyengar.

**Inhalte der Kurse:** Jeder Kurszyklus hat einen thematischen Schwerpunkt; statische und dynamische Asanas, Atembewusstsein, Meditation, Tiefenentspannung.  
**K6 findet „online“ statt (Zoom), inkl. Film** zum Vertiefen und flexibel Üben!

**Ort:** Karate-/Yogaschule, Möhrendorfer Weg 1, ER-Alterlangen; kostenlose Parkplätze vorhanden, Bushaltestelle St. Johann 200m

**Kosten:**

<b>Kurse K1, K2</b>	13 x 90 Min.	€ 195.-
<b>Kurse K3, K5</b>	12 x 90 Min.	€ 180.-
<b>Kurs 4</b>	12 x 75 Min.	€ 162.-
<b>Kurs 6, „Online plus Film“</b>	7 x 75 Min.	€ 112.-

**Spezial-Angebote:**

- Buchst Du einen Präsenz-Kurse (K1-K5) so ist **K6 „Online inkl. Film“** ermäßigt: € 35.-
- Buchst Du einen Präsenz-Kurs (K1-K5), und buchst die **7 Filme zusätzlich:** plus € 15.-
- Buchst Du **nur die 7 Yoga-Filme** (ohne Kurs 1- 5), so kostet das Filmpaket: € 77.-

Mit meinen **Yoga-Filmen** kannst Du Deine Übungspraxis vertiefen und flexibel üben (7 x 75 Min.; je bis 02.01.2025 beliebig oft aufrufbar, „Yoga, Yin & Atem“ für alle Levels., 20.09. – 02.01.25)



Kurse zahlbar bei Kursbeginn; gerne nach Rücksprache auch in zwei oder drei Raten. Verpasste Kursstunden können während des Kurszyklus nachgeholt werden.

**Workshops / Einzeltermine**

**MEDITATION**

**Meditation & Yogasutra des Patanjali**  
 Der Grundlagentext des klassisch-philosophischen Yoga – eine Quelle der Weisheit und Inspiration. Meditationen, Teachings, Austausch und Stille.

**Yin-Yoga & Vagusnerv**

In dieser 3er-Reihe wirst Du den Zusammenhang zwischen Wohlbefinden, Selbstregulation und Vagusssystem besser verstehen lernen.  
**Inhalt: eine kreative YIN-Yoga-Praxis**, Atem, Tönen; praktische, interessante Infos zu unserem „Selbstheilungsnerv“!

**YIN-Yoga**

Durch das längere Verweilen und Entspannen in den YIN-Asanas wird das tiefe Bindegewebe (Faszien) erreicht. Ausgleich für den ganzen Körper. Regenerieren und neue Kräfte schöpfen!

**KLANGRÄUME - GongSounds**  
 Endlich ist es soweit: Christina und ich, wir freuen uns, dass die GongSounds in neuem Gewand erklingen! In einer achtsamen Choreographie kannst Du mit obertonreichen Klängen von Gongs, Klangschalen, Monochorden, u.a. auf eine erholsame Klangreise gehen! Ablauf: Einstimmung, Klangreise (ca. 40 Min.), Ausklang

**Der Atem – heilt, zentriert, entspannt Grundlage der Gesundheit**

Atem-Erfahrung mit einfachen, wirkungsvollen Übungen. (Atemräume, Yin-Yoga für den Atem, Tönen, u.a.) Wissenswertes zur Atemforschung (Buteyko-Methode). Sehr hilfreich zur Entspannung, für den gesunden Schlaf und auch bei einer Vielzahl von chron. Beschwerden.

**HRDAYA – das spirituelle Herz Aus der Herzenskraft leben**

Die Bedeutung der Herz-Geist-Verbindung, des spirituellen Herzens für Heilung und Wandlung. Bewusstseinsarbeit, Biosynthese, Inspiration aus Yoga-Philosophie und christlicher Mystik. Eine heilsame innere Reise mit vielen Übungen, die Dich auch im Alltag begleiten können.

**Sept. - Dez. 2024**

**Mi. 16.10**

Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr  
 Ort: Theaterplatz 29  
 Kosten: je € 15.-

**Mo.-Abend: 30.09. / 21.10. / 02.12.**

Zeit: 17.45 – 19.45 Uhr  
 Ort: Theaterplatz 29  
 Kosten: Alle drei Termine: € 75.- falls ein Platz frei bleibt, einzeln belegbar: € 28.- pro Termin.

**Fr. 11.10.**

Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr  
 Ort: Theaterplatz 29  
 Kosten: € 25.-

**Sa. 09. November**

Zeiten: 16.00 Uhr / 18.00 Uhr, je 90 Min. (mit Ein- und Ausklang)  
 Ort: Möhrendorfer Weg 1, Alterlangen  
 Kosten: € 35.-  
 Baldige Anmeldung empfehlenswert!

**Mi. 06. November**

Zeit: 18.00 – 20.30 Uhr  
 Ort: Theaterplatz 29  
 Kosten: € 48.-  
 Mit Handout für Zuhause

**Sa. 23. November**

Zeit: 15.00 – 19.00 Uhr  
 Ort: Theaterplatz 29  
 Kosten: € 75.-

