



Yogaschule Bosrup [www.yogaschule-magdeburg.de](http://www.yogaschule-magdeburg.de) Martinstraße 13 39104 Magdeburg tel. 0391-4022262

## **WochenendSeminare** innerhalb der YogalehrerIN-Basic-Ausbildung, die auch unabhängig von der Ausbildung gebucht werden können

Diese Wochenenden könnten interessant sein für alle Yoga Interessierte und Yoga Lehrer, Menschen, die im weitesten Sinne im Gesundheits- und Sozialwesen engagiert sind...

**! begrenzte Teilnehmerzahl - melde dich über die website verbindlich an !**

### **mit Gisela Bosrup (MantraDhyanam) :**

➤ **18.-19.06.2022 - Die Basis (1): Pawanmuktanasanas 1. Serie**

einfache Gelenk-Übungen mit vielfältiger (auch heilsame) Wirkungen auf Gelenke und den gesamten Organismus

Sa 8.00 Uhr bis So 13.30 Uhr

Investition: 170.- Euro

➤ **06.-07.08.2022 - Die Basis (2): Pawanmuktanasanas 2.+3. Serie**

einfache Übungen - vielfältige (auch heilsame) Wirkungen auf Verdauung, Bauch- und Beckenorgane und den gesamten Körper.... besonders vitalisierend!

Sa 8.00 Uhr bis So 13.30 Uhr

Investition: 170.- Euro

➤ **07.-09.10.2022 - Entspannung und YogaNidra**

*Satyananda Yoga Nidra® ist eine systematische, wissenschaftlich fundierte Tiefenentspannungs und Meditationstechnik tantrischen Ursprungs, die von Swami Satyananda Saraswati entwickelt wurde und als eine der wichtigsten Übungen der Satyananda Yoga - Bihar Yoga Tradition gilt. Yoga Nidra ist eine sehr wirksame Methode zur ganzheitlichen Entspannung, Stressbewältigung, Regeneration und Vorbeugung psychosomatischer Erkrankungen.*

*Auf körperlicher Ebene entfalten sich viele heilsame und harmonisierende Wirkungen, die während tiefer körperlicher Entspannung auf natürliche Weise geschehen.*

*Auf psychoenergetischen Ebenen kommt es zu Reinigungs- und Klärungsprozessen. Dies ermöglicht die Entwicklung und Entfaltung freiwerdender persönlicher Potenziale...*

Freitag 19.00 Uhr bis So 13.30 Uhr

Investition: 195.- Euro

- **25.-26.02.2023 - die Kunst des Lehrens...** Sprache und Stimme im Yogaunterricht ...

Übungen und Erkenntnisse zu der vielleicht wichtigsten Fähigkeit als Yogalehrer....

Was sind hilfreiche Formulierungen/Anleitungen ...

Was bewirkt die Stimme des/der Yoga-lehrenden bei den Übenden.....

Samstag 8.00 Uhr bis So 13.30 Uhr

Investition: 170.- Euro

- **15.-16.04.2023 - Meditieren - wie geht das?** Meditationstechniken im Yoga u.a.

kleine Entdeckungsreise zum modern gewordenen Thema „Meditation“.....

Samstag 8.00 Uhr bis So 13.30 Uhr

Investition: 170.- Euro

**alle Wochenendseminare beinhalten neben dem Thema der Überschrift morgens (Samstag und Sonntag) eine ausgiebige Yoga-übungsstunde.... Mantra-chanting ....Tee in den Pausen.... Samstag Mittag ein leichtes warmes Essen (optional).... Entspannung...**

**jeweils Samstag 8.00 bis 12.00 und 14.00 bis 17.00 Sonntag 8.00 bis 13.00**



### **Gisela Bosrup (MantraDhyanam)**

Ihr Anliegen als Yoga Lehrerin ist es, in den Yoga Stunden Klarheit, Präsenz und Achtsamkeit in Ruhe und liebevoller Weise zu vermitteln.

Seit ihrer Begegnung mit Selvarajan Yesudian 1979 ist sie Sadhak (Übende) auf dem Yoga Weg.

1990 begegnete sie Swami Prakashananda Saraswati, die sie zur SY Yoga Lehrerin ausbildete.

Seit 2000 findet ihr Yoga Unterricht an der eigenen Yoga Schule Bosrup in Magdeburg und in auswärtigen Seminaren statt.

Ashtanga Vinyasa Yoga ergänzt den eigenen Yoga Weg und ihren Stundenplan an der Yoga Schule.



## mit Swami Marutdeva :

### ➤ 18.-20.11.2022 - **Antar Mouna - innere Stille** mit Swami Marutdeva

*Dieses Wochenendseminar bietet die Möglichkeit, tiefer in die Welt des Yoga einzutauchen. Antar Mouna („Innere Stille“) ist eine tantrische Meditationsübung der Satyananda Yoga Lehre – ein besonderes Training der Selbstbeobachtung und des positiven Umgangs mit dem eigenen Geist. Wie funktioniert Meditation? Was sind Geist und Persönlichkeit aus yogischer Sicht? Und wie können Yoga- und Meditationsübungen und yogischer Lebensstil helfen, sich über persönliche Begrenzungen hinaus auszudehnen und inneres Potenzial zu entfalten? Theoretische Hintergründe und verschiedene praktische Techniken und Methoden der Satyananda Yoga Tradition werden zusammengeführt, um Yoga in einem möglichst breiten Spektrum erfahrbar zu machen.*

Freitag 19.00 Uhr bis So 13.30 Uhr

Investition: 195.- Euro

### ➤ 12.-14.05.2023 - **Prana und Pranayama** mit Swami Marutdeva

*Dieses Wochenendseminar bietet die Möglichkeit, tiefer in die Welt des Yoga einzutauchen. Im Mittelpunkt steht das Thema „Prana“ - das allem Leben zugrunde liegende Energie Prinzip. Auch geht es um das Sensibilisieren und Analysieren der eigenen subtilen Energieströme (Nadis), und wie Atem- und Energieübungen entwickelt und vertieft werden, um eine ganzheitliche und tiefe Wirksamkeit zu entfalten. Theoretische Hintergründe und verschiedenste praktische Techniken und Methoden der Satyananda Yoga Tradition werden zusammengeführt, um Yoga in einem möglichst breiten Spektrum erfahrbar zu machen.*

Freitag 19.00 Uhr bis So 13.30 Uhr

Investition: 195.- Euro

### **Swami Marutdeva** (Christian Göttsch)

Swami Marutdeva hat Satyananda Yoga® in jungen Jahren durch intensive Sadhana in Neuseeland von der Pike auf erlernt und erfahren.

Er wurde in der Satyananda Yoga Akademie (Australien) und in der Yoga Universität Bihar Yoga Bharati in Indien zum zert. Dipl. Satyananda Yoga Lehrer ausgebildet.

Er lebte 3 Jahre in der Gegenwart seiner Yoga-Meister Swami Satyananda Saraswati und Swami Niranjanananda Saraswati in der Bihar Yoga Tradition in Indien.

Seine Inspiration ist es, die Satyananda Yoga Lehren so rein und ursprünglich wie möglich zu vermitteln, um Interessierten eine Quelle tiefen Wissens und kraftvoller Werkzeuge zu ermöglichen.

