

Anuśasanam 2020



ANU 1

Ein Übungswochenende: Bhāvana und Meditation

Das eigene Üben steht ganz im Zentrum an diesem Wochenende. Als Vorbereitung für die Meditation werden wir die Vielfalt an Möglichkeiten von bhāvanas in āsana und prānāyāma vorstellen und in den Praxen umsetzen. Neben dem Austausch über die persönliche Erfahrung werden wir auch über Inhalte, Struktur und die Anwendung von bhāvanas diskutieren. Dieses Seminar richtet sich auch an KollegInnen, die mit der Meditationspraxis im Gruppenunterricht beginnen möchten.

Kosten: 180€

Referentinnen: Magdalena Reclin & Christine Franke-Rademacher

Termin: 28.03. – 29.03.2020

Ort: Varziner Str. 4, 12159 Berlin-Friedenau

ANU 2

Yoga Sutra: Veränderung im persönlichen Kontakt

„Unsere Rolle als YogalehrerIn“ – Eine besondere Herausforderung –



Welche Art der Beziehung in der Rolle als YogalehrerIn ist förderlich, welche schafft Probleme? Zu diesen zentralen Fragen können die ersten sieben Sutren aus dem vierten Kapitel des YS viel Erhellendes beisteuern. Mit dem Wissen und den Ideen aus der pädagogischen Psychologie und den Neurowissenschaften ergänzen und erweitern wir diesen großen Themenkomplex. Diese Auseinandersetzung hilft uns den Aspekt der Beziehung im Heilungsprozess, das psychobiologische Wohlbefinden, besser zu verstehen.

Praxen mit diesen Themen werden das Wochenende begleiten, sodass neben den Impulsreferaten und Diskussionen auch dem praktischen Erleben genügend Raum eingeräumt wird.

Kosten: 180€

Referentinnen: Magdalena Reclin & Christine Franke-Rademacher

Termin: 21.11. – 22.11.2020

Ort: Varziner Str. 4, 12159 Berlin-Friedenau