



SVAIRA  
योग

WORKSHOPBOOK  
2019

## JANUAR

Fr. 25.1.: Faszien & Yoga Nidrā  
Sa. 26.1.: Workshop 1. Serie

## JUNI

Fr. 28.6.: Om-Meditation & Yoga Nidrā  
Sa. 29.6.: Workshop 1. Serie

## FEBRUAR

Fr. 8.2.: Om-Meditation & Yoga Nidrā  
Sa. 9.2.: Prāṇāyāma Praxis-Workshop

## JULI

Fr. 19.7.: Faszien & Yoga Nidrā  
Sa. 20.7.: Workshop Rückwärtsbeugen/  
Einführung in die 2. Serie

## MÄRZ

Sa. 23.3.: Workshop Hüftöffner/  
1. Serie zweiter Teil  
Sa. 23.3.: Alignment und Assists –  
Workshop für Yogalehrer\*innen  
  
Fr. 29.3.: Prāṇāyāma & Yoga Nidrā  
Sa. 30.3. /So. 31.3.: Workshop  
Yoga History and Traditions

## SEPTEMBER

Fr. 6.9.: Prāṇāyāma & Yoga Nidrā  
Sa., 7.9.: Workshop Half Primary (bis  
Navāsana) & Beginning of Second Series

## OKTOBER

Sa. 26.10. /So. 27.10.: Workshop  
Yoga History and Traditions

## APRIL

Fr. 12.4.: Om-Meditation & Yoga Nidrā  
Sa. 13.4.: Faszien-Workshop  
Sa. 27.4.: Workshop 1. Serie

## NOVEMBER

Fr. 8.11.: Om-Meditation & Yoga Nidrā  
Sa. 9.11.: Prāṇāyāma Praxis-Workshop

## MAI

Fr. 3.5.: Faszien & Yoga Nidrā  
Sa. 4.5.: Yoga dahoam

## DEZEMBER

Fr. 6.12.: Prāṇāyāma & Yoga Nidrā  
Sa. 7.12.: Workshop 1. Serie

## ALIGNMENT UND ASSISTS – WORKSHOP FÜR YOGALEHRERINNEN

Du möchtest wissen, wobei es um Alignment geht und einige Ausrichtungsideen durch den gesamten Körper für Deine Yogapraxis mitnehmen? Wir werden erst eine Art Alignment-Meditation im Liegen/Sitzen machen, also unseren Körper vor allem konzentrativ und mit der Atmung gekoppelt ausrichten, um dann in einer sanften, fließenden Praxis diese Prinzipien weiter auszuprobieren. Du wirst erleben, wie sehr konzentrierte Ausrichtung Dich sammeln und mit Dir verbinden kann, sowie Deinen Körper und Deine ganze Yogapraxis strukturieren kann. Das Alignment, das ich Dir zeige, hat jedoch nichts mit der „Knie über Fuß-Regel“ oder ähnlichen festgelegten Regeln zu tun, sondern baut vor allem auf Zusammenhängen zwischen Körperbereichen auf und möchte Stabilität in den Gelenken und Länge im Körper, besonders in der Wirbelsäule schaffen.

Im zweiten Teil des Workshops werde ich Dir einige Stil-übergreifende Prinzipien und Techniken zeigen, die Dir dabei helfen, das Alignment Deiner SchülerInnen zu unterstützen. Dabei bekommst Du ausreichend Gelegenheit, die Assists sowohl selber in verschiedenen Positionen zu spüren als auch an unterschiedlichen Körpern und mit direktem Feedback auszuprobieren. Dieser Nachmittag ist eine wunderbare Ergänzung zu meinem letzten Assist-Workshop.

Wann? Samstag, 23.3., 14:30-18 Uhr  
Wieviel? 49 €

## FASZIEN-WORKSHOP

In diesem 3-stündigen Workshop lernst Du Deine Faszien aka Dein Bindegewebe kennen – theoretisch und praktisch. Ich bin überzeugt davon, dass es bestimmtes Wissen über unseren Körper gibt, das uns hilft, anders mit unserem Körper umzugehen. Faszien sind ein faszinierender, ca. 20 kg schwerer Teil unseres Körpers, der erst in den letzten Jahren ernsthaft erforscht wird: Mit völlig überraschenden Erkenntnissen! Wusstest Du, dass die meisten Rückenschmerzen in Deutschland tatsächlich faszial bedingt sind?

Du wirst in meinem Workshop genug Zeit bekommen, Dein Gewebe zu bewegen, lange Faszienketten zu erspüren und zu dehnen und verschiedene Faszienrollen auszuprobieren. Dazu bekommst Du einige therapeutische Techniken an die Hand, nicht nur mit Rücken- und Nackenschmerzen schnell und effektiv umzugehen, sondern Du lernst auch Techniken kennen, die Deinem Körper z.B. helfen, Entzündungen schneller zu heilen. Einige dieser Techniken kannst Du an den Übungsabenden Faszien & Yoga Nidrā wiederholen, manchmal baue ich auch Faszientechniken in meine allgemeinen Yogastunden ein, beziehungsweise lernst Du einige Techniken, die Du ganz selbstständig in Deine Praxis integrieren kannst, um Deinen Faszien was Gutes zu tun.

Wann? Samstag, 13.4., 10-13 Uhr  
Wieviel? 39 €

mit Yoga Nidrā am 12.4. zusammen gebucht  
49 € statt 54 €

## FASZIEN & YOGA NIDRA

Ein kleines Freitagabend Wochenend-Hupferl, das Dir hilft, die Spannungen der Woche abzustreifen und Dich frei zu machen für die freie Zeit, die vor Dir liegt. Oder aber es hilft Dir, Deinen Körper vorzubereiten auf den Workshop, der am nächsten Tag folgt! Erst praktizieren wir verschiedene Faszientechniken, dehnen z.B. lange Faszienketten, wippen und hüpfen uns aus, um uns auf eine geführte, ca. 30-minütige Yoga Nidra-Entspannungsphase in der Stille des Svaira Yoga Studios einzustellen.

Wann? Jeweils freitags 25.1., 3.5. und 19.7., je  
17:30 Uhr bis ca. 18:45 Uhr  
Wieviel? 15 €

## OM-MEDITATION & YOGA NIDRA

Gemeinsam füllen wir das schöne Gewölbe mit Klang, der durch unsere Ohren in uns hineinströmt, aber auch unseren ganzen Körper von innen heraus durchzieht. Wer nicht mehr mitsingen kann, legt sich einfach schon mal hin und lauscht. Wir gehen dann langsam in eine entspannende und reinigende Summ-Atmung über, bevor wir uns hinlegen und Du Dich auf eine lange, geführte Einheit Yoga Nidra freuen darfst.

Wann? Jeweils freitags 8.2., 12.4., 28.6. und 8.11.,  
je 17:30 Uhr bis ca. 18:45 Uhr  
Wieviel? 15 €

## PRANAYAMA PRAXIS-WORKSHOP

Du willst Deine Yogapraxis um ein handliches Set von Atemübungen (Prāṇāyāma) erweitern und bereichern? Du merkst bereits, dass Deine Atmung der Schlüssel zu sehr vielem ist – zu Ruhe und guten Entscheidungen, aber auch zu Kraft und Energie? Dann bist Du bei diesem Praxis-Workshop genau richtig. Ein Workshop, den man auch zweimal machen kann: Du wirst es immer wieder von Neuem genießen, die Zeit zu haben, Dich in Deinen Atemprozess zu vertiefen. Diese Körperarbeit, die schnell das Körperliche transzendiert und ins Mentale und Emotionale führt, ist immer wieder erneut relevant und heilsam. Du lernst nicht nur, Deine Atemräume stimmig zu füllen und zu leeren, sondern auch in einer bestimmten Abfolge rhythmisch-konzentrativ zu atmen. Die von mir vermittelte Prāṇāyāma-Übungsfolge, die aus der Tradition Krishnamacaryas bekannt ist, bekommst Du nach dem Workshop als Video/Audio mit nach Hause, um gleich weiterpraktizieren zu können. Nach kurzer Zeit wirst Du die Atemreihe verinnerlicht haben und das Feine daran ist: Deine Atempraxis hast Du immer bei Dir, Du brauchst neben Deiner Lunge nur einen Ort zum Sitzen (und den gibt es wirklich überall).

Wann? Samstag, 9.2.2019 und Samstag,  
9.11.2019, je 10-13 Uhr  
Wieviel? 45 € (inkl. Video/Audio)  
mit Yoga Nidra am 8.2. zusammen gebucht  
55 € statt 60 €

## PRANAYAMA & YOGA NIDRA

Erst fühlen wir uns sanft in unsere vier Atemräume ein. Dann leite ich euch durch die Prāṇāyāma-Atemreihe, die aus der Tradition Krishnamacaryas bekannt ist und die ich selber sehr schätze. Besonders für alle, die den Prāṇāyāma-Workshop besucht haben, ist dies eine wunderbare Gelegenheit für einen gemeinsamen Übungsabend. Wer die Praxis nicht kennt, macht mit, so gut es geht (Vorkenntnisse in Atemtechniken sind aber erwünscht). Danach legen wir uns hin und führen die Konzentration und Entspannung, die wir durch die Atemtechniken generiert haben in eine Tiefe, die wahrscheinlich zuhause so nur selten klappt: Yoga Nidrā, eine von mir angeleitete ca. 30-minütige Entspannungs-, aber auch Sammlungsphase.

Wann? Jeweils freitags 29.3., 6.9. und 6.12., je  
17:30 Uhr bis ca. 18:45 Uhr  
Wieviel? 15 €

## WORKSHOP 1. SERIE

Die 1.Serie: Eine physisch wie psychisch fordernde und bereichernde, zusammenhängende Reihe von Übungen des Ashtanga Yoga. Die Übungen fesseln Deine Aufmerksamkeit, machen Dich mit Deinem eigenen Körper vertraut, indem sie ihn tief atmend in verschiedenste Stellungen und Winkel bringen, die es alle zu erforschen gilt. Ich werde die Übungen der Serie sukzessive mit Modifikationen zeigen, so dass für jede\*n eine passende Stellung dabei ist.

Du hast die erste Serie bisher nur in Auszügen gemacht? Genau der Mittelteil fehlt Dir noch? Erfahrung mit den Grundpositionen solltest Du mitbringen, danach wagen wir uns gemeinsam an Neuland heran. Du darfst ganz in Ruhe tief atmend ausprobieren, welche Modifikation für Dich gerade passt.

Wann? Jeweils samstags  
26.1. (11-13 Uhr)  
27.4. (16-18 Uhr)  
29.6. (11-13 Uhr)  
7.12. (11-13 Uhr)  
Wieviel? 25 €

mit der vorabendlichen Yoga Nidrā-Stunde  
zusammen gebucht 35 € statt 40 €

## WORKSHOP HÜFTÖFFNER 1. SERIE ZWEITER TEIL

An diesem Samstagvormittag werde ich Dir zeigen, wie Du herausfinden kannst, in welche Richtungen Dein Hüftgelenk gut rotieren kann – hier, wie auf vielen anderen Gebieten auch, sind wir alle sehr verschieden. Dieses Wissen kann Dir helfen, die unnötige Erwartung abbauen, bestimmte Positionen, wie zum Beispiel den Lotussitz „schaffen“ zu müssen. Wir werden uns dann damit beschäftigen, wie wir unsere Hüfte nicht nur rundherum dehnen, sondern auch stabilisieren können! Mit diesem Wissen praktizieren wir tief in den zweiten Teil der 1. Serie hinein, der einige Hüftöffner beinhaltet. Es ist hierfür egal, ob Du eine „offene“ Hüfte hast oder nicht, die verschiedenen Modifikationen können für jede\*n einen schönen Erfahrungsraum bereitstellen und das Becken in Bewegung bringen.

Wann? Samstag, 23.3.2019, 10-13 Uhr – 39 €, mit Yoga Nidrā am 29.3. zusammen gebucht 49 € statt 54 €

## WORKSHOP HALF PRIMARY (BIS NAVASANA) & BEGINNING OF SECOND SERIES PRAXISWORKSHOP

Als schöne Zusammenführung und Wiederholung des Workshops Rückwärtsbeugen/ Einführung in die 2. Serie fügen wir in diesem Workshop nach ein paar vorbereitenden Übungen/Sequenzen die erste Hälfte der 1. Serie und die 1. Hälfte der

zweiten Serie (bis Uṣṭrāsana, dem Kamel) zusammen – eine sehr gelungene Verschmelzung und eine schön intensive Praxis. Für regelmäßig Übende empfohlen.

Wann? Samstag, 7.9., 11-13:30 – 35 €, mit Yoga Nidrā am 6.9. zusammen gebucht 45 € statt 50 €

## WORKSHOP RÜCKWÄRTSBEUGEN EINFÜHRUNG IN DIE 2. SERIE PRAXISWORKSHOP

Aufbauend auf den Workshops 1. Serie und Hüftöffner, die zu Konzentration, Loslassen aber auch zu Durchhaltevermögen anregen, wagen wir uns in diesem Workshop an die in der 1. Serie viel zu kurz kommenden Rückwärtsbeugen ran: Wozu brauchen wir Rückwärtsbeugen? Welchen Anteil an ihrem Gelingen hat die Kraft unserer Rückenmuskeln? Welchen Anteil hat die Dehnbarkeit unserer Vorderseite? Um das zu spüren und damit zu experimentieren praktizieren wir neben einigen vorbereitenden Übungen und den Grundpositionen auch die aus meinen Stunden bereits bekannte Añjaneyāsana-Sequenz, die hervorragend auf kraftvolle und auch stark öffnende Rückwärtsbeugen vorbereitet. Dann gehen wir weiter in die 2. Serie hinein bis Uṣṭrāsana, dem Kamel. Lass Dich überraschen, was Dich erwartet. Für regelmäßig Übende empfohlen!

Wann? Samstag, 20.7.2019, 10-13 Uhr – 39 €, mit Yoga Nidrā am 19.7. zusammen gebucht 49 € statt 54 €

# WORKSHOP YOGA HISTORY AND TRADITIONS IN-DEPTH WORKSHOP FÜR YOGALEHRER\*INNEN

Du beschäftigst Dich schon eine Weile mit Yoga und hast Fragen, die Dir bisher nicht beantwortet wurden? Du hast verschiedenes darüber gelesen, wie alt Yoga ist und was Yoga eigentlich nun genau ist bzw. war?

Dann komm unbedingt zu meinem Workshop! Ich führe Dich in die Erkenntnisse der aktuellen Yoga-Forschung über die Geschichte des Yoga ein und gehe u.a. auf folgende Themen ein:

1. Wie alt ist Yoga? Woran können wir das festmachen?
2. Welches waren Praktiken und Ziele traditioneller indischer Yogatraditionen?
3. Buddhismus, Patañjalis Yogasūtra, Bhagavad Gītā, Haṭhayoga – im Kern das Gleiche?
4. Wie kam Yoga in den Westen und was hat sich verändert?
5. Inwiefern haben die Yogameister des frühen 20. Jahrhunderts – v.a. T. Krishnamacarya und Swami Shivananda – innoviert?
6. Praktizieren wir heutzutage Haṭhayoga? Oder praktizieren wir heute überhaupt noch Yoga?

Es ist ein interaktiver Workshop, der die neueste Yogaforschung inklusive meiner eigenen Forschung vorstellt. Du tauchst in eine faszinierende und vielfältige Geschichte ein. Mir ist es wichtig, Diskussionen anzuregen und Dich dazu zu animieren, Dir Fragen zu stellen.

Wann?

Teil 1: Samstag, 30. 3. und Samstag, 26.10. von 9:30-13:30 Uhr: Frühgeschichte des Yoga, Buddhismus, große Epen und Yogasūtra  
Teil 2: Sonntag, 31. 3. und Sonntag, 27.10. von 9:30-13:30 Uhr: Die Bhagavad Gītā, Haṭhayoga und modernes Yoga  
Natürlich gibt es Pausen zwischendrin.

Wieviel? 109 € wenn zusammen gebucht;  
je 65 € wenn einzeln gebucht  
FRÜHBUCHERRABATT bis 15.2.2019:  
99 € zusammen gebucht, 59 € einzeln gebucht  
Frühbucherrabatt mit Yoga Nidrā am 29.3.  
zusammen gebucht 109 € statt 115 €

# YOGA DAHOAM

Yoga alleine zuhause klappt nicht?  
Du willst Ashtanga Yoga-inspiriert in kurzen Sequenzen für Dich alleine üben können?

In diesem Workshop bekommst Du von mir den Baukasten, den Du brauchst, um Dir eine sanft bis fordernde Praxis für zuhause anzueignen.

WIR PRAKTIZIEREN IN DIESEM WORKSHOP VIER KURZE SEQUENZEN:

1. Yoga am Morgen (sanft, 20 min.)
2. Yoga für den Rücken (medium, 30 min.)
3. Yoga am Abend (medium, 20 min.)
4. Meditativ-fortgeschrittenes Yoga (30 min.)

Sie sind für verschiedene Tageszeiten, Situationen und Stimmungen kreiert und bauen weitestgehend kreativ auf der ersten Serie des Ashtanga Yoga auf, beinhalten aber auch therapeutische Übungen. Du bekommst diese Übungsreihen danach als Video-Links zur Verfügung gestellt, so dass Du sofort zuhause weiterüben kannst. Dazu bekommst ihr Tipps von mir zum Mitschreiben, damit die Praxis zuhause auch klappt. Und dann fehlt nur noch eines: Dass Du Dich auf Deine Matte begibst!!

Wann? Samstag, 3.5.2019, 10-13:30 Uhr  
Wieviel? 49 € all inclusive,  
mit Yoga Nidra am 2.5. zusammen gebucht  
59 € statt 64 €

Alle Workshops und Übungsabende finden ab 5 TeilnehmerInnen statt.  
Kostenfreie Abmeldung bis 24 h vorher möglich.

The logo for Svaira Yoga features the word 'SVAIRA' in a tall, thin, white serif font. Above the 'A' in 'SVAIRA' is a horizontal line with a small triangle pointing downwards from its center. Below 'SVAIRA' is the word 'AYOY' in a shorter, wider, white sans-serif font.

Svaira Yoga – The Studio  
Lindwurmstr, 7, Sendlinger Tor