

STAY CONNECTED WITHIN AND WITHOUT

12 Wochenenden in Online-Unterricht mit je 16 UE

Intensivwoche, Di – So incl. Examen

6 Treffen zum Unterricht in Lerngruppen zu je 4 UE

Kurs	Termin		Thematik
Teil 1: Celebration (Saram Pad)			
WE 1	04.-06.06.21	Anja Lührs	Grundlagen des Yoga
WE 2	25.-27.06.21	Atma Singh	Kriya und Asana
<i>Treffen in Lerngruppe (1)</i>			
WE 3	30.07.-01.08.21	Atma Singh	Aufrichtung und Bewegung
WE 4	27.-29.08.21	Kai Michaelis	Atem und Pranayama
<i>Treffen in Lerngruppe (2)</i>			
Teil 2: Keep up (Karam Pad)			
WE 5	10.-12.09.21	Atma Singh	Klang und Mantra
WE 6	22.-24.10.21	Anja Lührs	Meditation
<i>Treffen in Lerngruppe (3)</i>			
WE 7	03.-05.12.21	Bhagwati Kaur	Die Chakras – Funktion und Anwendung
WE 8	14.-16.01.22	Kai Michaelis	Die yogischen 10 Körper
<i>Treffen in Lerngruppe (4)</i>			
Teil 3: Power (Shakti Pad)			
WE 9	11.-13.02.22	Mandev Kaur	Lebensreise
WE 10	11.-13.03.22	Mandev Kaur	Geist und Seele
<i>Treffen in Lerngruppe (5)</i>			
WE 11	08.-10.04.22	Mandev Kaur	Entspannung und Gelassenheit
WE 12	06.-08.05.22	Mandev Kaur	Yogische Philosophie
<i>Treffen in Lerngruppe (6)</i>			

**Teil 4 und 5 Pleasure and Oneness mit Kartar Kaur
(Sahaj Pad und Sat Pad)**

21.-26.06.2022

Intensives Selbststudium, Yoga unterrichten
Integration der Yogapraxis in den Alltag
Vertiefung der Kernthemen

Ort: Seminarhaus Kapellenhof, Hammersbach

25.-26.06.2022

Examen

Ausbilderteam: Kartar Kaur Mahler, Kai Michaelis, Bhagwati Kaur Pangerl,
Anja Lührs, Mandev Kaur Koepfer, Atma Singh Harazim

Organisation: Nihal Kaur

Die Onlinezeiten sind i.d.R.: Fr 18-20, Sa 9-12 und 13-16, So 9-13:30

Lerngruppentreffen zu selbst gewählten Terminen und Orten

Intensivwoche: Beginn: Di 10:00, Ende: So 16:00

Sadhana (Yogapraxis in der Gruppe) um 5:30 – 8:00