

# Lehrplan 2025

## Januar

03.-05.

10.-12.

17.-19. Rezitation und Mantra | Barbara Ostertag Gr. 20

24.-26. Pranayama I | Karin Kapros Gr. 21

31.1.-2.2. Einführung in die Yogaphilosophie | Dr. Eckart Wolz-Gottwald Gr. 22

## Februar

07.-09.

14.-16. Unterrichtsgestaltung-Feinplanung | Karin Kapros Gr. 22

22./23. 5. Vorstellstunde Gr. 20

28.2.-2.3. Stimme und Sprache | Barbara Oberst Gr. 21

## März

07.-09.

14.-16. Hatha Yoga - Rückbeugen | Isolde Hestermann Gr. 22

21.-23. Bhagavadgita | Eberhard Bähr Gr. 20

28.-30. Grundlagen des Ayurveda | Isolde Hestermann Gr. 21

## April

05./06. 2. Vorstellstunde Gr. 21

11.-13. Cakra-Lehre | Daniela Carl Gr. 20

18.-20.

25.-27. Medizin/ Bewegungsapparat | Uta Naumer-Hotz Gr. 22

## Mai

02.-04.

09.-11. Einführung in die Meditation nach Patanjali | Karin Kapros Gr. 20

16.-18. Hatha Yoga - Drehungen | Isolde Hestermann Gr. 21

23.-25. Yogasutra I | Karin Kapros Gr. 22

30.5.-1.6.

## Juni

06.-08. Tantrismus | Daniela Carl Gr. 21

13.-15. Hatha Yoga - Vorbeugen | Isolde Hestermann Gr. 22

20.-22. Persönlichkeitsentwicklung/Selbsterfahrung | Monika Fell-Hagen Gr. 20  
(Seminarhaus Schleglberg)

27.-29.

## Juli

04.-06.

11.-13.

18.-20. Quellentexte | R. Sriram alle Gruppen (Miesbach)

25.-27.

## August

keine Seminare

## **September**

05.-07.

12.-14. Pranayama III | Karin Kapros Gr. 20

19.-21. Yoga Sutra II | Karin Kapros Gr. 22

26.-28. Cakra-Lehre | Daniela Carl Gr. 21

## **Oktober**

03.-05.

10.-12.

16.-19. Meditation/ Schweigen | Karin Kapros Gr. 20 (Seminarhaus Schleglberg)

24.-26. Atmung, Herz, Kreislauf | Uta Naumer-Hotz Gr. 21

31.10.-2.11. Hatha Yoga - Seitbeugen und Streckungen | Isolde Hestermann Gr. 22

## **November**

07.-09.

15./16. 6. Vorstellungstunde Gr. 20

22./23. 3. Vorstellungstunde Gr. 21

29./30. 1. Vorstellungstunde Gr. 22

## **Dezember**

keine Seminare