



## Kein Leben ohne Atem Yoga & Pranayama Workshop

30. Juni bis 01. Juli 2018 | Yogavilla Dresden | mit Santhosh Karunakaran

Pranayama erlaubt es uns, unseren Atemfluss zu kontrollieren und damit die Lebensenergie, das Prana, zu steigern. Atemübungen verhelfen uns zu reinem Bewusstsein und mentaler Klarheit. (*nach Patanjali's Yoga Sutra, 2.49-53*)

Die Art und Weise, wie wir uns bewegen, wie wir denken, agieren/reagieren und ganz besonders wie wir atmen, beeinflusst unsere Lebensenergie und unser Prana – die universelle Energie, die durch uns fließt und uns umgibt. Mach deinen Atem zu deinem besten Freund und innigster Begleiter, der dir helfen kann die Beziehung zwischen Körper und Geist zu harmonisieren.

Santhosh Karunakaran, erfahrener Yogalehrer aus Südindien, ist zu Gast in Dresden und hilft uns in diesem Workshop, den Zugang zum eigenen Atem zu finden, um diesen schließlich mit unserer Yoga-praxis zu verbinden.

**Während des Yoga Pranayama Workshops lernst du an zwei Vormittagen vom 30.06. bis 01.07. von einem traditionellen Yogalehrer aus Indien:**

- deinen Atem als ein Werkzeug für deine eigene Energie zu kontrollieren.
- Pranayama – Yogische Atem-Übungen, die deinen Körper reinigen und stärken und deinen Geist zur Ruhe kommen lassen.
- Möglichkeiten, deinen Atem für Meditation und Bewusstseinerweiterung einzusetzen

**Hinweis: Der Workshop findet in englischer Sprache statt.** Bei Bedarf wird natürlich auf Deutsch übersetzt. Ausdrücklich sind auch Personen eingeladen, die kein Deutsch sprechen. Sprachkenntnisse in Englisch sind jedoch von Vorteil.

## Ablauf:

### Tag 1 – Samstag, 30.06.2018, 8 bis ca. 12 Uhr

8 Uhr – Willkommen und Kennenlernen  
8:30 Uhr – Einführung in Pranayama  
9 Uhr – Pranayama und Meditation  
10 Uhr – Teepause / Snack  
10:30 Uhr – Sanfte Asana Praxis

### Tag 2 – Sonntag, 01.07.2018, 8 bis 12 Uhr

8 Uhr – Ankommen  
8:15 Uhr – Kryas, Pranayama, Meditation und Mantra  
9:30 Uhr – Einführung in Kryas  
10 Uhr – Teepause / Snack  
10:30 Uhr – Sanfte Asana Praxis und Mantra  
12:00 Uhr Verabschiedung



## Veranstaltungsort:

**Yogavilla (Inh. Madeleine Haseloff) | Bautzner Straße 133 | 01099 Dresden (Souterrain)**

Yogamatten, Meditationskissen und Decken sind vorhanden. Bitte sei spätestens 10 Minuten vor Veranstaltungsbeginn da.

## Kosten:

2 Tage Yoga-Workshop „Kein Leben ohne Atem – Yoga & Pranayama Workshop“ mit Santhosh  
**100 € | 80 € Early Bird** (20 € Frühbucherrabatt bei Buchung und Bezahlung bis zum 20. April 2018)

## Leistungen:

- über 8 Stunden du und dein Atem, Entspannung und Gemeinschaft mit Yoga
- inkl. Tee, Wasser, Snacks
- inkl. Handout mit Übungsanleitungen für Zuhause

Du möchtest gern dabei sein, kannst aber nicht an beiden Tagen mitmachen? Sprich uns an, wir finden eine Lösung!

**Maximale Teilnehmerzahl: 10 | Minimale Teilnehmerzahl: 5**

## Über Santhosh Karunakaran

Santhosh stammt aus dem südindischen Bundesstaat Kerala und hat bereits in jungen Jahren unter der Führung des Gurus Sri Govindan seinen Weg zum Yoga gefunden. Nach seinem Studienabschluss in Philosophie und Religionsstudien an der Kerala-Universität, vertiefte er sein Wissen in Yoga und Ayurveda in den Sivananda Ashrams in Neyyar Dam und Rishikesh. Hier lebte Santhosh über 5 Jahre, wo er seinem spirituellen Weg folgte und selbst als Yogalehrer tätig war. Ebenso studierte er an der Kaivalyadhama Yoga Research University, Pune sowie im Asana Andiyappan Yoga Research Center, Chennai.

2005 gründete Santosh sein eigenes Gurukulam (Yogaschule) im Küstenort Varkala in Kerala. Hier leitet er Ausbildungskurse für Yogalehrer sowie Yoga und Ayurveda Workshops und Retreats. Auch im Ausland unterrichtet Santhosh, u.a. auf den Malediven, in Saipan (USA), sowie Workshops in Italien und Schweden.

In seinem Unterricht ermutigt Santhosh seine Schüler den Fokus auf die jahrtausende alte Yogatradition mit ihren Wurzeln in der Tantraphilosophie und dem Ayurveda zu legen. Seine Yogaklassen richten sich an Yogaübende aller Levels, unabhängig von Alter oder Fähigkeit, mit dem Ziel eine eigene regelmäßige Yogapraxis zu entwickeln.

## Über Anja Franke

Nachdem Anja während des Studium das erste Mal mit Yoga in Berührung kam, sitzt sie etwa 10 Jahre später im Flugzeug nach Indien. Ihr Ziel: Yogalehrerin werden, um auch anderen Menschen die wohltuende Wirkung des Yoga näher zu bringen. Im südindischen Kerala absolvierte sie Ende 2016 die Ausbildung zum Yogalehrer (RYT 200h) im Kasi Yoga Gurukulam von Santhosh Karunakaran. Zurück in Dresden lebt, lernt und unterrichtet Anja nun Yoga neben ihrer Arbeit als Mitarbeiterin im Bereich Marketing und PR in einer Heilpraktikerschule. In Indien fühlt sie sich wie in einer zweiten Heimat. 2017 folgt ein weiterer Aufenthalt in Varkala, um in der Kasi Yoga Schule zu helfen und zu unterrichten. 2018 ist Santhosh als erfahrener Yogalehrer nun zu Gast in Deutschland.



## Zahlungsbedingungen:

1. Die Workshop-Gebühr i.H.v. 100 € (bzw. 90 € für Early Birds bis 20.04.2018) ist bitte im Voraus zu bezahlen durch **Banküberweisung** auf:

Anja Franke | Volkswagen Bank | IBAN: DE64 2702 0000 1514 1158 21 | BIC: VOWADE2BXXX

**Verwendungszweck:** Lotosyoga Pranayama

2. **Die Zahlung wird fällig bis 7 Tage nach Einreichung dieser Anmeldung.** Danach verfällt leider der reservierte Platz im Workshop.
3. Teilzahlungen von 2 x 50% der Gesamtsumme sind möglich. Hierzu bitte direkt bei Lotos Yoga melden.
4. **Rücktrittsbedingungen:**
  - kostenfrei stornierbar bis 01. Juni 2018
  - 4 Wochen bis Kursbeginn sind noch 25% der Gesamtsumme zu leisten
  - 2 Wochen bis Kursbeginn sind noch 50% der Gesamtsumme zu leisten
  - 1 Woche bis Kursbeginn sind 75% der Gesamtsumme zu leisten
  - 1 Tag bis Kursbeginn sind 100% der Gesamtsumme zu leisten
5. Die Vertretung eines angemeldeten Teilnehmers durch einen neuen Teilnehmer ist möglich.
6. Wir bitten um Verständnis, dass sich der Veranstalter die Absage des Workshops bei zu geringer Teilnehmerzahl, bei Ausfall des Kursleiters, aufgrund von höherer Gewalt oder gleichartiger Gründe, vorbehalten muss. Bei Absage wird der bereits gezahlte Beitrag umgehend zurück erstattet.

## Anmeldung & Teilnahmebedingungen:

*Bitte S. 4 und 5 ausgefüllt und unterschrieben senden an [anja@lotosyoga.org](mailto:anja@lotosyoga.org). Vielen Dank!*

Vor- und Zuname:
Straße, PLZ, Wohnort:
Geburtsdatum:
Telefonnummer, unter der du erreichbar bist:
E-Mail:

1. Du fühlst dich **gesundheitlich in der Lage**, an diesem Yoga-Kurs teilzunehmen.
2. Der Yoga-Workshop ist **offen für alle**, egal welchen Yoga-Levels, Alters oder Geschlecht.
3. Möchtest du über **Neuigkeiten zum Workshop und über Veranstaltungen von Lotos Yoga** per E-Mail informiert werden?  
 Ja    Nein

**4. Hast du bereits Yoga-Erfahrung?**

Gar keine     Seit \_\_\_\_\_ Jahren

**5. Gibt es gesundheitliche Themen, auf die wir beim Yogaüben besonders achten sollten, wie z.B. Bandscheibenvorfall, Bluthochdruck, Gelenkprobleme, Herzbeschwerden, kürzliche Operationen, psychische Themen usw.?** (Deine Angaben werden vertraulich behandelt!)

---

---

**6. Wie würdest du deinen allgemeinen, aktuellen Gesundheitszustand bezeichnen?**

sehr gut |  gut |  geschwächt |  schwach

**7. Gibt es sonst noch etwas, was du mir mitteilen möchtest:**

---

## Haftungsausschluss

Weder die Yoga-Lehrerin noch eine beauftragte Vertretung oder ein Veranstalter können für eventuelle Verletzungen oder Schäden (sachlich, körperlich o. psychisch) haftbar gemacht werden. Ein eigener **Versicherungsschutz** (Haftpflicht/Unfall) liegt ausschließlich in der Verantwortung des Teilnehmers. **Jeder Teilnehmer hat für sich selbst und seine eigene Gesundheit Sorge zu tragen.**

## Einverständniserklärung

Ich weiß, dass die Teilnahme am Yoga-Unterricht nicht den Besuch bei einem Arzt oder Therapeuten ersetzt. Über etwaige Änderungen meines Gesundheitszustandes informiere ich den/die Yoga-lehrer/in sofort und unaufgefordert.

Ich habe diesen Fragebogen mit bestem Wissen und Gewissen ausgefüllt. Mir ist kein Grund bekannt, warum ich Yoga nicht praktizieren sollte. Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Bedingungen zur Teilnahme am Yoga-Unterricht an.

---

Ort, Datum

---

Unterschrift Yogateilnehmer

---

Unterschrift Yogalehrer