

KURSE

Haus Im Eichbäumle

MITT - WOCH - GRUPPE. Für alle, die in Kontinuität intensiv Yoga in einer Gruppe üben wollen mit Hildegard M. Seng und Dr. Hansjörg Seng

→ Mittwoch 20.00 – 22.00 h fortlaufend, Schulferien ausgenommen

Jeden 1. Mittwoch (Schulferien ausgenommen) im Monat ist die MITT-WOCH-GRUPPE offen für alle, die die Kontemplation / Meditation einüben und vertiefen wollen (mit einfachen Yogaübungen, der Großen Leibgebärde, Sitzen in der Stille und meditativem Gehen).

Bitte anmelden: s.u.

Adresse:
Im Eichbäumle 99, 76139 Karlsruhe,
www.seng-yoga.de

Anmeldung:
T. 0721 - 689 437
Hildegard.seng@web.de

Meditation einüben
mit Hildegard M. Seng

→ Samstag 8.00 – 11.00 h jeweils am 09.02., 23.03., 18.05., 12.10., 09.11. und 07.12.2019

Einübung in die Praxis der Meditation und Kontemplation (mit einleitendem Impuls, einfachen Übungen aus dem Yoga, der Großen Leibgebärde, Sitzen in der Stille im Wechsel mit schnellem oder langsamen Gehen). Auch für Anfänger eine Möglichkeit zum Einstieg.

Adresse:
SSC e.V., Am Sportpark 1a, 76131 Karlsruhe,
www.ssc-karlsruhe.de

Anmeldung:
T. 0721 - 9 67 22 - 0
team@ssc-karlsruhe.de

SSC Karlsruhe-Waldstadt

Yogakurse für Anfänger und Fortgeschrittene (A+F)
mit Hildegard M. Seng

→ Mittwoch 8.00 – 9.00 h Start ab 16.01., 08.05. und 25.09.2019 (je 10 Termine)
→ Mittwoch 9.00 – 10.30 h Start ab 16.01., 08.05. und 25.09.2019 (je 10 Termine)
→ Mittwoch 18.00 – 19.30 h Start ab 16.01., 08.05. und 25.09.2019 (je 10 Termine)

Yoga auf dem Stuhl – für Menschen mit starken Knie- und Bewegungsproblemen o.ä.
mit Hildegard M. Seng

→ Mittwoch 10.45 – 11.45 h Start ab 16.01., 08.05. und 25.09.2019 (je 10 Termine)

Yogakurs für Anfänger und Fortgeschrittene (A+F)
mit Dr. Hansjörg Seng

→ Donnerstag 18.00 – 19.30 h Start ab 17.01, 09.05. und 26.09.2019 (je 10 Termine)

Adresse:
SSC e.V., Am Sportpark 1a, 76131 Karlsruhe,
www.ssc-karlsruhe.de

Anmeldung:
T. 0721 - 9 67 22 - 0
team@ssc-karlsruhe.de

Volkshochschule Karlsruhe-Stadt

Yogakurse für Anfänger und Fortgeschrittene (A+F)

mit Hildegard M. Seng

- | | |
|--------------------------|--|
| → Freitag 8.00 – 9.15 h | Start ab 22.02.19 (12 Termine) und 27.09.19 (10 Termine) |
| → Freitag 9.15 – 10.45 h | Start ab 22.02.19 (12 Termine) und 27.09.19 (10 Termine) |

Sommeryoga für Anfänger und Fortgeschrittene (A+F)

mit Hildegard M. Seng und Renate Möck

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| → Freitag 8.00 – 9.15 h | Start ab 28.06.19 (4 Termine) |
| → Freitag 9.15 – 10.45 h | Start ab 28.06.19 (4 Termine) |

Adresse:

Volkshochschule Karlsruhe e.V., Studienhaus,
Kaiserallee 12e, 76064 Karlsruhe,
www.vhs.karlsruhe.de

Anmeldung:

Mo – Fr 9.00 – 12.00 h, Mo – Do 14.00 – 17.00 h
T. 0721 – 98575-0
info@vhs-karlsruhe.de

Hochschulsport Karlsruhe, Sommersemester 2019 und Wintersemester 2019/20

Yoga Übungsleiter – Ausbildungsklasse und Yogakurs für Fortgeschrittene

mit Dr. Hansjörg Seng u.a.

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| → Dienstag 19.30 – 21.00 h | (in der Vorlesungszeit) |
|----------------------------|-------------------------|

Wahlfach Yoga für Sportstudenten (mit Prüfung)

mit Dr. Hansjörg Seng

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| → Dienstag 09.45 – 11.15 h | (in der Vorlesungszeit) |
|----------------------------|-------------------------|

Adresse:

Institut für Sport und Sportwissenschaften am KIT,
Gymnastikhalle 1

Anmeldung:

www.sport.kit.edu/hochschulsport/

SEMINARE

„Der Augenblick ist mein, und nehm' ich den in acht, so ist der mein,
der Zeit und Ewigkeit gemacht.“

Andreas Gryphius 1616 – 1664

Kontemplation und Yoga – Jahresseminare für alle Interessierten

Kontemplation ist still werden für das, was aus der eigenen Tiefe wirken möchte. Es ist Leben im Augenblick. Das ist eine gute Voraussetzung für Gesundheit auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene. Still werden fällt uns oft schwer. Gerade in der Ruhe beginnt das innere „Heimkino“. Die Übungen des Yoga führen uns in eine Haltung des inneren Schweigens, der Gegenwärtigkeit und des Horchens.

Elemente: Sitzen in der Stille, einfache Yoga – Übungen, Atem-, Reinigungs- und Klangübungen, Große Leibgebärde.

Mit Hildegard M. Seng und Dr. Hansjörg Seng

→ 15.03., 17 h bis 17.03.2019, 14 h

→ 29.11., 17 h bis 01.12.2019, 14 h

Die Seminare finden mit Ausnahme der Kurzvorträge und Einzelgespräche im Schweigen statt. Sie haben immer die gleiche Struktur, sind aber jedes Mal inhaltlich neu gestaltet.

Adresse:

Gästehaus Kloster Neusatzeck,
Josef-Bäder-Weg 2, 77815 Bühl – Neusatzeck
www.kath.-kloster-neusatzeck.de

Anmeldung:

T. 0721 – 689 437
Hildegard.seng@web.de

Sri Aurobindo, ein grosser indischer Meister, sagt:

Der erste Prozess des Yoga ist der:

Lege dich mit ganzem Herzen und all deiner Kraft in Gottes Hände.

Mache keine Bedingungen, suche nichts,
nicht einmal Realisation im Yoga.

Wolle wirklich nichts, außer dem einen, dass in dir
und durch dich SEIN Wille unmittelbar geschehe.

Denen, die von IHM etwas wollen,
gibt Gott, was sie wollen.

Aber denen, die sich selbst geben und nichts von ihm wollen,
gibt er alles

das sie vielleicht gewollt hätten oder nötig haben könnten,
und sich selbst und die spontanen Gaben seiner Liebe
gibt er noch dazu.

Hildegard und Dr. Hansjörg Seng

Im Eichbäumle 99
76139 Karlsruhe
T. 0721 – 689 437

Liebe an unseren Kursen Interessierte,

Ende November 2018 fand unser letztes Seminar im Haus Hochfelden statt. Der Kurs war ausgebucht (mit langer Warteliste). Die Tage im Schweigen waren wie immer dicht und intensiv. Eine Oase in der Unruhe des Alltags. In einem Abschiedsritual sind wir an die Orte gegangen, die uns in der langen Zeit vertraut geworden sind. und haben uns dankend von diesem Haus, dem wir seit Januar 1996 verbunden sind. Doch nun soll es Ende 2018 geschlossen werden. Das macht uns traurig. Auch für all die Menschen, die dieses Haus mit so viel Einsatz und Liebe betreut haben.

Aber für uns soll es weiter gehen. Wir sind froh, dass wir im Gästehaus des Klosters Neusatzeck einen Ort in ruhiger und idyllischer Lage gefunden haben.

So laden wir dorthin zu unseren Jahresseminaren im Jahr 2019 ganz herzlich ein:

Kontemplation und Yoga

Kontemplation ist still werden für das, was aus der eigenen Tiefe wirken möchte. Es ist Leben im Augenblick, Voraussetzung für Gesundheit aus körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Still werden fällt uns oft schwer. Gerade in der Ruhe beginnt das innere „Heimkino“. Durch die Übungen des Yoga gelangen wir leichter in eine Haltung des inneren Schweigens und der Gegenwärtigkeit.

Elemente: Sitzen in der Stille, einfache Yoga – Übungen, Atem-, Reinigungs- und Klangübungen, Große Leibgebärde.

Mit Hildegard M. Seng und Dr. Hansjörg Seng

15.03. 17h bis 17.03.2019, 14h

Kosten: 236 € im EZ mit Nasszelle

29.11. 17h bis 01.12.2019, 14h

Kosten: 236 € im EZ mit Nasszelle

Die Seminare finden mit Ausnahme von Kurzvorträgen und Einzelgesprächen überwiegend im Schweigen statt. Sie haben immer die gleiche Struktur, sind aber jedes Mal inhaltlich neu gestaltet. Bei Interesse bitte den Tagesplan erfragen.

Adresse:

Gästehaus des Klosters Neusatzeck
Josef-Bäder-Weg 2, 77815 Bühl – Neusatzeck
www.kath.-kloster-neusatzeck.de

Anmeldung:

T. 0721 – 689 437
hildegard.seng@web.de

Wichtig: Etwas hat sich verändert. Ab jetzt läuft die Anmeldung über uns (s.o.)
Wir hoffen, viele von Euch in unseren Kursen wieder begrüßen zu können.

Hildegard und Hansjörg