

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

Im Pandemie – Lockdown online via Zoom

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 06.02., 13.03., 08.05., 26.06., 09.10., 13.11. (Woche der Stille) und 04.12.2021

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

Die oben genannten Termine stehen angesichts der Corona - Pandemie unter Vorbehalt

SSC Karlsruhe-Waldstadt

Yogakurse für Anfänger und Fortgeschrittene (A+F)

mit Hildegard M. Seng

→ Mittwoch 8.00 – 9.15 h Start ab 20.01.2021 (10 Termine) online via Zoom
→ Mittwoch 18.00 – 19.15 h Start ab 20.01.2021 (10 Termine) online via Zoom

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 15.01.2021 (5 Termine) und 26.02.2021 (5 Termine)

Alle weiteren Angebote können unter den Pandemie - Bedingungen nur kurzfristig geplant und bekannt gegeben werden.

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 2021 und Wintersemester 2021/22

→ Dienstag 19.30 -21h durchgehend (mit wechselnden Übungsleitern) online via zoom

Leiter der Yoga Übungsleiter – Ausbildungsklasse und des Wahlfachs Yoga für Sportstudenten:

Prof. Dr.- Ing. Hansjörg Seng

Alle anderen Termine können wegen der Pandemie nur kurzfristig geplant und bekannt gegeben werden.

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

→ 26.03., 17 h bis 28.03.2021, 14 h Haftelhof
→ 22.10., 17 h bis 18.10.2021, 14 h Haftelhof

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

Werkstatt für verborgene Talente

Haftelhof 1:
76889 Schweighofen
www.haftelhof.org

Anmeldung:
Stefan Weiß
Stefan.R.Weiss@web.de

Auch diese genannten Termine stehen angesichts der Corona - Pandemie unter Vorbehalt.

„Der Herr der Sinne ist der Geist, der Herr des Geistes
ist der Atem. Der Meister des Atems ist das Nervensystem.
Gleichgewicht und Rhythmus der Nerven, Ruhe in der Seele
und im Geist hängen einzig und allein vom gleichmäßigen,
ruhigen, koordinierten Klang der Ein- und Ausatmung ab.“

(Hatha Yoga Pradipika IV.29)