

## Workshops mit Nithin aus Kerala – alle Termine:

17.9.22 Heidelberg Yogazentrum 14-18 Uhr [www.yoga-zentrum-heidelberg.com](http://www.yoga-zentrum-heidelberg.com)

18.9.22 Mannheim 12-16 Uhr Flow [www.yogaflow-mannheim.de](http://www.yogaflow-mannheim.de)

24.9.22 Mannheim Raum am Fluss 14-18 Uhr [www.raumamfluss.de](http://www.raumamfluss.de)

Anmeldung für diese drei Termine: [yoganithin@web.de](mailto:yoganithin@web.de)

Workshopgebühr: 50 €

### Deidesheimer Yogaschule

7.10.2022 18-20 Uhr Meditation WS Gebühr 30 €

8.10.2022 14-17 Uhr Prana Dharanam WS Gebühr 45 €

Die beiden Workshoptage können einzeln gebucht werden!

Information und Anmeldung: [www.deidesheimer-yogaschule.de](http://www.deidesheimer-yogaschule.de)

Es sind auch individuelle Yogastunden mit Nithin möglich.

Unterrichtssprache ist Englisch – es wird ins Deutsche übersetzt.

Weitere Informationen: [connie.fischer@web.de](mailto:connie.fischer@web.de)



Yoga Nithin (Kuttu) praktiziert seit früher Kindheit intensiv Yoga. Er lebte und studierte viele Jahre in einem Ashram und wurde in Yoga, Kalaripayattu (kurz: Kalari) eine indische Kampfkunst, in Ayurveda und verschiedenen Philosophiesystemen sehr grundlegend ausgebildet.

Er ist Mitbegründer von Ayur Yoga Valley (Ayurveda & Yoga Retreat Center, Idukki, Kerala), das derzeit im Aufbau ist. Weitere Information: [www.ayuryogavalley.com](http://www.ayuryogavalley.com)

### **Workshop: Prana Dharanam**

Das Leben passt nicht auf unsere Yogamatte!

Übertrage deine Erfahrungen von der Yogamatte auf dein Leben!

Pranadharanam ist ein Trainingsprogramm, das von SchülerInnen aller Stufen praktiziert werden kann. Es werden Hatha Yoga Stellungen – statisch und dynamisch – und Übungen zur Achtsamkeits- und Meditationspraxis durchgeführt.

Die physischen, emotionalen und intellektuellen Ebenen im Menschen sollen so gestärkt werden, dass es eine Balance zwischen Ruhe und Dynamik unserer Lebensenergie (Prana) gibt. Das Leben in seiner ganzen Intensität - ohne die innere Harmonie zu verlieren.

### **Workshop: Meditation**

Im zweistündigen Workshop praktizieren wir sanfte Yogapraxis: Asanas und Pranayama. Nithin teilt mit uns seine Erfahrungen über Meditation. Im Rahmen des Vortrages können Fragen gestellt werden.

„Meditation wird weithin praktiziert, bleibt aber dennoch ein Mysterium. Meditation ist kein Akt, der willentlich praktiziert wird, sondern das Ergebnis der Praxis, der wir folgen. Wir können den Boden dafür bereiten, dass sich Meditation manifestiert.

Eine klarere Vorstellung von der Praxis und der Transformation kann helfen, ohne Verwirrung voranzugehen. Erfahre, lerne und erforsche die Meditation, um dich auf dem Weg des Lebens mit Frieden zu bewegen.