



## Sequencing āsanas

Stimmige āsana-Praxen für den Gruppen- und Einzelunterricht choreografieren

Welche Konzepte helfen uns bei der Planung einer Stunde und welche Merkmale sind repräsentativ für ein bestimmtes āsana? Was gilt es bei der Planung und Vermittlung zu berücksichtigen und wie sind die Anforderungen vorzubereiten bzw. auszugleichen? An diesem Wochenende befassen wir uns mit verschiedenen Konzepten für die Stundenplanung. Anhand ausgewählter āsanas betrachten wir mögliche Vorgehensweisen und choreografieren stimmige Abläufe. Es gibt ausreichend Zeit für Gruppenarbeiten sowie für Fragen zu Theorie und Praxis.

**Termin / Ort:** 11. und 12. März 2023  
yogasaram® im Tanzstudio Morgenstern,  
Eckenheimer Landstraße 318, 60435 Frankfurt am Main;  
samstags 9:30 – 13:00 Uhr und 15:00 – 18:30 Uhr und  
sonntags 9:30 – 13:00 Uhr

**Kosten:** 220,- EUR

**Anmeldung:** Bei Cornelia Slisch – [cornelia@yogasaram.de](mailto:cornelia@yogasaram.de)  
Die Anmeldung wird durch die Überweisung der Seminargebühr  
verbindlich entsprechend unseren AGB ([www.yogasaram.de/agb](http://www.yogasaram.de/agb)).  
Verwendungszweck: Sequencing asanas



**Cornelia Slisch**, zunächst Bankkauffrau, ist Yogalehrerin BDY/EYU und durch T.K.V. Desikachar autorisierte Ausbilderin für Yogalehrende. Sie ließ sich von verschiedenen Lehrern in der Tradition T. Krishnamacharya / T.K.V. Desikachar darin ausbilden, Yoga den spezifischen Bedürfnissen anzupassen. Ihr Wissen um die große Palette an Möglichkeiten, die Individualität jedes einzelnen Menschen zu berücksichtigen, gibt sie in der Yogalehrausbildung weiter. Neben dem Einzelunterricht sind Business Yoga, sowie Weiterbildungen zu den Themen Yoga pränatal und postnatal ihre Spezialgebiete.



**Jürgen Slisch**, Dipl.-Ing. Univ. für Architektur und Städtebau studiert aktuell Philosophie an der Goethe-Universität Frankfurt. Er ist Yogalehrer BDY/EYU sowie durch T.K.V. Desikachar autorisierter Ausbilder für Yogalehrende. Seit über 20 Jahren lernt er bei seinem Lehrer R. Sriram die verschiedenen Aspekte des Yoga in der Tradition von T. Krishnamacharya. Er leitet eine eigene Aus- und Weiterbildungsschule in Frankfurt am Main und Gelnhausen und referiert als Gastdozent auch interdisziplinär an verschiedenen Ausbildungsstätten. Die Anwendung der Weisheitslehre des Yoga im modernen Kontext ist ihm ein besonderes Anliegen.