

Weitere Informationen über die Arbeit von Nitya Mohan finden Sie unter

[www.svastha.net/sound-for-health](http://www.svastha.net/sound-for-health)



Sri T. Krishnamacharya

He often used to say,

“Knowledge should never be lost”.

## Nitya Mohan

Nitya Mohan, Tochter von A. G. Mohan und Indra Mohan, ist Leiterin des Svastha Yoga und Ayurveda Training Programms in Singapur. Sie unterrichtet mittlerweile rund 30 Jahre. Sie hat einen Abschluss in Musik und ist eine Expertin für Sanskrit und Vedic chanting. Nitya leitet Seminare und bildet Lehrende aus. Sie ist überall auf der Welt als Sängerin aufgetreten, u.a. in den USA, Europa, Australien und Asien. Die Klarheit ihrer Stimme macht sie zu einer außergewöhnlichen Sängerin. Mit ihrer ganzheitlichen Art verbindet sie klassischen Yoga, Musik, Mantras und Sanskrit in einer einzigartigen Art und Weise.

## HIGHLIGHTS

Zwei unabhängige Module:

- I. **Workshop Sound for Sound Health** (2 Tage)  
Eine vollkommen neue Perspektive auf die Welt des Klangs für körperliches und geistiges Wohlbefinden, die klassischen Yoga mit wissenschaftlichen Erkenntnissen verbindet.  
Sie benötigen kein Vorwissen über die Arbeit mit Klang!
- II. **Workshop Yoga for Women** (1 Tag)  
Yoga für Frauengesundheit in allen wichtigen Lebensphasen!  
Ein Workshop für Frauen, der aber auch für Männer interessant sein kann.

## Workshop's 2017

| BERLIN | MÜNCHEN | FRANKFURT/BENSHEIM |

# mit Nitya Mohan

Sängerin und  
Yogalehrerin

Leiterin des Svastha Yoga und  
Ayurveda Training Programms in Singapur



# WORKSHOP I.

## Sound for Sound Health

Klang und Yoga als kongeniale Verbindung

Entdecken Sie innere Harmonie und steigern Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden durch Klang und vedischen Gesang.

Erleben Sie die heilsame Kraft von Klängen, Tönen und Schwingungen basierend auf den alten Lehren und Weisheiten, die aus den klassischen Yogatexten überliefert sind. Viele dieser alten Theorien sind mittlerweile wissenschaftlich bestätigt. Alle Themen des Workshops werden theoretisch als auch praktisch erschlossen und können somit leicht in den Yogaunterricht und den Alltag integriert werden.

Dieses Programm ist für Sie geeignet:

| Wenn Sie gerne ein tiefes, authentisches Wissen über die Verbindungen zwischen der klassischen Praxis des Yoga Sutra, des Rezitierens von Mantras sowie des Pranayama und der Meditation gewinnen möchten.

| Wenn Sie interessiert sind, das Tönen von Klängen und Mantras in Ihre persönliche Yogapraxis zu integrieren.

| Wenn Sie Ihren Yogaunterricht auf allen Ebenen mit neuen klang- und atembasierten Techniken weiterentwickeln und bereichern möchten.

| Wenn Sie gerne die Grundlagen der vedischen Phonetik und des Sanskrit erlernen möchten.

# WORKSHOP II.

## Yoga for Women

Yoga für Frauen in allen wichtigen Lebensphasen

Wir Frauen durchleben verschiedene physiologische Veränderungen vom Teenageralter bis in die späten Jahre. Diese Änderungen wirken sich auf Geist und Körper aus und beeinflussen uns in unterschiedlichen Lebenssituationen. Verstehen wir die Essenz des Yoga und passen ihn entsprechend an, ist Yoga eine große Unterstützung um diesen Herausforderungen des Lebens zu begegnen.

Dieser Workshop widmet sich frauenspezifischen Themen:

| Verstehen der klassischen Perspektive von Yoga für Frauen

| Yoga bei Menstruation, Schwangerschaft und während der Wechseljahre

| Verstehen unserer Stärken als Frauen

| Emotionales Wohlbefinden und Mantras

| Weiterentwicklung und Stärkung weiblicher Qualitäten durch eine gezielte Yogapraxis

# INFO

| BERLIN | auf EN mit DE Übersetzung

Studio für Yoga & Voice Susanne Bohrmann-Fortuzzi

- **Workshop I. Sound for Sound Health**  
am 16.–17.6.17 (Fr–Sa)
- **Workshop II. Yoga for Women**  
am 18.6.17 (So)

**Anmeldung** S. Bohrmann-Fortuzzi | mail@susanne-bohrmann.de

| MÜNCHEN | auf EN mit DE Übersetzung

Yoga AH Andrea Halbritter

- **Workshop II. Yoga for Women**  
am 23.6.17 (Fr)
- **Workshop I. Sound for Sound Health**  
am 24.–25.6.17 (Sa–So)

**Anmeldung** Andrea Halbritter | andreahalbritter@t-online.de

| FRANKFURT (BENSHEIM) | auf EN

Pur Karma Yvonne El-Rikabi

- **Workshop I. Sound for Sound Health**  
am 30.6.–1.7.17 (Fr–Sa)
- **Workshop II. Yoga for Women**  
am 2.7.17 (So)

**Anmeldung** Yvonne El-Rikabi | yvonne@yogabensheim.de

**Seminarzeiten** inklusive Mittagspause  
Fr. | Sa. | So. (am Freitag mit Konzert am Abend)  
**W.I.** 9:00 bis 17:00 Uhr  
**W.II.** 9:00 bis 15:00 Uhr

**Preise für alle Seminarorte**

**2 Tagesseminare Sound for Sound Health**  
230 Euro (Frühbucher bis 15.4.17 205 Euro)\*  
**1 Tagesseminar Yoga for Women**  
110 Euro (Frühbucher bis 15.4.17 95 Euro)\*

**Komplettpreis für beide Workshops zusammen**  
320 Euro (für Frühbucher bis 15.4.17 285 Euro)\*

\* Alle Preise sind inklusive Mehrwertsteuer kalkuliert.