

„Du musst nicht daran glauben, dass eine Methode funktioniert,  
um sie tief erfahren zu können.  
Du musst nicht an den Ozean glauben, um nass zu werden:  
Aber hineinspringen musst du.“

(Richard Gordon)

## 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](http://www.seng-yoga.de)

Anmeldung:  
T. 0721 - 689 437  
[hildegard.seng@web.de](mailto:hildegard.seng@web.de)

### Meditation einüben

mit Hildegard M. Seng

→ Samstag 8.00 – 11.00 h jeweils am 12.02., 19.03., 14.05., 16.07., 08.10., 12.11. (Woche der Stille) und 03.12.2022

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](http://www.ssc-karlsruhe.de)

Anmeldung:  
T. 0721 - 9 67 22 - 0  
[team@ssc-karlsruhe.de](mailto: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 – 9.00 h Start ab 27.04.2022 (10 Termine)
- Mittwoch 9.15 – 10.30 h Start ab 19.01. und 27.04.2022 (10 Termine)
- Mittwoch 18.00 – 19.30 h Start ab 19.01. und 27.04.2022 (10 Termine)

Adresse:

SSC e.V., Am Sportpark 1a, 76131 Karlsruhe  
[www.ssc-karlsruhe.de](http://www.ssc-karlsruhe.de)

Anmeldung:

T. 0721 - 9 67 22 - 0  
[team@ssc-karlsruhe.de](mailto: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 04.02.2022 (9 Termine) und 29.04.2022 (10 Termine)
- Freitag 9.30 – 10.45 h Start ab 04.02.2022 (9 Termine) und 29.04.2022 (10 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](http://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](mailto:info@vhs-karlsruhe.de)

## Hochschulsport Karlsruhe, Sommersemester 2022 und Wintersemester 2022/23

- Dienstag 19.30 -21h durchgehend (mit wechselnden Übungsleiter\*innen)

Leitung der Yoga-Übungsleiter\*innen – Ausbildungsklasse und Wahlfach Yoga für Sportstudierende:

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/](http://www.sport.kit.edu/hochschulsport/)

## SEMINARE

---

### 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

→ 20.05., 17 h bis 22.05.2022, 14 h Haftelhof

→ 14.10., 17 h bis 16.10.2022, 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](http://www.haftelhof.org)

Anmeldung:  
Stefan Weiß

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

„Wenn Körper und Geist sich im Jetzt treffen, erfahren wir unsere Seele.  
Das ist Heimkommen zu uns selbst. Wir finden Frieden und Akzeptanz.  
Der innere Kampf und die unendliche Anstrengung,  
anders sein zu müssen, besser sein zu sollen, darf aufhören.  
Angst verwandelt sich in Selbstliebe. Und sie ist der Ursprung aller Liebe.“

(Verfasser unbekannt)