

Seminare und Ausbildungen

Das ganze Jahr über Wochen- und Wochenendseminare, Abendkurse, Weiterbildungen und Ausbildungen (z.B. Yogalehrerausbildung)

Weitere Infos auch im Web: www.yoga-vidya.de

Auszug aus dem Programm:

Jedes Wochenende Yoga und Meditation Einführung

Yoga ab 50: 24. – 29.01.10

Kundalini Yoga Mittelstufe: 26.02. – 28.02.10

Atemkursleiter Ausbildung: 05.03. – 12.03.10

Pranayama, Yoga und Meditation: 25. – 30.04.10

Nordic Walking und Yoga: 13.-16.05.10

Tag der offenen Tür*:

So. 21.02., Do. 13.05.2010

- 11.00 Begrüßung
- 11.30 Yoga-Stunden Anfänger und Fortgeschrittene
- 13.00 Vollwert-Buffer
- 14.00 Vortrag mit Vorführungen; Hausführung; Infovortrag zur Yogalehrer-Ausbildung
- 16.00 Yogastunden; Einführung in die Meditation; Einführung ins Mantrasingen
- 18.00 Einführung in die Meditation
- 18.00 Vollwert-Buffer
- 20.00 Meditation, Mantrasingen, Vortrag



**Alles kostenlos zum unverbindlichen Kennenlernen. Bitte vorher anmelden. Änderungen vorbehalten.*

Offene Yoga Stunden

Komm zum Yoga und erfahre Dich selbst! 90 Minuten Yogastellungen, Atemübungen und Tiefenentspannung. Ohne Voranmeldung möglich.

Montag:	9.30 & 16.30
Dienstag:	9.30 & 16.30
Mittwoch:	9.30 & 16.30
Donnerstag:	9.30 & 16.30
Freitag:	9.30 & 16.30
Samstag:	9.30 & 16.30
Sonntag:	9.30 & 16.30

Täglich Anfänger und Mittelstufenstunden

Kursgebühr:

- jederzeit kostenlose Probeyogastunden
- Yogastunde: 9 €, ermäßigt*: 8 €
Für Teilnehmer an Abendkursen: 5 €
- 10er Karte 59 €, ermäßigt* 55 €

Meditation und Mantrasingen („Satsang“)

Meditation und das Singen von Mantren hat eine harmonisierende Wirkung, sowohl auf den physischen als auch auf den feinstofflichen Körper. Ein kleiner Vortrag und eine Lichtzeremonie bilden den Abschluss unseres Zusammenseins. Die Veranstaltung ist kostenlos, Spenden sind willkommen.

Täglich 7.00 Uhr & 20.00 Uhr.

Dauer ca. 60 Minuten.



**Ermäßigte Gebühr für Studenten, Arbeitslose, Rentner.*

Yoga tut gut ...



Seminare und Kurse • Horumersiel / Wangerland •

Seminarhaus Yoga Vidya Nordsee
Programm November 2009 bis Juni 2010

- **Yogakurse • Seminare und Ausbildungen**
- **Vollwerternährung**
(größtenteils aus biologischem Anbau)
- **Großes Lichtdurchflutetes Yogastudio**
- **Tag der offenen Tür: 21.02., 13.05.10**

Seminarhaus Yoga Vidya
Wiarder Altendeich 10, 26434 Horumersiel
Tel: 04426 / 9041610, Fax: 04426 / 90416140
www.yoga-vidya.de/nordsee



Das Seminarhaus Yoga Vidya Nordsee

bietet dir die ideale Atmosphäre zum Entspannen und Auftanken. Losgelöst vom Stress des Alltags kannst du bei uns zur Ruhe kommen und zu Dir selbst finden. Unsere freundlichen und geschulten Yogalehrer nehmen sich auch gerne nach der Stunde noch Zeit für ein persönliches Gespräch.

Was ist Yoga?

Yoga ist ein praktisches System zur Entwicklung der gesamten Persönlichkeit. Die Wege des Yoga sind sehr vielseitig, so dass jeder für sich herausfinden kann, was ihm am meisten Spaß macht und den größtmöglichen Nutzen bringt.

Yogastellungen (Asanas) bringen dir ein neues wunderschönes Körpergefühl, Flexibilität und Kraft. Sie wirken systematisch auf den ganzen Körper. Muskeln und Bänder werden gedehnt und gekräftigt. Die Wirbelsäule und Gelenke bleiben bzw. werden wieder beweglich.

Atemübungen (Pranayama) erhöhen deine Vitalität und geben dir geistige Klarheit. Durch Pranayama wird deine Energie erhöht, deine Batterie neu aufgeladen und du kannst deinen Geist besser kontrollieren.

Tiefenentspannung aktiviert deine Selbstheilungskräfte und verhilft dir zu neuer Lebensfreude. Die Entspannung vermindert den Energieverlust im Körper. Stress wird abgebaut, das ganze Körper-Geist-System kommt zur Ruhe und regeneriert sich tiefgreifend.

Meditation führt dich zum inneren Frieden und eröffnet dir die Quelle von Intuition und Positivität.

Mantrasingen öffnet dein Herz und bringt dein ganzes Wesen harmonisch zum Schwingen.

Ernährung: gute vegetarische Nahrung hält dich gesund und fit, reinigt und harmonisiert und beruhigt den Geist.

Positives Denken und Meditation: du lernst harmonisch und in Frieden zu leben. Kommt die Bewegung im Geist zur Ruhe, erkennst du dein wahres Selbst.

Yogakurse

Yoga 1 Anfängerkurse

Yoga hilft dir zu entspannen und dich mit neuer Kraft und Positivität aufzuladen. Systematische und gründliche Einführung ins Yoga, einfache Yogastellungen, Atemübungen und Tiefenentspannung sind Teil des Anfängerkurses. Wir empfehlen im Anschluss den Kurs: Yoga 2 Aufbaukurs weiter zu machen, da beide Kurse eine Einheit bilden. Jeweils 5 x 90 Minuten.

- Mittwoch 25.11. – 23.12.09 18.30 - 20.00
- Mittwoch 06.01. – 03.02.10 18.30 - 20.00
- Mittwoch 10.02. – 10.03.10 18.30 - 20.00
- Mittwoch 17.03. – 14.04.10 18.30 - 20.00
- Mittwoch 21.04. – 19.05.10 18.30 - 20.00
- Mittwoch 26.05. – 23.06.10 18.30 - 20.00

Yoga 2 Aufbaukurse

Vertiefe deine Yoga Erfahrung. Du lernst die Grundstellungen genauer kennen, verfeinerst die Tiefenentspannungstechniken und erlernst die Aufladeatembungen. Jeweils 5 x 90 Minuten.

- Donnerstag 26.11. – 24.12.09 19.00 -20.30
- Donnerstag 07.01. – 04.02.10 19.00 -20.30
- Donnerstag 11.02. – 11.03.10 19.00 - 20.30
- Donnerstag 18.03. – 15.04.10 19.00 - 20.30
- Donnerstag 22.04. – 20.05.10 19.00 - 20.30
- Donnerstag 27.05. – 24.06.10 19.00 - 20.30

Kursgebühr: 29 €, ermäßigt* 26 €.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen und etwa zwei Stunden vor dem Kurs nichts essen. Yogamatten sind vorhanden. Versäumte Stunden können bis 2 Wochen nach Kurs ende kostenlos nachgeholt werden. Kursgebühr bitte vor Kursbeginn überweisen abbuchen lassen oder an der Rezeption bezahlen.

**Ermäßigte Gebühr für Studenten, Arbeitslose, Rentner.*

2-Jahres Yogalehrer Intensiv Ausbildung*

Ist eine Berufsbegleitende umfassende Ausbildung in allen Aspekten des Yoga, des Unterrichtens und systematische Entwicklung der gesamten Persönlichkeit. **Bitte Sonderbroschüre anfordern*

Beginn: ab 18.01.10 jeweils montags 18.30 -22.00Uhr

Infoabende: am 26.11.09, 17.12.09 und am 07.01.10 ab 19.00 Uhr

4-Wochen-Intensiv Ausbildung

Du interessierst dich für eine Yogalehrer Intensiv Ausbildung? Erlebe in der 4-Wochen Intensiv Ausbildung zum Yogalehrer wie du durch konzentrierte Übung zu einer tiefen Erfahrung gelangst und deinen Zugang zur inneren Intuition findest. Du wirst Dinge tun können, die du vorher nicht für möglich gehalten hast. Das erweckte Prana (Lebensenergie) gibt dir die persönliche Ausstrahlung, die für einen Yogalehrer notwendig ist. In Vorträgen und Workshops werden die notwendigen Grundlagen erarbeitet.

Yogalehrer Intensivkurse gibt es schon seit langem. Sie haben sich in der Praxis bewährt. Genau wie man eine Fremdsprache in mehreren Wochen im Land selbst sehr schnell lernen kann, erfährst du in einem Yogalehrer Intensivkurs die Tiefe des Yoga.

Termine 2010

25.04.2010 – 23.05.2010
29.08.2010 – 26.09.2010
24.10.2010 – 21.11.2010

