

Seminare und Ausbildungen

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

Auszug aus dem Programm:

- Jedes Wochenende
- Yoga und Meditation Einführung
- Yoga Ferienwoche 17.-19./24.09.
- Fastenwandern und Yoga 3.-8.10.
- Wohlfühl Wochenende 22.-24.10.
- Yoga ab 50: 7.-12.11.10
- Yoga Familienwoche 26.-1.12.10

Tag der offenen Tür*:

mit Tombola

So. 21.11.2010

- 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;
- 18.00 Vollwert-Buffer
- 19.00 Einführung ins Mantrasingen
- 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 h
Dienstag:	9.30*	&	16.30 h
Mittwoch:	9.30	&	16.30 h *
Donnerstag:	9.30	&	16.30 h
Freitag:	9.30	&	16.30 h
Samstag:	9.30	&	16.30 h *
Sonntag:	9.30	&	16.30 h

Für Anfänger und Mittelstufe bis Fortgeschrittene, im Sommer „Strandyoga“

* kostenfreie Probeyogastunde

Kursgebühr:

- Mo. + Di. 9.30 h Probeyogastunde
- Yogastunde: 9 €, ermäßigt: 8 €
- Für Teilnehmer an Abendkursen: 5 €
- 10er Karte 58 €, ermäßigt 53 €
- 5er Karte 29 €, ermäßigt 24 €



Meditation und Mantrasingen („Satsang“)

Meditation, Vortrag und Lichtzeremonie. Die Veranstaltung ist kostenlos, Spenden sind willkommen. Täglich 7.00 Uhr & 20.00 Uhr. Dauer ca. 60 Minuten. Jeden Fr. + So. 20.00 h Auch für Neueinsteiger. Bitte um 19.30 h da sein.

YOGA tut gut ...



Seminare und Kurse

• Wangerland/Nordsee •

Seminarhaus Yoga Vidya Nordsee
Programm Herbst-Winter 2010

- Yoga am Strand, Düne und Meer
- Yogakurse • Seminare und Ausbildungen
- Großes Lichtdurchflutetes Yogastudio
- Tag der offenen Tür: 21.11.10

Seminarhaus Yoga Vidya
Wiarder Altendeich 10, 26434 Horumersiel
Tel: 04426 / 9041610, Fax: 04426 / 90416140
Email: nordsee@yoga-vidya.de
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 Körpergefühl, Flexibilität und Kraft. Sie wirken systematisch auf den ganzen Körper. Muskeln werden gedehnt, Bänder werden gekräftigt. Die Wirbelsäule und Gelenke werden beweglich.

Atemübungen (*Pranayama*) erhöhen Vitalität und geben dir geistige Klarheit. Durch Pranayama wird die Energie erhöht, die „Batterien“ neu aufgeladen und du kannst deinen Geist besser kontrollieren.

Tiefenentspannung aktiviert die Selbstheilungskräfte und verhilft zu neuer Lebensfreude. Entspannung bringt neue Energie. Stress wird abgebaut, das ganze Körper-Geist-System kommt zur Ruhe und regeneriert sich.

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

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

Ernährung: gesunde Nahrung hält fit, und beruhigt den Geist.

Positives Denken und Meditation: verhilft dir zu neuer Lebensqualität.

Yogakurse für alle Lebensstufen

Yoga hilft dir zu entspannen und dich mit neuer Kraft und Positivität aufzuladen.

• Yoga 1 Anfängerkurse

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.

- Donnerstag 14.10. - 11.11.10 19.00 -20.00
- Donnerstag 18.11. - 16.12.10 19.00 -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.

- Mittwoch 13.10. – 10.11.10 18.30 - 20.00
- Mittwoch 17.11. – 15.12.10 18.30 - 20.00

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 Kursende kostenlos nachgeholt werden. Kursgebühr bitte vor Kursbeginn überweisen, abbuchen lassen oder an der Rezeption bezahlen.

Offene Abend-Mittelstufe

- Jeden Mittwoch 19 h, Leitung: Nadine

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

2-Jahres Yogalehrer Intensiv Ausbildung zur Yogalehrer/in* in Wilhelmshaven

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

Beginn:

19.01.11 jeweils montags ab 18.30 -22.00 Uhr.
Einstieg bis Mitte März möglich!

Ausbilderin: Devani Purvis- Yogalehrerin, Meditation- und Entspannungskursleiterin, Yogatherapeutin i.A., „Ausführliche Informationen erhältst Du gerne während der Info-Termine oder in einem persönlichen Gespräch“

Info-Termine ab 19 Uhr:

**21.10.10, 25.11.10,
16.12.10, 06.01.11,
13.01.11**

Telefon: 04426/90 41 610

4-Wochen-Intensiv Ausbildung

Diese Ausbildung ist eine tiefgreifende Erfahrungs- und Erlebniszeit. In diesen 4 Wochen kannst du dich losgelöst vom täglichen Leben auf intensive und schöne Lernprozesse einlassen.

Termin:

24.10. – 21.11.2010
13.03. – 10.04.2011