

Workshops

Tief Entspannen mit Yoga Nidra™

Yoga Nidra™ ist eine Tiefenentspannungstechnik, die dich zu intensiver Erfahrung von Körper, Geist und Seele führen kann. Verborgene kreative Potentiale werden freigesetzt, deine Konzentration sowie das Gedächtnis werden gestärkt. Eine tiefe Erholung auf allen Ebenen findet statt.

Seminarleiter: Viveka Theo Kurth

Freitag

23.04.2011 18.00 - 21.00 Uhr 20,- €

Yoga für mehr Energie im Alltag

Der Alltag fordert uns mit unserer ganzen Kraft. Gut wenn wir da Übungen kennen, mit denen wir unsere Akkus immer wieder aufladen können.

In diesem Workshop erlernst Du spezielle Pranayamas (Atemübungen), Asanas (Körperstellungen) und Konzentrationsübungen, die Dich mit Energie aufladen.

Freitag

19.03.2010 18.00 - 21.00 Uhr 20,- €

Didgeridoo und Atmung

Tauche ein in das Geheimnis des Didgeridoo-Spiels. Das Didgeridoo ist das uralte Instrument der Aborigines, der Ureinwohner Australiens, mit dem selbst Nichtmusiker verzaubernde Klangwelten erzeugen.

Erlerne einfache Grundtechniken wie die Zirkularatmung, das Halten eines Grundtons und einfache Grundrhythmen. Ein Workshop für Anfänger und fortgeschrittene Anfänger.

Donnerstag

03.06.2010 15.00 - 18.00 Uhr 20,- €

Viveka Theo Kurth

ist Yogalehrer BYV, Meditationslehrer BYVG, Spiritueller Lebensberater BYVG, Spiritueller Sterbegleiter.



Vivekas langjährige Yogapraxis, das Wissen und die Erfahrungen auf den Gebieten Yoga Nidra, Kundalini Yoga und Pranayama machen ihn zu einem sehr erfahrenen Yogalehrer. Seine Yogastunden erlebst du als fließend, mit sehr viel Liebe und Hingabe. Wir haben ebenfalls das Glück, dass er die laufende Yogalehrerausbildung leitet.



2-jährige Ausbildung zum Yogalehrer/in (BYV)

Beginn: 11.01.2010 Einstieg noch bis 08.03.2010 möglich
In dieser Ausbildung bekommst du ein umfassendes Bild des Yoga vermittelt. Du lernst gründlich den klassischen Yoga in Praxis und Theorie kennen, gestützt auf die Erkenntnisse aus der modernen Bewegungslehre, Anatomie und Psychologie.
Montags 18.30 – 22.00 Uhr

Bitte Sonderbroschüre anfordern!

Infotermine:

21.12.2009 und 07.01.2010 jeweils 18.30 Uhr

Yoga Vidya Zentrum Coesfeld

Ina Jyoti Nußmann

Schuppenstrasse 19 • 48653 Coesfeld
Telefon 0 25 41 - 92 69 07 Mobil 0162 - 1 94 53 00

Internet: <http://www.yoga-vidya-coesfeld.de>

eMail: coesfeld@yoga-vidya.de

Bürozeiten: Montag – Freitag 11 – 12 Uhr

Geschlossen: an gesetzlichen Feiertagen

YOGA Yoga – Zentrum
Vidya **COESFELD**

Programm Januar bis Juli 2010



*Yoga – mit mehr
Energie in den Frühling*

Kurse • Workshops • Seminare

YOGALEHRER – AUSBILDUNG

2 Jahre

Beginn: 11. Januar 2010

Bestehende Kurse - Einstieg möglich

Hatha Yoga Kurse

Anfänger

Montag	08.30 - 10.00 Uhr
Dienstag	09.00 - 10.30 Uhr
Mittwoch	08.30 - 10.00 Uhr

Sanfter Üben

Mittwoch	18.00 - 19.30 Uhr
Donnerstag	09.00 - 10.30 Uhr

Fortgeschrittener Üben

Dienstag	20.00 - 21.30 Uhr
Mittwoch	20.00 - 21.30 Uhr

Jugendliche (ca.11 - 15 Jahre)

Dienstag (für Jungen)	15.00 - 16.30 Uhr
------------------------	-------------------



Yoga für Kinder

Toben macht Spaß – Entspannen ist schön – Geschichten verzaubern.

So könnte ein Kind den Inhalt dieses Kurses wiedergeben. Die Kinder lernen in diesem Kurs spielerisch Yoga kennen. Über erste Yogastellungen, Atemtechnik und Entspannung erfahren sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung.

Letztes Kindergartenjahr/ Grundschulalter (fortlaufend)

Samstags	10.00 - 11.00 Uhr
----------	-------------------

Satsang (kostenlos)

Aufladen einmal ganz anders. Meditation, Matrasingen, Kurzvortrag und Arati (Lichterzeremonie). 17 – ca.18.30 Uhr
10.01.,17.01., 24.01., 31.01., 14.02., 14.03., 18.04., 16.05.



Puja (indisches Ritual)

Seminarleiter: Sitaram Kube Die Ausführung von Puja ist eine Angelegenheit des Herzens. In den einzelnen Schritten der Puja kann jeder sehr leicht eine Öffnung dem Göttlichen gegenüber erfahren.

Bei der Rezitation vedischer Mantras kann sehr viel Energie spürbar werden. Das Darbringen von Rosenblüten, Milch, Räucherwerk, Licht etc. bezieht unsere sinnliche und emotionale Seite mit ein. Die Beteiligung an dem Ritual macht uns einpünktig und konzentriert, verhilft schließlich zu tiefer Meditation.

Montag 8.08.2010 18.30

Teilnahme kostenlos, Spenden erbeten.

21.03.2010 Frühlingsfest in Coesfeld Tag der offenen Tür (alles Kostenlos)

Programm

12.00 Uhr	Begrüßung
13.00 Uhr	Geführte Meditation (bequeme Kleidung)
14.00 Uhr	Yogastunde Mittelstufe (Variationen)
14.00 Uhr	Yogastunde Anfänger
15.00 Uhr	Info Yogalehrerausbildung
16.00 Uhr	Kleiner Inbiss/ Möglichkeit zum Gespräch
16.00 Uhr	Kinderyogastunde (ca. 5 Jahre bis Grundschulalter)
17.00 Uhr	Puja

**Spezielles Angebot an diesem Tag,
10% Ermäßigung auf Kurs- und Work-
Shop- Anmeldungen und Gutscheine.**

Preisübersicht

Kurstunde Erwachsene (90 Min.)	10,- €
Kurstunde Jugendliche (90 Min.)	9,- €
Kurstunde Kinder (60 Min.)	7,- €
(ca. 2 Happy Meal, aber vierfach so lang)	

Jahresabo – Einzelperson

Monatszahlung	40,- €
Einmalzahlung	440,- €

Jahresabo – Familien

Monatszahlung	70,- €
Einmalzahlung	770,- €

Damit kannst du so viele Yoga-Stunden besuchen wie du möchtest.
Du erhältst außerdem: 30% Ermäßigung auf alle Zusatzkurse

20% Ermäßigung auf alle Workshops

10% auf Kinder-Yoga-Kurse
einen Yogakurs im Jahr gratis

Offene Yogastunden

1er – Karte	11,- €
Für Teilnehmer der Yogalehrerausbildung	kostenfrei
Für Kursteilnehmer	5,- €
10er – Karte	85,- €
(für alle, die keinen festen Kurs buchen können)	

Monatskarte

(unbegrenzt offene Stunden)	55,- €
-----------------------------	--------

Einzel - /Privatunterricht (90 Minuten)	60,- €
---	--------

Versäumte Stunden können zeitnah in den offenen Stunden nachgeholt werden.

Warum nicht einfach Yoga verschenken?

Weihnachten, Geburtstag, Dankeschön, Geste für einen besonders lieben Menschen, etwas Besonderes

... einfach das Andere der besonderen Art.
Vielleicht schaust du ja vorher einmal zum Tag der offenen Tür bei uns herein und verschaffst dir so einen persönlichen Eindruck über uns (das Geschenk).