## Yoga Vidya Frankfurt

Mai - September 2013



## Was ist Yoga?

Vielleicht denkst Du jetzt an betagte Inder im Lendenschurz, die die Beine hinter dem Kopf verschränken. Ja, auch das ist Yoga – in einer seiner zahlreichen Facetten.

Das ganzheitliche Yogasystem bereitet Dich darauf vor, im Rahmen Deiner individuellen Möglichkeiten Yoga zu praktizieren und so Flexibilität, Körperbewusstsein, Kondition, Atmungsqualität und innere Balance zu erhöhen. Du wirst Deine eigenen Erfolge schon bald erleben, aber vor allem wirst Du Dich besser fühlen durch:

- **1. Atemübungen (Pranayama):** Lade den Körper mit neuer Lebensenergie (Prana) auf und beruhige Deinen Geist.
- 2. Körperstellungen (Asanas): Dehne und kräftige Sehnen, Muskeln und Bänder, führe Wirbelsäule und Gelenke zu neuer Flexibilität und bringe die Funktionen von Organen und Drüsen ins Gleichgewicht.
- **3. Entspannung:** Wann entspannst Du richtig: vorm Fernseher, beim Zeitunglesen? Liege in der Tiefenentspannung einfach nur da, entspanne Körper und Geist und denke NICHTS. Baue Stress ab, fühl Dich wohl und genieße die Ruhe.
- **4. Ernährung:** Erhalte durch reine Nahrung Deinen Körper gesund und führe so eine physische Entschlackung herbei. Die Reinigung wird sich positiv auf Geist und Seele auswirken!
- **5. Positives Denken, Meditation:** Komm mit Dir und der Welt in Einklang, finde Frieden. Bring den Geist zur Ruhe und erkenne Dich selbst! Es ist nicht so schwer, wie es scheint. Auch Du kannst es erfahren!



### Um Yoga zu verstehen, solltest Du es ausprobieren!

Es wird Dir eine neue Welt offenbaren und Dich zugleich zu etwas Altvertrautem zurückführen: zu Dir! Schon mit einer Übungsstunde pro Woche kannst Du in den Genuss eines besseren Körpergefühls und aufgehellter Stimmung kommen. Erfahre Dein eigenes Yoga!

Yoga Vidya ist ein gemeinnütziger Verein, der mit den Techniken des klassischen, ganzheitlichen und weltoffenen Yoga nach Swami Sivananda arbeitet. Finde aus einer Fülle von Techniken selbst heraus, was für Dich am besten ist.

Die inspirierende Kraft hinter Yoga Vidya sind Swami Sivananda (1887 – 1963, linkes Bild), einer der großen Yogameister unserer Zeit, und sein Schüler Swami Vishnu-devananda (1927 – 1993, rechtes Bild), der den ganzheitlichen Yoga in den Westen brachte.





## Warum Yoga?

Das Leben in der Großstadt ist bestimmt von Lärm, Hektik und Stress. Die Anforderungen des Alltags nehmen zu, die Welt wird immer lauter und schneller. Finde durch Yoga die Ruhe, die Du brauchst. Nimm Dir ein wenig Zeit nur für Dich. Dazu musst Du nicht in den Urlaub fahren. Schaffe Dir durch Yoga hier, inmitten des Alltags, eine Oase der Ruhe und des Friedens, in der Dein Wohlergehen im Vordergrund steht.

Nutze das ganzheitliche Yogaprogramm für Deine persönliche Entwicklung:

#### Atemübungen:

Atme tief durch und finde zu Deiner inneren Kraft.

#### Körperstellungen:

Erhalte Körper und Geist flexibel und gesund.

#### Tiefenentspannung & Meditation:

Bring Deinen Geist zur Ruhe und lasse Anspannungen und Probleme los.

Gib Dir selbst Raum und Zeit! Mach neue Erfahrungen, spüre nach innen und finde dort Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit. Bringe durch Yoga Körper, Geist und Seele in Einklang. So wirst Du aus eigener Kraft strahlen, Deine Fähigkeiten voll entfalten können und das Glück genießen, ganz Du selbst zu sein!



heißen Dich Vlich willkommen!











Maksim

Zentrumsleiterin

Milla

Radharani

Atmarama

#### Ist aller Anfang schwer?

Nein! Ganz im Gegenteil: Es ist schön, mit Yoga anzufangen. Wenn Du noch nie Yoga gemacht hast, komm zur kostenlosen Probestunde! Lerne Räumlichkeiten, Lehrer, Tradition und Techniken von Yoga Vidya kennen und spüre zum ersten Mal selbst die wunderbare Wirkung von Yoga. Termine: Di und Do 10:30 Uhr; Mo, Mi, Do und So 17:15 Uhr; Mo, Di, Mi und Fr 19:00 Uhr; Do 20:45 Uhr. Lerne dann in unserem achtwöchigen Anfängerkurs Körperstellungen, Atem- und Entspannungstechniken kennen und schätzen. Nun steht Dir bereits die ganze Yogawelt offen: Yoga II/III/IV, offene Stunden im Abonnement oder einzeln, zusätzliche spezielle Kurse wie zum Beispiel Yoga für den Rücken, Workshops, Konzerte und Meditation. Wenn Du noch tiefer in die Yogapraxis einsteigen willst, gibt es die Möglichkeit, eine zweijährige Yogalehrerausbildung zu absolvieren. Die nächste Ausbildung beginnt am Mittwoch, dem 15:01:2014. Mehr dazu findest Du weiter hinten im Programm. So schnell und einfach kannst Du mit Yoga beginnen und anschließend Deine Praxis vertiefen. Fasse Mut und komm vorbei; Körper, Geist und Seele werden es Dir danken!

Bis dann, Dein YOGA VIDYA Team Frankfurt

# Dein Yoggçen fer

sind steuerlich absetzbar. Viele unserer Yogalehrer sind von

den Krankenkassen anerkannt!

... liegt nur drei Minuten zu Fuß vom Frankfurter Hauptbahnhof entfernt und ist so optimal mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. **Verlasse den Hauptbahnhof über den Nordausgang (Richtung Messe), die zweite Straße links ist die Niddastraße**. Parkmöglichkeiten sind im Bahnhofsviertel nur eingeschränkt vorhanden. Wir freuen uns auf Dich!

Raum zum Entspannen und Auftanken findest Du in unserem 400 qm Loft. Vier geräumige, helle Yogaräume, kuschelige Sofas im Aufenthaltsbereich, ein Yogashop mit dem Besten für Geist und Sinne (Literatur zu Yoga, Ayurveda und Spiritualität, Räucherwerk, Yogamatten, Meditationskissen und CDs) und eine Yogabibliothek erwarten Dich.



#### Einige der ehrenamtlichen Yogalehrer/innen des Zentrums



...und unsere treuesten Zentrumsengel:

Shankara

Radha

# Jogakurse für Anfänger und Fortgeschrittene

#### Yoga I (Anfänger)

8-Wochen-Kurs =  $8 \times 90$  min. EUR 90,-

Do	16.0511.07.	17.15-18.45 Uhr
Мо	27.0515.07.	20.45-22.15 Uhr
Mi	05.0624.07.	19.00-20.30 Uhr
Do	06.0625.07.	19.00-20.30 Uhr
Fr	14.0602.08.	19.00-20.30 Uhr
Мо	17.0605.08.	17.15-18.45 Uhr
Мо	19.0807.10.	17.15-18.45 Uhr
Di	27.08-15.10.	19.00-20.30 Uhr
Fr	06.0925.10.	17.15-18.45 Uhr
Di	10.0929.10.	17.15-18.45 Uhr
Do	12.0907.11.	19.00-20.30 Uhr
Мо	14.1002.12.	19.00-20.30 Uhr
Мо	21.1009.12.	20.45-22.15 Uhr
Mi	30.1018.12.	19.00-20.30 Uhr
Do	31.1019.12.	19.00-20.30 Uhr

22.10.-10.12.

Yoga II (Aufbau)

EUR 90,-

Di

8-Wochen-Kurs =  $8 \times 90 \text{ min.}$ 

24.05.-19.07. 04.06.-23.07.

17.06.- 05.08. 20.06.-08.08.

26.08.-14.10. 20.45-22.15 Uhr 29.08.-24.10. 19.00-20.30 Uhr 04.09.-23.10. 19.00-20.30 Uhr 17.15-18.45 Uhr 12.09.-07.11. 20.09.-08.11. 19.00-20.30 Uhr Mo 14.10.-02.12. 17.15-18.45 Uhr

17.15-18.45 Uhr

19.00-20.30 Uhr 19.00-20.30 Uhr

19.00-20.30 Uhr

19.00-20.30 Uhr

#### Yoga III (Mittelstufe)

8-Wochen-Kurs =  $8 \times 90 \text{ min.}$ EUR 90,-

02.09.-21.10. 19.00-20.30 Uhr

#### **Yoga IV (Fortgeschrittene)**

8-Wochen-Kurs =  $8 \times 90 \text{ min.}$ EUR 90,-

19.08.-07.10. Mo 19.00-20.30 Uhr 28.10.-16.12. 19.00-20.30 Uhr



## spezielle Yogakurse

#### Die eigene Yogapraxis entwickeln mit Wally und Purna

Du hast einen Yoga-Anfänger- und einen Yoga-Aufbaukurs besucht und möchtest nun weiter selbständig zu Hause üben? Kein Problem :-) Lerne, wie Du Deine tägliche Praxis entwickeln und Deine eigenen Ziele verwirklichen kannst. In diesen Workshops werden wir das in den Aufbaukursen gelernte vertiefen und Dir Methoden aufzeigen, wie die Yoga-Praxis harmonisch in Deinen Alltag intergriert werden kann.

Waltraud Engel ist Yogalehrerin (BDY) mit fünf Jahren Unterrichtserfahrung. Purna Jadeja ist Yogalehrerin (BYV) und kommt aus Indien, dem Heimatland des Yoga. Beide haben eine große Freude an Yoga, ihrem Unterricht und ihrer Teamarbeit.

Termine einzeln buchbar.

Einzeltermin/Workshop EUR 25,-/20,-

Fr 13.09. 19.00-21.00 Uhr Fr 15.11. 19.00-21.00 Uhr



Ausbit dung zum/r Yogalehrer/in (BYV)

plus 6 Wochenenden pro Jahr

Zwei Jahre in Frankfurt ab 15. Januar 2014, jeden Mittwoch 18.30 bis 22.00 Uhr

Das Beste, was Du für die ganzheitliche Entwicklung Deiner Persönlichkeit tun kannst!

Der Abschluss berechtigt Dich zur Mitgliedschaft im Bund der Yoga Vidya Lehrenden (BYV) sowie im Berufsverband der Yogalehrenden (BDY).

Das erste Jahr ist eine systematische, ganzheitliche Schulung Deiner Persönlichkeit und schafft eine solide Grundlage für Deine Praxis. Im zweiten Jahr vertiefen wir die eigene Praxis und studieren die klassischen Yogaschriften (Bhagavad Gita, Hatha Yoga Pradipika, Yoga Sutra). Wir behandeln die menschliche Anatomie, Physiologie und Bewegungslehre. Weiterhin erlernst Du die Grundprinzipien des Yogaunterrichts. Eigene Unterrichtserfahrung ergibt sich aus gegenseitigem Unterrichten in kleinen Gruppen sowie im Rahmen des normalen Yogaunterrichts im Yoga-Center.

Die Kontinuität des Kurses, das allwöchentliche Treffen und die feste Gruppe gewährleisten eine systematische Schulung sowie individuelle Führung.

Voraussetzung für die Teilnahme sind Grundkenntnisse in Hatha Yoga und Yogaphilosophie. Du brauchst aber nicht fortgeschritten zu sein, um an der Ausbildung teilzunehmen.

Kursgebühr: monatlich EUR 163,-

Inklusive Abo für ffene Stunden

... sowie 50% Ermäßigung auf alle Kurse und Workshops! (außer Kochworkshops)

Fordere bitte unseren Sonderprospekt an

Infotermine jeweils freitags, 15.11.2013, 13.12.2013 und 10.01.2014 von 18 bis 20 Uhr

#### Die Ausbildungsleiterinnen



Maryia Drahavets ist begeisterte Yogalehrerin (BYV) und unterrichtet mit viel Freude die Vielfalt des Yoga. Sie ist Diplom-Informatikerin, Ayurveda-Gesundheitsberaterin (BYVG), spirituelle Lebensberaterin (BYVG), Meditations- und Entspannungskursleiterin (BYVG), ausgebildet in Ayuryoga. Maryia beschäftigt sich intensiv mit dem Studium des Buddha-Dhamma und nimmt regelmäßig an Vipassana-Retreats teil. Seit 2007 lebt sie im Yoga Vidya Zentrum in Frankfurt, welches sie seit 2010 leitet.

"Ich bin glücklich und dankbar, unterrichten zu dürfen und so die Freude am Yoga mit anderen Menschen zu teilen."



Siddhi Sabine Armbruster ist Ethnologin (M.A.), Yogalehrerin (BYV), Meditationskursleiterin (BYVG) und Tanzpädagogin i.A. Ihr besonderes Interesse gilt dem Mantra Yoga und dem Yoga für Schwangere wie auch der Verbindung von Yoga und Tanz.

"Das Eintauchen in die Vielfalt yogischer Übungstechniken schenkt Dir während der Yogalehrer-Ausbildung die besondere Gelegenheit, Deinen ganz persönlichen Yogaweg zu finden. So können tiefgreifende Transformationsprozesse in Gang gesetzt werden."

### Aus bit dung zum/r Ayurveda-Gesundheitsberater/in (BYVG)

Ein Jahr in Frankfurt ab 10.10.2013 jeden Donnerstag 18.30 bis 22.00 Uhr

plus 1 Wochenende pro Jahr und 1 Intensivwoche

Ayurveda ist das älteste Gesundheitssystem der Welt und bedeutet »die Wissenschaft vom langen Leben«. Ayurveda lehrt uns nicht nur eine Lebensweise, mit der wir unseren Körper in Einklang mit den Naturenergien bringen können, sondern empfiehlt uns auch ganz praktische Anwendungen, die physische Schlacken aus unserem Körper ausleiten und unser Gewebe neu stärken.

In der Ausbildung werden folgende Bausteine in Theorie und Praxis behandelt: Grundlagen des Ayurveda, Diagnostik und Konstitutionslehre, Ernährungsberatung, Therapietechniken, ganzheitlicher Ansatz Gesundheitskunde, Behandlung und Beseitigung von Krankheitsursachen, Heilkräuter des Ayurveda und ayurvedische Heilmittel, die klassische Ölmassage (Abhyanga) und andere Ayurveda-Massagen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Hatha Yoga.

Kursgebühr: monatlich EUR 212,-

Inklusive Abo für offene Stunden

... sowie 50% Ermäßigung auf alle Kurse und Workshops! (außer Kochworkshops)

Fordere bitte unseren Sonderprospekt an!

#### Die Ausbildungsleiterin



Bhavani Brigitte Ganter ist durch einen mehrjährigen Aufenthalt in Sri Lanka zum Ayurveda gekommen. Wieder zurück in Deutschland folgten Aus- und Weiterbildungen u.a. in Ayuryoga und Ayurveda-Ernährungs- und Kräuterberatung. Bhavani ist Ayurveda Gesundheitsberater (BYVG) sowie Ayurveda Therapeutin (i.A. BYVG). Weiterhin machte sie Aus- und Weiterbildungen in medizinischer Ernährungstherapie, Panchakarma- und Rasayanaanwendungen an der Europäischen Akademie für Ayurveda und bei Dr. Kalyani Chopra und bildete sich durch mehrere Indienaufenthalte fort. Bhavani ist Yogalehrerin (BYV), Yogatherapeutin (i.A.), Fünf-Tibeter©-Trainerin und arbeitet energetisch und kinesiologisch.

#### Infotermine:

jeweils donnerstags, 25.04.2013 und 04.07.2013 um 19 Uhr, sowie Montag, 30.09.2013 um 20.45 Uhr







**Einfach Atmen!** 

Do 02.05.2013 19.00-22.00 Uhr (EUR 30,-/25,-)

Das Wunder des Atems liegt in Dir. Dein Atem ist der treueste Begleiter in Deinem Leben, vom ersten eigenständigen Atemzug bis zum letzten. In jedem Augenblick atmest Du – bewusst oder unbewusst. In diesem Work-

shop steht dieses Wunder in Dir im Mittelpunkt. Du wirst die Funktion und die Wirkungen des Atmens auf verschiedenen Ebenen (physisch, mental, emotional) näher kennenlernen und verschiedene Atemtechniken erlernen und üben: Wahrnehmungsübungen, verbundenes Atmen, Atemübungen zur Entspannung und Stressbewältigung, meditatives Atmen, ebenso yogische Atemtechniken (Pranayama). Diese Techniken und Übungen zeigen Dir die Kraft des Atems, der Dir immer und überall zur Verfügung steht. Mit Bhavani Ganter, Ayurveda Gesundheits- und Ernährungsberaterin (BYVG), Yogalehrerin (BYV).



**Twist and Relax** 

Do 16.05.2013 19.00-22.00 Uhr (EUR 35,-/30,-)

Übe fortgeschrittene Asanavariationen! Du lernst Rückbeugen und herzöffnende Asanas, wie die volle Taube, den vollen Tänzer und das Rad aus dem Stand heraus, so dass der Segen von Oben in Dich fließt. Außerdem be-

kommst Du Tipps für Zuhause, um mit einfachsten Mitteln Deine Flexibilität zu vervollkommnen. Eine längere Tiefenentspannung am Schluss gewährt Dir genügend Regenerationszeit, so dass Du trotz der vorherigen Anstrengung ganz entspannt nach Hause gehen kannst. Atmanshanti praktiziert seit ihrem 11 Lebensjahr intensiv Hathayoga, also inzwischen 33 Jahre. Da sie selbst immer wieder ihre Grenzen überwunden hat, weiß sie wie das geht. Seit 2005 ist Atmanshanti als Yogalehrer-Ausbilderin tätig und erweitert regelmäßig ihren geistigen Horizont durch Indienreisen.



**Vedanta-Asanas** 

Fr 17.05.2013 18.00-21.00 Uhr (EUR 35,-/30,-)

Während Du die Asanas fünf bis fünfzehn Minuten hältst, ließt Atmanshanti vedantische Texte von Adi Shankaracharya (mit Übersetzung) vor, so daß Du einen Hauch des vedantischen Geistes erleben kannst und

gleichzeitig durch das lange Halten die körperliche Transzendenz erfährst. Manche erleben solche Stunden als Raum-Zeit-Auflösung und erfahren so das SEIN zum ersten Mal bewußt. Der vedantische Geist erhebt Dich auf höhere Stufen der Existenz – zu Deiner Immanenz. Informationen zur Workshopleiterin s. Workshop am 16.05.2013

#### Pranayama intensiv mit Maksim – 1x im Monat!

Termine: Do 23.05, 27.06, 29.08 und 26.09.2013 19.00-21.00 Uhr (EUR 20,-/10,-)

Wir alle benötigen laufend Kraft für den Alltag. Manchmal fühlen wir uns nach einem Arbeitstag regelrecht ausgelaugt. Aus yogischer Sicht ist dies ein deutliches Zeichen für die starke Regenerationsbedürftigkeit der Energien im Körper. Bist Du mit Kapalabhati und Wechselatmung vertraut und möchtest neue Atemtechniken für mehr Energie und Vitalität kennenlernen? Dann bist bei Maksim genau richtig. Maksim ist Yogalehrer (BYV), spezialisiert auf fortgeschrittenem Pranayama und Kundalini Yoga.



#### Klangschalenabend

Fr 24.05.2013 18.00-20.00 Uhr (EUR 25,-/20,-)

Entspannungs- und Informationsabend für die Klangmassage mit Klangschalen. In diesem Workshop lernst Du die Wirkungsweise von Klangschalen auf den menschlichen Körper und Geist kennen. Da die Klangmassage

eine hilfreiche und anerkannte Methode für alle Wellness- und Therapieberufe ist, wird Dir gezeigt, wie sie dort eingesetzt werden kann. Es wird eine große Auswahl an Klangschalen vor Ort sein. Unter Anleitung wirst Du sowohl eine kleine Klangmassage empfangen, als auch selber einem Partner geben. Der Abend wird dann mit einer Klangreise abgeschlossen. Mit Frank Panczi, Mental-Coach und Yogalehrer (BYV).



### Das Herz der Meditation – eine intensive Einführung und Vertiefung in die Praxis der Meditation

So 26.05.2013 12.00-16.00 (EUR 40,-/35,-)

Meditation ermöglicht uns zu entdecken, wer wir wirklich sind und welch unglaubliches Potential in uns verborgen liegt. Meditation macht aus un-

serem alltäglichen Leben und Erleben ein Abenteuer. In diesem Meditations-Workshop, der sich sowohl an Anfänger als auch an "alte Hasen" richtet, werden wir erfahren, wie sich durch altbewährte meditative Methoden dieses innere Potential – das innere Herz – ganz spontan entfaltet. Daher werden wir verschiedene Methoden der Meditation vorstellen, gemeinsam praktizieren und den Raum für die jeweils eigene, tiefe Erfahrung schaffen. Dr. Joachim Reinelt, Orientalist und Indologe, praktiziert und unterrichtet seit 30 Jahren Yoga. Er ist Buchautor ("Kundalini", "Yoga im Alltag", Kinder-Yoga") und Schulpädagoge und gibt Seminare für Yogalehrer, Kinder und Jugendliche.

## Workshops im Juni



#### Indisché ayurvedische Küche

Do 06.06.2013 18.00-22.00 Uhr (EUR 40,-/35,-)

Traditionelle indische Gewürzmischungen und deren Zubereitung stehen im Mittelpunkt dieses abenteuerlichen Workshops. Du bekommst Einblick in das Zusammenspiel der Gewürze mit bestimmten Gemüsearten und Lin-

sengerichten sowie in deren Wirkungen auf den Körper. Wir werden gemeinsam ein leckeres und gesundes indisch-vegetarisches Menü zubereiten und genießen. Lass Dich überraschen... Manikaran Goel ist in Nordindien aufgewachsen und beschäftigt sich seit seiner Jugend mit Ayurveda, Yoga und verschiedenen Disziplinen zur Selbstbewusstwerdung. 1995 kam er durch seine deutsche Frau nach Deutschland, wo sich viele Menschen u.a. an seiner Kochkunst erfreuen.



#### Ein stabiler Rücken bringt Entzücken

Fr 07.06.2013 18.00-21.00 (EUR 35,-/30,-)

Dieses sanfte bis fordernde Rundum-Programm beginnt mit dem Beckenboden und mit Asanas, die die Rumpfmuskulatur nachhaltig stärken. Übungen zur Hüft- und Schulterflexibilität entlasten den Rücken. Auch

theoretische Inhalte fließen in die Praxis ein und runden den Workshop ab. Aditi Bianca Enger ist Rückenyogalehrerin (BYV), Yogapersonaltrainerin (BYVG) und Ayurveda Masseurin (BYVG).(www.mobile-yoga-oase.de)



#### **Asanas intensiv**

Do 13.06.2013 19.00-22.00 Uhr (EUR 30,-/25,-)

Vielleicht hast Du während einer normalen Yogastunde schon einmal die Empfindung gehabt, dass Du bei manchen Stellungen gerne etwas intensiver geübt oder tiefer geblickt hättest. Dieser Workshop bietet Dir dazu

die Gelegenheit und ist so aufgebaut, dass er eine harmonische Einheit aus sanften und fordernden Übungen bildt. Er ist wunderbar geeignet, Grenzen in Dir zu überwinden und Dir zu erlauben, Neues über Dich zu erfahren – über Deinen Geist, Deinen Körper, Deine Energie. Der Workshop richtet sich an alle, die neugierig sind auf beglückende, spannende Erfahrungen – unabhängig davon, ob Du Dich als Anfänger, Mittelstüfler oder Fortgeschrittener einstufen würdest. Lass Dich darauf ein! Christian Baer ist Yogalehrer (BYV) im Yoga-Vidya Zentrum Frankfurt und befasst sich intensiv mit spirituellen Fragen.



### Ayuryoga für den Sommer – kühlen und entspannen mit Maryia

Fr 14.06.2013 18.00-21.15 Uhr (EUR 30,-/25,-)

Ayuryoga gibt uns Werkzeuge an die Hand, um die Yogapraxis an unsere Lebensumstände anzupassen, zum Beispiel an die Gegebenheiten der jeweiligen Jahreszeit. Im Sommer ist das Pitta-Dosha natürlicherweise besonders aktiv, welches im Ungleichgewicht zu einem "heißen Kopf" (leichter Reizbarkeit, starkem Ehrgeiz und überkritischer Selbstwahrnehmung) führen kann. In diesem Workshop lernst Du, welche Hatha-Yoga-Übungen (Asanas, Pranayama- und Entspannungstechniken) gut geeignet sind, das Pitta-Dosha zu harmonisieren. Eine spezielle Meditation und Ernährungsempfehlungen runden den Abend ab. So kannst Du Dein individuelles

Ayuryoga-Programm zusammenstellen, um im Sommer entspannt und zufrieden zu bleiben. Maryia ist Yogalehrerin (BYV) und Ayurveda-Gesundheitsberaterin (BYVG), und leitet das Yoqa Vidya Zentrum in Frankfurt.



#### Tanz in den Sommer mit Siddhi

So 16.06.2013 13.30-16.00 (EUR 30,-/25,-)

Lass Dich inspirieren von abwechslungsreichen Rhythmen und schwungvollen Melodien zum Tanz in den Sommer. Lass Deine Lebensfreude aus Dir heraussprudeln und genieße das Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit.

Dieser Workshop lädt Dich dazu ein, Dein Herz tanzen zu lassen und Dich aufzuladen mit der Kraft und Energie des Sommers. Es sind keine Vorkenntnisse im Bereich Tanz notwendig. Siddhi Sabine Armbruster ist Yogalehrerin (BYV) und Tanzpädagogin i.A.



#### Yoga und Mantra mit Radharani

Do 20.06.2013 19.00-21.00 (EUR 25,-/20,-)

In dieser Yogastunde berühren sich Hatha- und Bhakti-Yoga, also der Yoga der Körperstellungen und der Yoga der Hingabe. Jeder Asana der Grundreihe ist ein göttlicher Aspekt zugeordnet, der durch den Klang des Man-

tras angerufen wird. Die Kraft der Jahrtausende alten Mantras wirkt auf verschiedenen Ebenen des Körpers und des Geistes und schafft eine besondere Schwingung. Ein Mantra ist das Verbindungsglied zwischen Dir und dem Universellen. Das Mantra und das längere Halten der Stellungen ermöglichen Dir, Dein Herz zu öffnen und die Entspannung und Meditation in der Yogastunde wesentlich zu vertiefen und diese zu einem besonderen Erlebnis werden zu lassen. Radharani ist Teil des Frankfurter Yoga Vidya Teams, Yogalehrerin (BYV) und in der Bhaktitradition zuhause.

# Norkshops im Juni und Juli



#### Saundarya – Ayurvedische Schönheitsbehandlungen für Frauen (und auch für Männer)

Fr 21.06.2013 18.00-21.30 Uhr (EUR 35,-/30,- plus EUR 3,- für Material) Die Haut als Spiegel der Seele. Schönheit ist ein Ausdruck des ganzen

Menschen. Die Haut ist aber nicht nur "der Spiegel der Seele", sondern auch ein Abbild der Funktionen und Organe im Körper. Im Ayurveda gibt es eine Vielzahl von Behandlungsmethoden, um die uns innewohnende Schönheit auch nach außen zu bringen. Dazu gehört die ayurvedische Gesichtsmassage ebenso wie typgerechte Behandlungen mit Peelings, Masken, Ölen und Cremes. Die Behandlungen, die wir gemeinsam ausführen, entspannen, beruhigen und können Dir ein Gefühl der Gelassenheit und Zufriedenheit mit Dir und Deinem Körper vermitteln. Denn in einem gepflegten Tempel – Deinem Körper – fühlt sich Deine Seele wohl. Bitte zwei Handtücher (mittlere Größe) mitbringen. Mit Bhavani Ganter, Ayurveda Gesundheits- und Ernährungsberaterin (BYVG), Yo-aalehrerin (BYV).



Pranayama intensiv mit Maksim – 1x im Monat! Termine: 27.06, 29.08 und 26.09.2013 19.00-21.00 Uhr (EUR 20,-/10,-) Informationen zum Workshop siehe 23.05.2013.



#### Balance von A bis Z

Fr 28.06.2013 18.00-21.00 Uhr (EUR 30,-/25,-)

Was bedarf es, Kakasana oder eine der vielen anderen balancierten Asanas zu halten, gleichmäßig zu atmen und immer noch zu lächeln? Eine regelmäßige Praxis, die Deine Gelenke und Muskeln stärkt - aber vor allem

einen freudigen und ausgeglichenen Geist! Freue Dich auf diesen fordernden Workshop, in dem Du neue Stellungen erlernen kannst, und der Dir die Werkzeuge dazu gibt, Deine Kraft zu stärken und die innere Balance zu finden! Es darf geschwitzt, praktiziert und vor allem herzlich gelacht werden! Florence Dhamotharan ist Yogalehrerin (BVY), ausgebildet in Ayuryoga, ayurvedischem Kochen & Meditationstechniken, inspiriert durch langjährige Tanzerfahrungen und Ausflüge in zahlreiche dynamische Yogastile.



## Workshops August





#### Kreativyoga

Sa 17.08.2013 13.00-18.00 Uhr (EUR 60,-/55,-)

Hast Du den Eindruck, Du bist nicht kreativ? Oder wolltest Du schon immer mal spielerisch kreativ sein? Oder weisst Du vielleicht schon, dass Du kreativ bist, hast aber die Erfahrung

lange nicht mehr gemacht? Dieser Workshop verbindet das Beste aus dem Yoga und der Kreativitätsarbeit. Durch sanfte Achtsamkeitsübungen des Yoga wirst Du tief in Deinem Körperbewusstsein verankert, so dass Du Dich dann ganz auf spannende und spielerische Übungen einlassen kannst – alleine und zu zweit, angeleitet und frei. So spürst Du nicht nur, dass Du kreativ bist, sondern erfährst im Prozess Freude, Leichtigkeit und neuen Mut. Lass Deiner Seele Flügel wachsen! Christian Baer ist Yogalehrer (BYV) im Yoga-Vidya Zentrum Frankfurt und befasst sich intensiv mit spirituellen Fragen. Kerstin Bussmann ist Kunsthistorikerin, Kunstpädagogin, Künstlerin und langjährige Yogapraktizierende. Sie hat sich intensiv mit der Kreativitätsentwicklung auseinandergesetzt.



### Sonnengrußvariationen für mehr Kraft, Flexibilität und Spaß in der Yogapraxis

Do 22.08.2013 19.00-22.00 Uhr (EUR 35,-/30,-)

In diesem Workshop erhältst Du einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten des Sonnengebetes. Du wirst mit einer Vielzahl an Variationen be-

kannt gemacht und erfährst deren aktivierende, stärkende und dehnende Wirkungen. Sie bereiten Deinen Körper auf fortgeschrittene Asanas vor, die auch gleich in die Folgen integriert werden können. Freue Dich auf eine intensive, abwechslungsreiche Praxis. Kay Hadamietz ist Yogalehrer (BYV) und Yoga-Personaltrainer. Mit viel Freude begleitet er YogInnis aller Level. In seinen Stunden strebt er an, das breite Spektrum des Yoga erlebbar zu machen und bringt dabei seine Erfahrung aus der eigenen experimentierfreudigen Yogapraxis und der Capoeira ein.



Dieser Workshop ist eine liebevolle Herausforderung an Deine Flexibilität, Koordination und Muskelkraft. Genieße Deinen Körper in den Asanas, erfreue Dich an der Dir innewohnenden Kraft, öffne Dich der entspannenden Leichtigkeit Deines Atems und der Qualität meditativer Einkehr. Lasse Deine spielerische Achtsamkeit Dir den Weg zu Deiner Intuition aufzeigen. Für Informationen zum Workshopleiter siehe 22.08.2013.



Pranayama intensiv mit Maksim – 1x im Monat!

Termine: Do 29.08 und 26.09.2013 19.00-21.00 Uhr (EUR 20,-/15,-) Informationen zum Workshop siehe 23.05.2013.



#### Die Fünf »Tibeter«®

Fr 30.08.2013 18.00-21.00 Uhr (EUR 35,-/30,-)

Fünf einfache Übungen aus dem Himalaya, die Dein Wohlbefinden wirkungsvoll beeinflussen. Die Fünf »Tibeter«® sind leicht zu erlernende Körperübungen, die eine kräftigende, ausgleichende und harmonisierende

Wirkung auf der körperlichen, geistigen und mentalen Ebene haben. In diesem Workshop erfährst Du etwas über den Ursprung und erlernst die korrekte Ausführung der Fünf »Tibeter«®. Wir praktizieren Ausgleichsübungen und gezielte Atem- und Entspannungsübungen, die uns helfen, innere Unruhe und Nervosität abzubauen. Diese, sowie eine Chakrameditation, helfen uns ein inneres Gleichgewicht herzustellen. Spüre wieviel Energie in Dir steckt und aktiviere sie – durch Bewegung, Atmung und Achtsamkeit! Bhavani Ganter ist Fünf »Tibeter«®-Trainerin und Yogalehrerin (BYV).



## Workshops September 1





#### Munay – die Kraft der Liebe in der Tradition der Inka

Do 05.09.2013 19.00-22.00 Uhr (EUR 35,-/30,-)

Die Kraft des Herzens und der Liebe steht an erster Stelle in der Tradition der Inka aus Südamerika. In der Erkenntnis, dass wir mit allem energetisch verbunden und in ständigem Austausch mit unserer Umwelt sind, haben die Inka Übungen entwickelt, mit denen Munay – die Kraft der Liebe – in uns erzeugt werden kann. Munay wird hier verstanden als Mischung aus Liebe und Wille, als lenkbare Kraft, die höher steht als die bedingungslose Liebe. In diesem Workshop lernst Du Übungen kennen, die Dir helfen, diese hohe Frequenz zu erreichen. "Wenn ich in der Lage bin, Munay zu produzieren, kann ich zu einer Person sagen: Ich liebe Dich bis an das Ende unserer Tage." (Juan Nunez del Prado) Jürgen König und Eva Obst beschäftigen sich seit mehreren Jahren mit dem praktischen Wissen aus der Tradition der Inka. Sie möchten das tiefe Wissen mit Euch von ganzem Herzen teilen (www.energie-heilung.info).



Klangschalenabend Fr 06.09.2013 18.00-20.00 Uhr (EUR 25,-/20,-) Informationen zum Workshop siehe Fr 24.05.2013



#### **Asanas intensiv mit Tanzelementen**

Do 12.09.2013 19.00-22.00 Uhr (EUR 35,-/30,-)

Es gibt viele Wege, Dein wahres Selbst zu erfahren – Asanas sind einer, Tanz ein anderer. Warum nicht beide Wege verknüpfen? Wenn Du Dich schon immer gerne tanzend ausgedrückt hast oder auch, wenn Du dies

schon immer mal wolltest, Dich aber nicht trautest bietet sich Dir hier die Gelegenheit. In spielerischer Art und Weise werden die Asanas rhythmischer, Dein Tanz wird bewusster. Am Ende wirst Du beides neu erfahren haben. Bitte ein Handtuch mitbringen. Christian Baer ist Yogalehrer im Yoga-Vidya Zentrum Frankfurt und befasst sich intensiv mit spirituellen Fragen.



#### Magie der Chakras

Fr 13.09.2013 18.00-21.00 Uhr (EUR 30,-/25,-)

In der Lehre von den Chakras verbirgt sich ein tiefes und umfassendes Wissen um sämtliche Funktionen des menschlichen Körpers und seiner psychischen und seelischen Konstitution. WIr wollen uns dieser Weisheit

intellektuell nähern und sie am eigenen Körper erfahren, wobei der Schwerpunkt bei der körperlich-seelischen Erfahrung liegt. Ausgewählte Asanas, verbunden mit speziellen Meditationstechniken, Mantras und Affirmationen können die Chakras in harmonische Schwingung versetzen und Selbstbewußtsein, Kreativität, Lebenslust und spirituelles Wachstum fördern. Annapoorna ist erfahrene Yogalehrerin. Ihr Humor und die Lebendigkeit, mit der sie ihre Themen vermittelt, ermöglichen auch weniger erfahrenen Praktizierenden einen undogmatischen Zugang zu den tieferen Aspekten des Yoga.



#### Yoga Nidra

So 15.09.2013 13.00-16.00 Uhr (EUR 35,-/30,-)

Yoga Nidra ist eine Tiefenentspannung für Körper und Geist, die von Swami Satyananda Saraswati (Schüler von Swami Sivananda und Gründer der Bihar School of Yoga) entwickelt wurde. Ohne große Vorbereitung kann

Yoga Nidra von jedem geübt werden, um in den Genuss der immensen Wirkungen zu kommen: Heilung auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene, Freilegung unseres verborgenen kreativen Potentials, Stärkung von Konzentration und Gedächtnis und als Ergebnis davon neu erweckte Freude am Leben und an der Arbeit. Maheshwara ist Yoga Vidya Acharya und ehemaliger Leiter des Yoga Vidya Seminarhauses im Westerwald.



#### Yoga und Devi Mantras mit Radharani

Do 19.09.2013 19.00-21.00 Uhr (EUR 25,-/20,-)

Diese Yogastunde ist dem Devi Aspekt in seinen unterschiedlichen Formen von Durga, Lakshmi, Kali usw. gewidmet. In dieser Yogastunde berühren sich Hatha- und Bhakti-Yoga, also der Yoga der Körperstellungen und der

Yoga der Hingabe, dadurch, dass jeder Asana einer dieser Aspekte zugeordnet und durch den Klang des Mantras angerufen wird. Das Mantra und das längere Halten der Stellungen ermöglichen Dir, Dein Herz zu öffnen und die Entspannung und Meditation in der Yogastunde wesentlich zu vertiefen und diese zu einem besonderen Erlebnis werden zu lassen. Spüre die Devi in Dir! Auch für Männer ein Erlebnis! Radharani ist Teil des Frankfurter Yoqa Vidya Teams, Yoqalehrerin (BYV) und in der Bhaktitradition zuhause.

## Workshops September 2



#### Vegane ayurvedische Küche

Fr 20.09.2013 18.00-22.00 Uhr (EUR 40,-/35,-)

Ein kulinarischer Kochabend für vegane (rein pflanzliche), ayurvedische Gerichte, die den yogischen Prinzipien der Ernährung entsprechen. Wir kochen gemeinsam ein leckeres Menü, daß einfach zuzubereiten ist. Am

Ende essen wir gemeinsam, sodaß der Genuß nicht zu kurz kommt. Mach mit und laß Dich inspirieren! Marco Heller ist gelernter Koch und Ayurveda-Gesundheitsberater (BYVG). Er kocht seit Jahren regelmäßig im Yoga Vidya Zentrum in Frankfurt und freut sich, sein kulinarisches Wissen mit Dir zu teilen.



Pranayama intensiv mit Maksim – 1x im Monat!
Do 26.09.2013 19.00-21.00 Uhr (EUR 20,-/15,-)

Informationen zum Workshop siehe 23.05.2013





#### Partneryoga mit Maryia und Maksim

Fr 27.09.2013 18.00-21.30 Uhr (EUR 35,-/30,-)

Partneryoga bietet Dir die Möglichkeit, Hatha Yoga mit neuer Dynamik und Intensität zu erleben. Durch die Unterstützung des Partners können vermeintliche Grenzen auf eine sanfte

Weise überschritten werden. Große Fortschritte in Deiner Flexibilität werden möglich und Blockaden können gelöst werden. Partneryoga unterscheidet sich vom herkömmlichen Hatha Yoga nicht nur dadurch, dass Asanas immer zu zweit ausgeführt werden, sondern auch durch die vermittelten Empfindungen und Gefühle. Die beiden Partner ergänzen sich, so dass die Ha-Tha-Energie zwischen ihnen harmonisch fließt und ihre Ergänzung im Gegenüber findet. Das führt zu einer Verbindung sowohl auf der körperlichen als auch auf der seelischen Ebene, zur Balance und Harmonie. Es entsteht ein wunderschönes Gefühl von Entspannung, Vertrauen und Einheit.



Yoga, Anthroposophie und lebenspraktische Spiritualität mit Bernhard Spirkl

Fr 04.10.2013 18.00-22.00 Uhr (EUR 30,-/25,-)

1x1 der Klangmassage mit Frank Panczi

Sa 05.10.2013 10.00-18.00 Uhr; So 06.10.2013 09.00-17.00 Uhr (EUR 160,-/140,-)

Yoga für den Rücken – bei Beschwerden des unteren und des oberen Rückens mit Wolfgang Fr 11.10.2013 18.00-21.00 (EUR 35,-/30,-)

Einfache Atemübungen für mehr Energie im Alltag mit Atmarama So 13.10.2013 16.00-18.00 (EUR 25,-/20,-)

Yoga und Pilates mit Annette

Fr 18.10.2013 18.00-21.30 (EUR 35,-/30,-)

Ayuryoga für die kalte Jahreszeit – erden, wärmen und beruhigen mit Maryia

Fr 25.10.2013 18.00-21.15 Uhr (EUR 30,-/25,-)



## Schamanisches Wochenende mit Maharani

#### **Engelabend**

Fr 03.05.2013 18.00-21.00 Uhr (EUR 35,-/30,-) An diesem Abend werden wir uns gezielt der Aufgabe widmen, sowohl Kontakt zu unserem Schutzengel, als auch zu den Erzengeln herzustellen, um Antworten auf persönliche Fragen und Orientierung zu wichtigen Lebensthemen zu bekommen. Bitte mitbringen: eigene Rasselinstrumente, Engelsbilder, Engelsgestalten, Engelsorakelkarten (wenn vorhanden), 5 weiße Umschläge, 5 Papierbögen A4, Augenbinde, Schreibzeug.



#### Visionssuche für Großstadtbewohner

So 05.05.2013 10.00-16.00 Uhr (EUR 65,-/60,-)

Der Kurs bietet die Möglichkeit, Elemente aus der schamanischen Visionssuche kennenzulernen und diese Techniken auch im Großstadtalltag wirksam anzuwenden – um Klarheit zu gewinnen, Ängste loszulassen und den Sinn der eigenen Existenz und Lebensaufgabe deutlich zu erkennen und anzunehmen. Bitte mitbringen: Rasselinstrumente, Augenbinde, Schreibzeug, Kraftobjekte für den schamanischen Altar.

#### Schamanische Behandlungen und spirituelle Lebensberatungen

Sa 04.05.2013, Mo 06.05.2013 Einzelsitzung ca. 1,5-2 Std. (EUR 90,-) Eine gemeinsame innere Reise des Heilers/Begleiters und des Klienten in einem speziellen Auftrag, z. B. körperliche Beschwerden, Entscheidungen oder Unklarheiten. Bitte bequeme Kleider und warme Socken mitbringen. Bitte den Termin mit Maharani direkt vereinbaren unter Tel. 0172-802 48 56 oder kontakt@schamanischeheilung.de

Aldona Maharani Fritsch de Navarrete ist Yogalehrerausbilderin, Schamanin und Pilgerin. In ihrer Arbeit verbindet sie psychologisches Können mit spirituell-geistigen Inhalten und einem alltagsbezogenen, praktischen Ansatz. Ihre langjährige Unterrichtserfahrung, Einfühlungsvermögen und tiefe Verbundenheit mit der Schöpfung schaffen einen meditativ-dynamischen Raum, in dem Transformations- und Heilprozesse möglich werden. (www.schamanischeheilung.de)

#### "Umgang mit Ärger und Konflikten"

#### mit Swami Tattvarupananda





Wie hilft Dir Vedanta, die Philosophie der Einheit, Aufgaben erfolgreich zu meistern, Konflikten zu begegnen und mit Diskussionen und Gefühlen wie Ärger & Enttäuschung umzugehen? Wie kannst Du die Philosophie der universellen Einheit in Deinem täglichen Leben umsetzen? Diesen Fragen gehst Du mit Swami Tattvarupananda auf den Grund. Vedanta ist nicht nur die Philosophie der universellen Einheit, sie wird auch oft die Philosophie der vollkommenen Freiheit genannt. Wie Du diese Freiheit in Dein tägliches Leben bringst und sie Dich, richtig verstanden, immer mehr zu Dir selbst, zu mehr Lebensglück, wahrer Unabhängigkeit und innerem Frieden führt, lernst Du in diesem Workshop.

Swami Tattvarupananda aus Kerala, Südindien, ist direkter Schüler Swami Dayanandas, einem der bedeutendsten klassischen Vedantalehrer der Gegenwart. Swami Dayanandas Ashrams sind bekannt für ihre 3-Jahres-Vedanta Kurse und engagierte Sozialarbeit. Swami Tattvarupananda führt ein kleines Gurukulam in Tiruvananthapuram, in dem begabte Kinder aus den ärmsten Familien gefördert werden. Swami Tattvarupa ist ein Meister der vedantischen Erzählkunst in Analogien und Geschichten mit tiefgründigem Humor. Dabei geht es um die Befreiung von Selbstverurteilung, von den eigenen Begrenzungen, von Trauer und Isolation, von Wünschen und inneren Zwängen und schließlich um die Freiheit im alltäglichen Denken und Tun.





### **Ein Benefizkonzert** mit authentischen Bhajans und Kirtans

Sa 29.06.2013 ab 19.00 Uhr (auf Spendenbasis - sämtliche Erlöse gehen an die Schule des Ashrams in Omkareshwar)

Ein Abend mit traditionellen spirituellen Gesängen, in denen sich die gesamte Kultur und Spiritualität Indiens auf sehr lebendige Weise verdichtet. Wir werden sowohl typische Lieder, wie sie in Ashrams, Dörfern und von Pilgern gesungen werden, als auch Kirtan, die sich wiederholenden Namen Gottes, hören und gemeinsam singen.

Die Erlöse dieses Konzerts dienen direkt der Unterstützung einer Gesamtschule in Omkareshwar, Indien (Mata Anandamayi Tripura Vidyapeeth). Die Schule bietet z. Zt. über 300 Schülern und Schülerinnen eine kostenlose Ausbildung bis zur 8.Klasse. Die Kinder stammen aus ärmsten Verhältnissen. Sie erhalten kostenlos Schuluniformen, Studienmaterial, Mahlzeiten und die Ausbildung. 20 Jungen leben im angeschlossenen Internat. Es ist geplant, die Schule jährlich um eine Klasse bis hin zur 12. Klasse zu erweitern.

### Einführung in Buddhismus und Vipassana-Meditation mit Phra Ajarn Ofer Adi



### "Verschiedene Krankheitsursachen und wie man aus der Sicht des Buddhismus damit umgehen kann"

So 30.06.2013 19.15-20.45 Uhr (um eine angemessene Spende wird gebeten)

Wir fragen uns häufig, was wir für unsere Gesundheit tun können und wie wir im Krankheitsfall handeln sollten. Viele suchen auch Antworten in fernöstlichen Philosophien und sind daran interessiert, was der Buddhismus zu dieser Fragestellung zu sagen hat. In diesem Vortrag wird beleuchtet, welche Krankheitsursachen aus buddhistischer Sicht existieren und wie diese behandelt werden können.

Phra Ajarn Ofer Adi ist Schüler des ehrwürdigen Ajahn Tong Sirimangalo, eines weltweit hochangesehenen Meditationslehrers in der Mahasi Sayadaw-Tradition und Abtes vom Kloster Wat Chomtong in Nordthailand. Phra Ajarn Ofer Adi praktiziert Vipassana-Meditation seit 1989. Mehrere Jahre lehrte Phra Ajarn Ofer Meditation in Israel, ehe er im Jahr 2001 in Thailand zum Mönch ordiniert wurde. Dem folgten mehrere Jahre als Mönch und Meditationslehrer in einem buddhistischen Kloster in Dreiech bei Frankfurt. Seit 2005 lebt Phra Ajarn Ofer Adi in seiner Heimat Israel, wo er sein in langjähriger Praxis erworbenes Wissen weitergibt. Mit seiner humorvollen und lebendigen Art, seinem aroßen Verständnis für menschliche Schwächen und seinem Wissen um die inneren Kämpfe eines jeden begleitet er seine Schüler durch die Meditation und hilft dabei, das Leid des Lebens zu erkennen, zu verstehen und zu überwinden. 2010 erhielt Phra Ofer die Auszeichnung "Benefactor of Buddhism Award" der thailändischen Provinz Chiana Mai, 2011 die Goldene Säule des Dhamma ("Sema Dhammacakka") in Anerkennung der internationalen Lehre und Verbreitung der Vipassana-Meditation und des Buddhismus. 2013 wurde er in einen offiziellen thailändischen Mönchsrang befördert und erhielt im Zuge dessen den Titel "Phrakhru".

# Specials 3

#### **Tantrische Devi Puja**

#### mit Swami Nivedananda

Di 30.07.2013 ab 18.30 Uhr (auf Spendenbasis)



Feiere mit uns ein tantrisches Verehrungsritual für Devi, die Göttin und schöpferische Kraft hinter dem materiellen Universum. Mit verschiedenen Verehrungszeremonien, mit einem wunderschönen Mandala und mit Rezitation machtvoller Mantras.

Lasse Dich inmitten Deines Alltags inspirieren und zu tiefer spiritueller Öffnung und Erfahrung führen.

Swamiji ist in Kerala, Südindien, geboren und aufgewachsen. Nach seiner Schulausbildung ist Swamiji schon sehr früh dem Sivagiri Sree Narayana Math in Kerala beigetreten und absolvierte dort 7 Jahre lang eine traditionelle Ausbildung in Sanskrit, Vedanta, Yoga Sutra, Gita, Tantrischen Pujas und Ritualen. Das führte ihn dazu, schon sehr jung ein Mönchsgelübde abzulegen. Später absolvierte Swamiji die formelle Ausbildung der Sivananda Yoga Zentren mit Yogalehrer-Ausbildung und Fortgeschrittener Yogalehrer-Ausbildung. Während seines Aufenthalts im Sivananda Ashram Neyyar Dam unterrichtete er viele Hatha-Yoga-Klassen und Veda-Chanting. Viele seiner Freunde und Schüler erinnern sich liebevoll an ihn als Priester der Ashram Tempel mit allen täglichen Ritualen, die über 10 Jahre in seiner Verantwortung lagen. 2011 verließ Swamiji die Sivananda Ashrams und ist seitdem Lehrer, Pujari und Mitverwalter des Sivananda Yoga Vidya Peetham Trusts.

### "Yogische Ethik als Fundament für die Yogapraxis und für den Alltag"

#### mit Swami Govindananda

Mi 21.08.2013 18.30-21.30 Uhr (EUR 35,-/30,- inkl. Essen)



Yamas und Niyamas sind in den Rajayoga Sutras von Patanjali, dem Klassiker unter den Yogaschriften, beschrieben und legen die ethischen Grundlagen für die Yogapraxis fest. Diese Prinzipien geben Dir einen Leitfaden, auch im Alltag Yoga zu leben. Während Yamas Dich im Umgang mit anderen und unserer Umwelt unterstützen, dienen die Niyamas der Entwicklung von Tugenden Dir selbst gegenüber. Ihre Übung verleiht der Yogapraxis eine wunderbare Tiefe. In diesem Workshop erhältst Du gute Werkzeuge, um mehr Bewusstsein im Umgang mit anderen Menschen zu entwickeln. Wendest Du diese Prinzipien im täglichen Leben regelmäßig an, können sich auch Deine Beziehungen verbessern – sowohl zu anderen, als auch zu Dir selbst.

Swami Govindananda ist direkter Schüler von Swami Vishnu-devananda. Er begann sein Ashramleben 1987, nach einem Studium der Physik und einem Abschluss in Pädagogik. 23 Jahre lang lehrte er Yoga in den Sivananda Yoga Zentren rund um die Welt. Seine Schüler lieben ihn als ein seltenes Juwel an Integrität und Wahrheit.





ohne Voranmeldung und kostenlos!

### **Meditation und Satsang**

Meditation ist die Kernpraxis des Yoga. Nutze die Kraft der inneren Ruhe. Erkenne den Kern Deines Wesens. Erfahre die mystische Einheit mit der gesamten Schöpfung. Von Montag bis Freitag findet morgens eine stille Meditation statt.

Wir meditieren gemeinsam montags bis freitags um 7.00 Uhr und sonntags um 19.15 Uhr.

Direkt im Anschluss an die stille Meditation findet ein Satsang statt. Wir singen Mantras, begleitet vom wunderschönen, durchdringenden Klang des Harmoniums. In Geschichten und Gleichnissen kannst Du in die Philosophie des Yoga eintauchen. Du bist herzlich eingeladen an der Meditation und am Satsang teilzunehmen!

Morgens beginnen wir die Meditation in der Stille, d.h. vor der Meditation wird nicht gesprochen. Wenn Du teilnehmen möchtest, komme bitte spätestens 5 Minuten vor dem Beginn der Meditation im Meditationsraum an.

### Kirtansingen

Termine immer sonntags: 26.05., 23.06., 25.08., 27.10.2013 von 19 bis 21 Uhr, ohne Voranmeldung und kostenlos (Blumenspenden sind willkommen)

Tauch ein in die Welt des Bhakti Yoga: Herzöffnung und Klärung des Geistes, Lösung von emotionalen Spannungen durch das Singen von Mantras und spirituellen Liedern. Mantras können helfen, die Welt aus einer anderen Perspektive zu erfahren und tief im Herzen Weite und Freude zu erleben. Solche Momente mit anderen zu teilen gibt eine unglaubliche Kraft für den Alltag. The Power of Love! Du kannst auch Dein eigenes Instrument mitbringen und zur Gestaltung des Abends mit Liedern beitragen.

Ayurveda-Gesundheitsberatung und spirituelle Lebensberatung



Maryia bietet jetzt sowohl Ayurveda-Gesundheitsberatungen als auch spirituelle Lebensberatungen an. Maryia ist begeisterte Yogalehrerin (BYV), Ayurveda-Gesundheitsberaterin (BYVG), spirituelle Lebensberaterin (BYVG), Meditations- und Entspannungskursleiterin (BYVG) und ausgebildet in Ayuryoga. Wenn Du Interesse hast, sprich uns an!

## Preise und Raba

#### Das Yoga-Vidya-Abo

Willst Du regelmäßig Yoga üben – wann immer Du Zeit und Lust hast? Das Yoga-Vidya-Abo wirkt Wunder!

So viele offene Yogastunden wie Du möchtest, 50% Ermäßigung auf alle Kurse, und ermäßigte Preise für alle Workshops!

Es gibt einen Preisnachlass für Schüler, Studenten und Arbeitslose.

#### Unsere verschiedenen Yoga Vidya Abos:

1 Monat (5 Wochen): EUR 65,-/55,-

EUR 45,-/40,- pro Monat 1 Jahr:

1 Jahr im Voraus: EUR 450,-/400,-

2 Jahre: EUR 40,-/35,- pro Monat

#### und die Zehnerkarten:

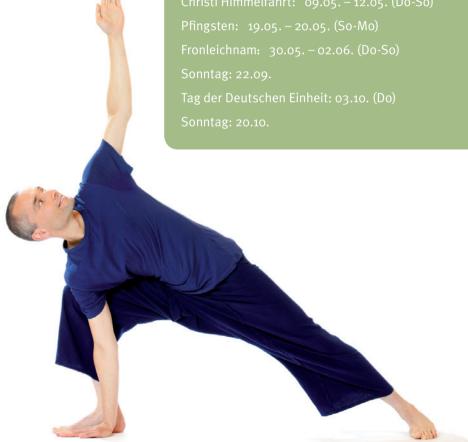
Zehnerkarte:

EUR 90,-/80,-

Zehnerkarte für

EUR 80,-Schwangere:

#### Das Zentrum bleibt geschlossen am:



teilnehmen.

# offene Gog as Funden, (ohne Voranmeldung)

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Preise für offene Stunden:
7.00 Meditation	7.00 Meditation	7.00 Meditation	7.00 Meditation	7.00 Meditation			normal EUR 11,- ermäßigt EUR 9,- für Kursteilnehmer EUR 4,- für Schwangere EUR 9,- 10er Karte EUR 90,-
	10.30 A/M mit Purna		10.30 A/M mit Anette	10.30 A/M/F mit Dieter F.			ermäßigt EUR 80,-  10er Karte für Schwangere EUR 80,-
17.15 A mit Bhavani	17.15 M mit Renate	17.15 A/R mit Claudia	17.15 A/M mit Christine	17.15 M/F mit Natalia		17.15 A mit Tina Mara/Milla	<b>A</b> = Anfänger
17.15 Schwangere mit Milla/Andrea				18.45 F 120 min mit Maryia		17.15 M/F mit Atmarama/Siddhi	M = Mittelstufe F = Fortgeschrittene
19.00 A/M mit Dirk	19.00 A/M mit Simona	19.00 A/M mit Vera/Dieter S.	19.00 F 120 min mit Rosie	19.00 A/M mit Irena/Norman		19.15 Satsang mit allen ;)	R = Rückenyoga  Alle offenen Stunden ohne Voranmeldung
19.15 Kundalini 135 min mit Maksim	20.45 M/F mit Annapurna	19.00 F 120 min mit Leigh Ann	20.45 A/M mit Christian				Zu den farbig unter- legten Terminen kannst Du ohne Voran- meldung an einer kostenlosen Probestunde

Stand: März 2013

gestaltung: radharani astrid nee (www.radharani.de) fotos: harald schnauder (www.haraldschnauder.de), www.fotolia.de und radharani astrid nee



Yoga Vidya Center Frankfurt Niddastr. 76 60329 Frankfurt am Main

Tel. 069/4440-47 Fax 069/4440-71 frankfurt@yoga-vidya.de www.yoga-vidya.de/frankfurt

Frankfurter Sparkasse AG Konto Nr. 3079 BLZ 500 502 01