



Yoga Vidya

Frankfurt
Januar – Mai 2012



Was ist Yoga?

Die 5 Punkte des 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 Zeitungslesen? Liege in der Tiefenentspannung einfach nur da, entspanne Körper und Geist und denke an 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!



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.

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

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!

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!



Mitarbeiter/innen des Zentrums



Maksim



Maryia
Zentrumsleiterin



Siddhi
stellv. Zentrumsleiterin



Christiane

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, Do und Fr 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 siebenwöchigen 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 zweijährige Yogalehrerausbildung. Die nächste Ausbildung beginnt am Mittwoch, dem 11.01.2012. 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

... 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.



Der Yoga Vidya e. V. ist ein gemeinnütziger Verein. Spenden sind steuerlich absetzbar. Viele unserer Yogalehrer sind von den Krankenkassen anerkannt!

Einige der ehrenamtlichen Yogalehrer/innen des Zentrums



Annapurna



Petra



Christine



Renate



Dirk



Joachim



Bhavani



Patrick



Wally



Christian



Simona



Vishnuprema



Leigh Ann



Vera



Änni



Claudia



Dieter



Elke



Florence



Aditi



Annette



Irena



Rosi



Martina



Shankara



Radha

...und unsere treuesten Zentrumsengel:



Yogakurse für Anfänger und Fortgeschrittene

Yoga I (Anfänger)

8-Wochen-Kurs = 8 x 90 min. /EUR 80,-

Fr	02.12.-03.02.	19.00-20.30 Uhr
Mo	05.12.-13.02.	20.45-22.15 Uhr
Mi	07.12.-08.02.	19.00-20.30 Uhr
Do	12.01.-01.03.	19.00-20.30 Uhr
Fr	13.01.-02.03.	17.15-18.45 Uhr
Mo	23.01.-12.03.	17.15-18.45 Uhr
Do	26.01.-15.03.	19.00-20.30 Uhr
Mi	15.02.-11.04.	20.45-22.15 Uhr
Mo	12.03.-07.05.	17.15-18.45 Uhr
Mo	12.03.-07.05.	19.00-20.30 Uhr
Di	13.03.-08.05.	19.00-20.30 Uhr
Mi	11.04.-30.05.	19.00-20.30 Uhr
Mo	23.04.-18.06.	20.45-22.15 Uhr
Fr	11.05.-06.07.	17.15-18.45 Uhr
Mo	11.06.-30.07.	17.15-18.45 Uhr

Yoga II (Aufbau)

8-Wochen-Kurs = 8 x 90 min. /EUR 80,-

Mo	09.01.-27.02.	19.00-20.30 Uhr
Mo	16.01.-05.03.	17.15-18.45 Uhr
Di	17.01.-06.03.	19.00-20.30 Uhr
Do	26.01.-15.03.	17.15-18.45 Uhr
Fr	10.02.-30.03.	19.00-20.30 Uhr
Mi	15.02.-04.04.	19.00-20.30 Uhr
Mo	20.02.-16.04.	20.45-22.15 Uhr
Do	08.03.-26.04.	19.00-20.30 Uhr
Fr	09.03.-04.05.	17.15-18.45 Uhr
Mo	19.03.-14.05.	17.15-18.45 Uhr
Do	22.03.-10.05.	19.00-20.30 Uhr
Mo	14.05.-09.07.	19.00-20.30 Uhr
Di	15.05.-03.07.	19.00-20.30 Uhr
Mo	04.06.-23.07.	17.15-18.45 Uhr

Yoga III (Mittelstufe)

8-Wochen-Kurs = 8 x 90 min. /EUR 80,-

Mo	05.03.-30.04.	19.00-20.30 Uhr
Do	22.03.-10.05.	17.15-18.45 Uhr
Do	03.05.-28.06.	19.00-20.30 Uhr
Do	31.05.-26.07.	19.00-20.30 Uhr

Yoga IV (Fortgeschritten)

8-Wochen-Kurs = 8 x 90 min. /EUR 80,-

Mo	16.01.-05.03.	19.00-20.30 Uhr
Mo	07.05.-02.07.	19.00-20.30 Uhr
Do	24.05.-19.07.	17.15-18.45 Uhr

Bitte bequeme Kleidung mitbringen und etwa 2 Stunden vor der Yogastunde nichts mehr essen!



8-Wochen-Kurs = 8 x 90 min. /EUR 80,-

Di	07.02.-27.03.	19.00-20.30 Uhr
Di	03.04.-29.05.	19.00-20.30 Uhr
Di	04.06.-24.07.	19.00-20.30 Uhr

Schon gewusst?

Als Kursteilnehmer zahlst Du für die offenen Stunden nur 3 Euro!

Ausbildung

zum/r Yogalehrer/in (BYV)



Infotermine:
jeweils Freitag den
02.12.2011 und 06.01.2012
von 18 bis 20 Uhr

**Zwei Jahre in Frankfurt ab 11. Januar 2012,
jeden Mittwoch 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr
plus 6 Wochenenden pro Jahr**



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 160,-
inkl. Abo für offene Stunden sowie 50 Prozent Ermäßigung auf alle Kurse und Workshops (außer Kochworkshops)

Fordere bitte unseren Sonderprospekt an!

Die Ausbildungsleiterinnen



Maryaia Drahavets ist begeisterte Yogalehrerin (BYV) und unterrichtet mit viel Freude die Vielfalt des Yoga. Sie ist Diplom-Informatikerin, Ayurveda-Gesundheitsberaterin (BYVG), Entspannungskursleiterin (BYVG), Meditationskursleiterin (BYVG), ausgebildet in Ayuryoga, Business-Yoga und Klangmassage. Maryia beschäftigt sich intensiv mit dem Studium des Buddha-Dhamma und nimmt regelmäßig an Vipassana-Retreats in Deutschland sowie in Indien und in Thailand teil. Sie leitet das Yoga Vidya Zentrum in Frankfurt.

„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 arbeitet im Yoga Vidya Zentrum in Frankfurt. Ihr besonderes Interesse gilt dem Mantra Yoga und dem Yoga für Schwangere.

„Das Eintauchen in die Vielfalt yogischer Techniken schenkt Dir während der Yogalehrer-Ausbildung die besondere Gelegenheit, Deinen persönlichen Yogaweg zu finden. Auf diese Weise können tiefgreifende Transformationsprozesse in Gang gesetzt werden.“



Dinacarya Adhyaya - Ayurvedische Empfehlungen für den Tagesablauf

Fr 13.01.2012 18.00-21.00 Uhr (EUR 30,-/25,-)

Die tägliche Routine (Dinacarya) gehört im Ayurveda wie selbstverständlich zu einer bewussten und gesunden Lebensgestaltung. Ein gesunder Start in den Tag sowie Gesundheitsempfehlungen für die Jahreszeiten wirken ausgleichend auf unsere individuelle Konstitution (die Doshas). Sie stärken die Doshas, harmonisieren und gleichen belastende Situationen im Alltag aus. In diesem Workshop erfährst Du, wie Du die morgendlichen und jahreszeitlichen Routinen in Deinen Alltag integrieren kannst. Die positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele kannst Du schon nach kurzer Zeit an Dir selbst feststellen, so dass Du die täglichen Routinen als Balsam für Deine Seele schon bald nicht mehr missen möchtest. *Bhavani Ganter, Ayurveda Gesundheits- und Ernährungsberaterin (BYVG), Yogalehrerin (BYV).*



Asanas dynamisch, exakt und meditativ mit Ashtanga Yoga Elementen

So 15.01.2012 12.00-16.00 (EUR 35,-/30,-)

Dieser Ashtanga Workshop vermittelt eine wirkungsvolle Technik, um alle Systeme des Körpers zu reinigen und zu energetisieren. Die dynamisch verbundenen Stellungen werden mit dem Atem synchronisiert. Dies entwickelt wunderbare Energiewahrnehmung und Konzentration. Die ganze Praxis wird zum Erlebnis einer Meditation in Bewegung. Bei regelmäßigem Üben wird der Körper gesünder, stärker und schöner und der Geist ruhig und ausgeglichen. Für Übende der Mittelstufe und Fortgeschrittene. *Ernest Biseev praktiziert seit 20 Jahren mit großer Freude Yoga und teilt seinen Enthusiasmus und seine Erfahrung gerne mit anderen Menschen (www.ashtanga-yoga.eu).*



Indisch-ayurvedische Küche mit Mani

Fr 20.01.2012 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 Linsengerichten 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.*



Yoga für den Rücken – bei Beschwerden des unteren und des oberen Rückens

Fr 27.01.2012 18.00-21.00 (EUR 30,-/25,-)

Rückenbeschwerden treten häufig im unteren Rücken oder im Schulter/Nacken-Bereich auf. Vielfach bedingen sich diese Beschwerden und der ganze Rücken kann einbezogen werden. Du lernst einige häufige Beschwerdebilder kennen und erfährst die genaue Ausführung von Übungsfolgen, die weiteren Rückenbeschwerden vorbeugen und bereits bestehende lindern können. Zudem können yogische Entspannungstechniken helfen, verspannte tiefliegende Rückenmuskeln zu lösen. *Wolfgang Keßler ist Yogalehrer und Yogatherapeut, spezialisiert auf Yoga für den Rücken und Vorträge zur Anatomie und Physiologie.*



Yoga und Pilates

So 29.01.2012 13.00-16.30 (EUR 30,-/25,-)

Entdecke Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Yoga und Pilates und eine sinnvolle Verbindung von Yoga-Asanas und Pilates-Übungen. In die (und in den) Übungen führt Dich Dein Atem, Halt und Ausdauer werden durch spezielle Muskelanspannungstechnik unterstützt. Bauch- und Beckenbodenmuskulatur werden lokalisiert und aktiviert, immer wieder belebt und gestärkt. Mit den Übungen werden Deine Konzentration und das Bewusstsein für die Atmung gefördert. Stärke Deinen Bezug zum Körper, spüre Deine Kraft und Deine Lebensfreude! Yoga- oder Pilatesgrundkenntnisse sind eine Teilnahmevoraussetzung. *Annette Bimböse ist Yoga- und Pilateslehrerin, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation.*



Internationale yogische Küche mit Marco

Fr 03.02.2012 18.00-22.00 Uhr (EUR 40,-/35,-)

Ein kulinarischer Kochabend für schmackhafte yogische Gerichte bei einfacher Zubereitung. Wir kreieren gemeinsam ein internationales leckeres Menü, welches den yogischen Prinzipien der Ernährung entspricht. Kommt vorbei und lasst Euch anregen! Der Genuß kommt natürlich auch nicht zu kurz. *Marco Heller ist gelernter Koch und freut sich, sein kulinarisches Wissen mit Dir zu teilen.*



Yoga Nidra mit Maheshwara

Sa 04.02.2012 11.00-14.00 Uhr (EUR 30,-/25,-)

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 & emotionaler Ebene; Freilegung unseres verborgenen kreativen Potentials; Stärkung von Konzentration und Gedächtnis; als Ergebnis davon neu erweckte Freude am Leben und an der Arbeit. *Maheshwara ist Yoga Vidya Acharya und Leiter des Yoga Vidya Seminarhauses im Westerwald.*



Kundalini-Yoga intensiv mit Maksim

So 05.02.2012 10.00-13.30 Uhr (EUR 25,-/20,-)

Intensives Üben von Asanas, Pranayama und Meditation, um dein Energieniveau erheblich zu erhöhen, dein Bewußtsein zu erweitern und tiefe innere Erkenntnisse zu erlangen. Du kannst Deine Lebenskraft vervielfältigen, Deine persönliche Ausstrahlung und Deine intuitiven Kräfte verstärken.



Asanas Intensiv mit Christian

Do 09.02.2012 19.00-22.00 Uhr (EUR 25,-/20,-)

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 genau die Gelegenheit – die drei Stunden sind so aufeinander abgestimmt, dass Sie eine harmonische Einheit aus sanften und fordernden Übungen bilden. Dieser Workshop ist insofern wunderbar geeignet, Grenzen in Dir zu überwinden und Dir zu erlauben, neues über Dich zu erfahren – über Deinen Geist, Deinen Körper, Deine Energie. Somit richtet sich der Workshop an alle diejenigen, die neugierig sind auf beglückende, spannende Erfahrungen – unabhängig davon, ob Du Dich als Anfänger, Mittelstufe oder Fortgeschrittener einstufen würdest. Lass Dich darauf ein :-). *Christian Baer ist Yogalehrer im Yoga-Vidya Zentrum Frankfurt und befasst sich intensiv mit spirituellen Fragen.*





Schamanische Heilreise mit Jürgen

Fr 10.02.2012 19.00-21.00 Uhr (EUR 15,-/10,-)

Die Traditionen der alten Völker haben uns eine Menge an praktischem Wissen für unsere Zeit zu bieten. Lerne in diesem Workshop Grundzüge der Tradition der Inka kennen. Abschließend kannst Du in der schamanisch-energetischen Heilreise Dein Wunschthema bearbeiten, indem Du Dich wieder mit Deinem Inneren verbindest, um immer mehr Energie und Klarheit in Dein Leben zu bringen. *Jürgen König beschäftigt sich neben Yoga intensiv mit dem praktischen Wissen und der Kosmologie traditioneller Kulturen, besonders der Tradition der Inka aus Südamerika. Er wurde zum Energie-Seher nach Martin Brune ausgebildet und bietet seitdem Einzelsitzungen, Heilreisen und Meditationen an. (www.energie-heilung.info).*



Mit Yoga das Immunsystem stärken

Do 16.02.2012 19.00-21.00 Uhr (EUR 25,-/20,-)

Unser Immunsystem bezieht seine Kraft aus dem Darm und steht in enger Verbindung zum Nabelchakra, dem Manipura Chakra. Um Erkältungen, Infekten und chronischen Krankheiten vorzubeugen, ist es wichtig, das Verdauungssystem und das Manipura Chakra zu aktivieren, damit das Immunsystem korrekt arbeiten kann. Mit gezielten Übungen wird das Gleichgewicht der Verdauung verstärkt. Du wirst auch Milz, Lunge, Leber und Blutzellen stärken. Zudem wird in dem Workshop Prana erhöht, das Immunsystem über die Drüsen - insbesondere Schilddrüse, Thymusdrüse und Lymphdrüsen - regeneriert und die Sauerstoffversorgung der Zellen gefördert. Dieser Workshop gibt Dir körperliche Vitalität und unterstützt Deine Widerstandskraft, so dass Du mit robuster Gesundheit belohnt wirst. *Simona Deckers ist Yogalehrerin (BYV) und teilt enthusiastisch ihre Begeisterung für Spiritualität und Yoga. Strahlende Gesundheit durch Yoga zu vermitteln, ist ein Schwerpunkt ihres Unterrichts.*



Asanas intensiv und meditativ mit Christiane

Fr 17.02.2012 18.00-21.00 Uhr (EUR 25,-/20,-)

Langes Halten, verbunden mit Achtsamkeit und Konzentration ermöglichen Dir die besondere energetische Qualität der Asanas zu erfahren und in der anschließenden Meditation tief nach innen zu tauchen. So kannst Du aus Deiner inneren Stille heraus neue Kraft für den Alltag tanken.



Die Fünf »Tibeter«®

Fr 24.02.2012 18.00-21.00 Uhr (EUR 30,-/25,-)

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 werden Ausgleichsübungen praktizieren und uns mit gezielten Atem- und Entspannungsübungen beschäftigen, die uns helfen, innere Unruhe und Nervosität abzubauen. All dies, sowie eine Chakrenmeditation, 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).*



Kinderyoga für Erwachsene mit Christiane

Fr 24.02.2012 17.30-18.30 Uhr (EUR 10,-/8,-)

Lass dein Inneres Kind sich austoben!! Eine Stunde, in der Du Dich frei entfalten darfst, ganz im Hier und Jetzt. Bitte nicht mehr als ein Kuscheltier mitbringen :-)





Klangschalen Info-Workshop mit Frank Panczi

Fr 02.03.2012 18.00-20.00 Uhr (EUR 20,-/15,-)

Entspannungs- und Informationsabend für die Klangmassage mit Klangschalen. Die positive Wirkung von Klängen wurde schon vor über 5000 Jahren in der vedischen Heilkunst in Indien erkannt und angewandt. In diesem Workshop lernst Du die Wirkungsweise von Klangschalen und Klängen 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 eine kleine Klangmassage empfangen und selber einem Partner geben. Der Abend wird dann mit einer Klangreise abgeschlossen. *Mit Frank Panczi, Mental-Coach und Yogalehrer (BYV).*



Einfach Atmen!

Fr 16.03.2012 18.00-21.00 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 Workshop steht dieses Wunder in Dir im Mittelpunkt. Du wirst die Funktion und die Wirkungen des Atems auf verschiedenen Ebenen (körperlich / 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. *Bhavani Ganter, Pranayoga- und InnerFitness-Lehrerin, Fünf „Tibeter“-Trainerin, Yogalehrerin (BYV).*



Die Bhagavad Gita – Kein heiliges Buch bloß fürs Regal, sondern ein praktischer Ratgeber für das tägliche Leben

So 25.03.2012 13.00-17.00 Uhr (EUR 40,-/35,-)

Die Bhagavad Gita ist sicherlich das bekannteste indische Buch über Yoga und Spiritualität. Und sie zählt eindeutig zu den berühmtesten Werken der Weltliteratur. Doch was machte sie schon immer so einzigartig für Suchende und Praktizierende auf der ganzen Welt? Und vor allem, was kann sie uns heute in unserer modernen Welt und schnelllebigen Zeit lehren? Solchen und anderen Fragen werden wir uns in diesem Seminar intensiv widmen. Wir werden sie gemeinsam lesen, rezitieren aber auch hören - und auf diese Weise erfahren, wie sehr die Weisheit der Bhagavad Gita uns eine große Hilfe im täglichen Leben sein kann. *Der Workshopleiter Dr. Joachim Reinelt, Orientalist und Indologe, praktiziert und unterrichtet seit 30 Jahren Yoga; Doktorarbeit über Yoga, Buchautor (Thema „Kundalini“, „Yoga im Alltag“, „Kinder-Yoga“), schulpädagogische Tätigkeit, Seminare für Yogalehrer, Kinder und Jugendliche.*



Asana exakt – Grundlagen und Variationen

Fr 30.03.2012 18.00-21.00 (EUR 30,-/25,-)

Dem anatomisch gerechten Üben von Asanas liegen einige Ausführungsprinzipien zugrunde, die sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene gelten und die sich auch in den Variationen der Asanas wieder finden. So werden Vorwärtsbeugen, Rückwärtsbeugen, Drehungen und Umkehrstellungen durch diese Haltungsmerkmale lebendig. Dieser Workshop vermittelt Dir, besonders als Yogalehrer/-in und allen anderen Übenden ab Mittelstufe, eine klare Basis insbesondere für Vorwärts- und Rückbeugen. *Wolfgang Keßler ist Yogalehrer und Yogatherapeut, spezialisiert auf Yoga für den Rücken und Vorträge zur Anatomie und Physiologie.*





Völlig entspannt im Lotus mit Siddhi

Fr 13.04.2012 18.00-21.00 Uhr (EUR 25,-/20,-)

Hast Du Lust, mal richtig entspannt in Padmasana, dem Lotussitz zu verweilen? Dann ist dieser Workshop genau das Passende für Dich. Freue Dich auf Übungen, die Deine Hüften flexibler machen und Dir somit ermöglichen, längere Zeit in einer kreuzbeinigen Sitzhaltung zu meditieren. Lerne dynamische und meditative Asanas kennen, die Du im Sitzen, Stehen und Liegen praktizieren kannst.



Stimme - Mein Instrument

So 15.04.2012 12.00-16.00 (EUR 35,-/30,-)

Für alle, die mehr über ihre Stimme erfahren möchten! Mit einfachen Stimm- und Körperübungen, sowie Liedern aus verschiedenen Traditionen wirst Du in diesem Workshop erleben und erforschen, wie Dein individuelles Instrument funktioniert. Ein Ausflug in die Anatomie wird die gewonnenen Eindrücke vertiefen. Bitte bequeme Kleidung und Schreibutensilien mitbringen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Karin Stuber ist Konzertsängerin (PCK Mainz), Gesangspädagogin und Stimmtrainerin nach Prof. E. Rabine. Neben ihrem Lehrauftrag an der Stadt. Musikschule Schwäbischer Wald Limpurger Land e. V., gibt sie Stimmbildungskurse, Workshops und Einzeltrainings für Sänger, Sprecher und Chöre in der Ortenau.



Kinderyoga für Erwachsene mit Christiane

Fr 20.04.2012 17.30-18.30 Uhr (EUR 10,-/8,-)

Weitere Informationen siehe Workshop am 24.02.2012.



Meisterung der Umkehrhaltungen mit Atmanshanti

Fr 20.04.2012 18.00 21.00 Uhr (EUR 30,-/25,-)

Den Kopfstand, den Skorpion und den Handstand zu meistern ist wie alles im Leben, eine Frage der Technik..... Meistens ist es aber die Angst umzufallen, weswegen wir uns nicht „Hineinwagen“. Doch Atmanshanti sagt „Gib Dir die Ehre!“ So wird sie Dir in diesem Workshop zuerst das spielerische Herausfallen aus allen drei Asanas zeigen. Du wirst den Mut fassen, diese wundervollen Umkehrhaltungen zu probieren. Und wer weiß, sie vielleicht sogar zu meistern. *Atmanshanti praktiziert seit ihrem 11 Lebensjahr mit vollem Bewusstsein 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 pflegt regelmäßige Horizonterweiterung durch Indienreisen.*



Twist and Relax mit Atmanshanti

Fr 22.04.2012 15.00 – 18.00 Uhr (EUR 30,-/25,-)

Fortgeschrittene Asanavariationen!! Du lernst Rückbeugen und herzöffnende Asanas, wie die volle Taube, den voller Tänzer und das Rad aus dem Stand heraus, so dass der Segen von Oben in Dich fließt. Du bekommst Tipps für Zuhause, wie Du mit einfachsten Mitteln Deine Flexibilität vervollkommen kannst. Längere Tiefenentspannung gewährt Dir genügend Regenerationszeit, so dass Du trotz Anstrengung ganz glücklich nach Hause gehen wirst :) *Für die Informationen zu Workshopleiterin s. Workshop am 20.04.2012.*



108 Sonnengebete mit Maryia

Fr 27.04.2012 18.00-20.00 (EUR 20,-/15,-)

Surya Namaskar gilt als eine der wirkungsvollsten Übungen im Yoga. Praktiziere 108 mal Surya Namaskar ohne Unterbrechung, und erfahre wie leicht es ist, in den Fluss zu kommen und so zu einem Gefühl des inneren Friedens in der Bewegung.



Rundrum gesund bleiben mit Jamila

Fr 04.05.2012 18.00-21.00 Uhr (EUR 25,-/20,-)

Bleibe gesund durch Yoga, kombiniert mit richtiger Ernährung. Bei der Ernährung geht es weniger darum, was gesund oder krank macht, sondern viel mehr um die Psychologie unserer Ernährungsweise.

Jamila Peiter ist Yogalehrerin, Gesundheitsberaterin und Autorin drei Gesundheitsbücher. Sie kann aus einer über 30-jährigen Berufserfahrung viele gute Tips Dir auf den Weg mitgeben, sowohl für den Körper, als auch für die Seele.



Einführung in die ayurvedische Küche mit Bhavani

Fr 11.05.2012 18.00-22.00 Uhr (EUR 40,-/35,-)

Mache Dich mit den Prinzipien der ayurvedischen Ernährung vertraut. Dies beinhaltet Tipps für konstitutionsgerechte Ernährung, Grundlagen der Dasha-Lehre, Herstellung von Ghee und Lassi und vor allem den Umgang mit Kräutern und Gewürzen. Im praktischen Teil kochen wir ein komplettes ayurvedisches Menü, das wir in der wunderschönen Atmosphäre des Yoga Centers gemeinsam essen werden. Bhavani Ganter ist Yogalehrerin (BYV) und Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin.



Harmonium-Lernseminar: Es ist einfach und macht Spaß

So 13.05.2012 13.00-16.00 Uhr (EUR 30,-/25,-)

Eine Einführung für Anfänger und Fortführung für Fortgeschrittene. Lerne Kirtans und andere spirituelle Lieder einfach am Harmonium zu begleiten. Lass Dich verzaubern vom wunderbaren Klang und der wohltuenden Schwingung dieses Instruments. Es ist einfacher, als Du denkst und macht einen Riesenspaß! Bitte ein Harmonium mitbringen. Sundaram (Dipl.-Musiker, Bhajan Sänger) ist als klassischer Musiker an den Musikhochschulen in Würzburg, Frankfurt und London ausgebildet worden. Vor etwa zehn Jahren kam er durch seine Yogapraxis in Kontakt mit der Klarheit und Schönheit indischer Mantras und Bhajans. Sundaram versucht mit seiner Musik eine Brücke zwischen indischer und europäischer Musik, zwischen vedischer und abendländischer Tradition zu schaffen (www.sundaram.de).



Asanas Intensiv mit Christian

Fr 25.05.2012 18.00-21.00 Uhr (EUR 25,-/20,-)

Weitere Informationen siehe Workshop am 09.02.2012.





Indisch - ayurvedische Küche mit Mani

Fr 01.06.2012 18.00-22.00 Uhr (EUR 40,-/35,-)



Das Herz der Meditation - eine intensive Einführung und Vertiefung in die Praxis der Meditation mit Joachim Reinelt

So 03.06.2012 12.00-16.00 (EUR 40,-/35,-)



Saundarya - Ayurvedische Schönheitsbehandlungen für Frauen (und auch für Männer) mit Bhavani

Fr 15.06.2012 18.00-21.30 Uhr (EUR 35,-/30,- plus EUR 3,- für Material)



Weiterbildung für Yogalehrer: Yoga und Entspannung für Kinder mit Joachim Reinelt

Fr 22.06.2012 18.00-22.00 Uhr (EUR 40,-/35,-)



Yoga und Entspannung mit Kindern mit Joachim Reinelt

So 24.06.2012 13.00-16.00 Uhr

(1 Erwachsener + 1 Kind: EUR 30,-; jedes weitere Kind: EUR 10,-)



Gedankenkraft und positives Denken mit Sukadev

Di 17.01.2012 18.30-21.30 Uhr
(EUR 30,-/25,- inkl. Essen)

Raja Yoga ist der Yogaweg, der sich besonders mit dem menschlichen Geist beschäftigt. Lerne mit Hilfe der Techniken aus dem Raja Yoga Deinen Geist und sein schlafendes Potential kennen.

Sukadev, der Gründer und Vorsitzende von Yoga Vidya, wird Dir dieses Thema in Theorie und Praxis nahe bringen. Er versteht es wunderbar, seine tiefe Weisheit, sein umfassendes Wissen und seine reichhaltige spirituelle Erfahrung anschaulich, aufgelockert, klar strukturiert und praxisbezogen weiter zu geben. So schenkt er Dir Durch seinen Vortrag und seine starke persönliche Ausstrahlung viel Inspiration und ein tiefes Verständnis des Yoga und des spirituellen Weges.



Satsang und Vedanta-Wochenende mit James Swartz

Fr 09.03. bis So 11.03.2012

Vedanta gehört zu den Lehren des direkten Weges, die uns zum klaren Verständnis und zur Erkenntnis der höchsten Wahrheit führen, der Erkenntnis, dass unser wahres Selbst, unser wahres Wesen, in seiner Essenz eins ist mit allem, jenseits der scheinbaren Getrenntheit und Gegensätze, wie Subjekt und Objekt, Zeit und Raum usw.

James ist ein authentischer Vedanta-Lehrer der Gegenwart. Er war Schüler und Assistent von Swami Chinmayananda, einem der bekanntesten indischen Heiligen des letzten Jahrhunderts. In seiner fast 40-jährigen Lehrtätigkeit hat James weltweit Tausende von Schülern erreicht. Er hat eine einzigartige Fähigkeit, Vedanta in moderner und direkter Sprache und auf lebendige, humorvolle und provokative Weise zu präsentieren.



James Swartz: Satsang zum Thema „Wer bin ich?“ Einführung in Vedanta

Fr 09.03.2012 19.00-21.00 Uhr (EUR 10,-)

Dein Körper, die Gedanken und Gefühle und alles was Du wahrnimmst befinden sich in ständiger Veränderung. Aber es gibt eine Konstante, die sich nie verändert hat, sich nie verändern wird und alle Veränderungen beobachtet. Was ist dieses unveränderliche Ich? Auf lockere und lebendige Weise vermittelt Dir James an diesem Abend einen ersten Einblick in die Lehre der Selbsterforschung. Denn in der Erkenntnis unserer wahren Natur liegt der Schlüssel für wirkliche innere Freiheit und beständiges Glücklichein.

James Swartz: Vedanta-Wochenende „Der Weg der Selbsterforschung“

Sa 10.03.2012 10.00-16.00 Uhr und So 11.03.2012 10.00-16.00 Uhr
(EUR 110,-/100,- inkl. Essen)

Wo komme ich her? Wo gehe ich hin? Warum bin ich so, wie ich bin und wer bin ich eigentlich? Wenn Du Dir diese Fragen schon mal gestellt hast und Dich auf der tiefsten Ebene verstehen möchtest, ist dieses Seminar wie für Dich gemacht. Du bist eingeladen, alte begrenzende Sichtweisen über Dich und die Welt zu hinterfragen und zu überwinden. Vedanta, die uralte Lehre der Selbsterforschung ist heute noch genauso aktuell wie vor tausenden von Jahren, da sie die fundamentalsten Fragen der Menschen beantwortet. Dieses Seminar bietet eine außergewöhnliche und inspirierende Gelegenheit, die fundamentalen Prinzipien und Methoden des Vedanta unter Leitung eines großartigen Lehrers zu erlernen und zu praktizieren.





„Die Kunst, Entscheidungen richtig zu treffen“ mit Leela Mata



Di 17.04.2012 18.30-21.30 Uhr
(EUR 30,-/25,- inkl. Essen)

Wie oft steht man im Leben vor Entscheidungen und fragt sich, welche die Beste oder Richtige ist. In der Bhagavad Gita wird eingehend auf dieses Problem eingegangen, besonders in Verbindung mit der eigenen Wesensnatur (Swarupa, Prakriti, Swabhava) und der eigenen Pflicht (Dharma).

Leela Mata ist in der Tradition des klassischen indischen Ayurveda und Yoga aufgewachsen. Sie vermittelt die Spiritualisierung des ganzen Lebens. Aus ihrem tiefen Wissen und eigener langjähriger Erfahrung heraus vermittelt sie die Hintergründe und Verbindungen von Yoga und Ayurveda klar, prägnant und mit viel Herz. Sie lebt in ihrem Ashram in Pennsylvania (www.leelamata.com).



Schamanisches Wochenende mit Maharani

Aldona Maharani Fritsch de Navarrete ist Yogalehrerin, Schamanin und Pilgerin. Spirituelle Praxis in diversen Yogaschulen, therapeutische Begleitung psychisch Kranker und Suchtpatienten, Studienreisen nach Indien, Nepal und Peru, langjährige Mitarbeit bei Yoga Vidya. In ihrer Arbeit verbindet sie psychologisches Können mit spirituell-geistigen Inhalten, stark geprägt von einem alltagsbezogenen, praktischen Ansatz. Ihre langjährige Unterrichtserfahrung, ihr Einfühlungsvermögen und tiefe Verbundenheit mit der Schöpfung schaffen einen meditativen-dynamischen Raum. Maharani's Sinn für Humor, gepaart mit Achtung und Respekt vor dem menschlichen Schicksal, lassen die Teilnehmer sich aufgehoben und sicher fühlen. Transformations- und Heilprozesse werden auf diese Weise möglich. (www.schamanischeheilung.de).



Schamanische Behandlungen und spirituelle Lebensberatungen

So 25.03.2012 und Mo 26.03.2012, Einzelsitzung ca. 1,5-2 Std. (EUR 78,-)
Eine schamanische Sitzung ist eine gemeinsame innere Reise des Heilers / Begleiters und des Klienten in einem speziellen Auftrag. Es kann dabei um körperliche Beschwerden oder um Fragestellungen in besonderen Lebenssituationen, bei Entscheidungen oder Unklarheiten gehen. Der Klient wird in einen sanften Entspannungszustand versetzt und mit Hilfe spezieller Techniken wird die blockierte Lebenskraft wieder zum Fließen gebracht. Bitte bequeme Kleider und warme Socken mitbringen.

Bitte den Termin mit Maharani direkt vereinbaren unter Tel. 0172-802 48 56 oder kontakt@schamanischeheilung.de

Schamanische Reise zur Inneren Frau oder zum Inneren Mann



Fr 23.03.2012 18.00-21.00 Uhr (EUR 35,-/30,-)

Vom Trommel- und Rasselrhythmus begleitet reisen wir in die nicht alltägliche Wirklichkeit zur Inneren Frau (Anima) und zum Inneren Mann (Animus), um unsere Beziehung zu der männlichen und weiblichen Seite unserer Seele zu vertiefen. Diese Reise wirkt sich positiv harmonisierend auf die Beziehung zu uns selbst aus sowie auf unsere Beziehungen zum anderen Geschlecht und zwischenmenschliche Kontakte allgemein.

Bitte mitbringen: eigene Rasselinstrumente, Kraftobjekte für den schamanischen Altar, wenn vorhanden: Bilder von Anima und Animus (weibliche und männliche Archetypen), zu welchen Du eine besondere Beziehung hast.

Schamanische Heilung des Inneren Kindes

"Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit gehabt zu haben" (Chuck Spezzano)

Sa 24.03.2012 10.00-16.00 Uhr (EUR 65,-/60,-)

Die Verwandlung eines verwundeten Kindes in ein magisches Kind, voller Spontaneität, Unschuld, Lebenskraft und Kreativität ist eine der zentralen Aufgaben des Schamanen. Wir arbeiten mit schamanischen Ritualen, Selbsterfahrung, Loslassen von hinderlichen Glaubensmustern, Trance-Tanz und kreativen Elementen.

Bitte mitbringen: dein Bild im Alter von 3-5 Jahren, Rasselinstrumente/ Trommeln, Augenbinde, Schreibzeug.



Shivaratri-Feier

am 20.02.2012 ab 22.30



Diese Feier zu Ehren Shivas und seiner Hochzeit mit Parvati findet traditionell hauptsächlich nachts statt –so wollen auch wir im Zentrum mit Euch die Nacht verbringen, denn diese gilt als besonders segensbringend für Meditation und die Übung der verschiedenen Yoga-Praktiken.

Wir wollen gemeinsam mit euch Shiva-Kirtans singen, meditieren, Shiva Geschichten hören und Pujas zu Ehren des mythologischen Gründers des Hatha Yoga zelebrieren. Ein unvergessliches Erlebnis und eine tiefgreifende spirituelle Erfahrung.

Übrigens:

Am 21. 02.2011 bleibt das Zentrum am Vormittag geschlossen!



Jubiläumsfeier, Open House und Konzert

am So 06.05.2012 ab 9.30 Uhr

20 Jahre Yoga Vidya!

Der Yoga Vidya e.V. wurde 1992 von Sukadev Bretz in Frankfurt gegründet, um den klassischen, ganzheitlichen Yoga zu verbreiten. Sukadev praktiziert Yoga intensiv seit über 30 Jahren, davon 12 Jahre bei seinem Meister, Swami Vishnu-devananda, der ihn ausbildete und ihm den Titel Acharya (Yogameister) verliehen hat. An diesem Tag wollen wir unser 20 jähriges Jubiläum ganz groß feiern, und Sukadev ist auch bei uns!

Das Yoga Vidya Center Frankfurt ist an diesem besonderen Tag für alle Teilnehmer, Interessierte und Neugierige von 9.30 bis 22 Uhr geöffnet. Ihr könnt kostenlos an verschiedensten Asanastunden teilnehmen und mehr über Yoga, Meditation und das Center erfahren. Die Höhepunkte des Tages sind der Vortrag von Sukadev „20 Jahre Yoga Vidya“ und das spirituelle Konzert mit einer Tanzdarbietung mit Param Jyoti und Gauranga zum Zuhören und Mitsingen, sowie ein yogisches Festessen. Kommt ins Frankfurter Yoga Vidya Center und bringt Eure Freunde mit!!

Apropos: auf alle Kurse, Workshops, 10er-Karten und Abos, die Ihr an diesem Tag kauft, gibt es 15% Ermäßigung.

Ein besonderes Highlight des Tages ist die 20x20 Jubiläums-Yogastunde mit Sukadev...



Eine Maxi-Yogastunde von 10.00 bis 16.40 Uhr, in der jede einzelne wesentliche Yogastellung 20 Minuten lang geübt wird!!! Zu Beginn jedes neuen 20-Minuten-Teiles können neue Teilnehmer dazu stoßen!



...sowie das spirituelle Konzert mit einer Tanzdarbietung mit Param Jyoti und Gauranga zum Zuhören und Mitsingen

Kirtansingen

samstags: 28.01., 24.03., 21.4. und 16.6.2012
jeweils 19-21 Uhr, Teilnahme 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.



Meditation und Satsang

ohne Voranmeldung und kostenlos

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. Jeden Morgen findet eine stille Meditation statt.

Wir meditieren gemeinsam an Wochentagen von 7.00 Uhr bis 8.00 Uhr und am Sonntag von 19.15 Uhr bis 19.45 Uhr.

Direkt im Anschluss an die stille Meditation findet ein Satsang statt. Wir singen Mantras, begleitet von dem wunderschönen, durchdringenden Klang des Harmoniums. In Geschichten und Gleichnissen kannst Du in die Philosophie des Yoga eintauchen.

(Satsang endet wochentags um 8.30 Uhr, sonntags um 20.45 Uhr)

Neu



Meditation montags um 21.15 Uhr (30 Min.)

als ideale Ergänzung zur Kundalini-Yogastunde
oder einfach so!

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 Prozent Ermäßigung auf alle Kurse,
und ermäßigte Preise für alle Workshops!

Es gibt einen Preisnachlass für Schüler, Studenten und Arbeitslose.

1 Monat (5 Wochen):	EUR 60,-/ 50,-
1 Jahr:	EUR 40,-/35,- pro Monat
1 Jahr im Voraus:	EUR 400,-/350,-
2 Jahre:	EUR 35,-/30,- pro Monat
Zehnerkarte:	EUR 80,-/70,-
Zehnerkarte für Schwangere:	EUR 70,-



Das Zentrum bleibt geschlossen....

- vom 17.12-03.01.2012 Vormittags (Sa-Di)
!!!Weihnachtspause!!!
Am 03.01.2012 öffnen wir am Nachmittag
um 16.30 Uhr wieder unsere Türen für Euch!
- am 19.02.2012 (So)
- am 21.02.2012 (Di)
am Vormittag nach Shivaratiri
- am 04.03.2012 (So)
- vom 06. bis 09.04.2012 (Fr-Mo)
Ostern
- am 01.05.2012 (Di)
Maifeiertag
- vom 17. bis 20.05.2012 (Do-So)
Christi Himmelfahrt
- vom 27. bis 28.05.2012 (So-Mo)
Pfingsten
- vom 07. bis 10.06.2012 (Do-So)
Fronleichnam



offene Yogastunden (ohne Voranmeldung)



Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
7.00 Meditation	7.00 Meditation	7.00 Meditation	7.00 Meditation	7.00 Meditation		
	10.30 A/M		10.30 A/M	10.30 A/M/F		
17.15 A	17.15 M	17.15 A/R	17.15 A/M	17.15 M/F		17.15 A
17.15 Schwangere						17.15 M/F
19.00 A/M	19.00 A/M	19.00 A/M	19.00 F 120 min	19.00 A/M		19.15 Satsang
NEU! 19.15 Kundalini 120 min	20.45 M/F	19.00 F 120 min	20.45 A/M	19.00 F 120 min		
NEU! 21.15 Meditation 30 min						

Preise für offene Stunden:

normal/ermäßigt EUR 10,-/EUR 8,-
 10er Karte EUR 80,-/70,-
 für Kursteilnehmer EUR 3,-
 für Schwangere EUR 8,-
 10er Karte Schwanger EUR 70,-

A = Anfänger

M = Mittelstufe

F = Fortgeschrittene

R = Rückenyooga

Alle offenen Stunden ohne Voranmeldung

Zu den farblich unterlegten Terminen kannst Du ohne Voranmeldung an einer **kostenlosen Probestunde** teilnehmen.

gestaltung: radharani astrid nee, www.radharani.de
fotos: harald schnauder, www.haraldschnauder.de

Yoga Vidya Center Frankfurt
Niddastr. 76
60329 Frankfurt am Main

Tel. 0 69 / 44 40 - 47
Fax 0 69 / 44 40 - 71
frankfurt@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/frankfurt

Frankfurter Sparkasse AG
Konto Nr. 3079
BLZ 500 502 01

