



**YOGA VIDYA FRANKFURT**

Gemeinnütziger Verein

Niddastr. 76

60329 Frankfurt am Main

Tel: 069 / 44 40 - 47

Fax: 069 / 44 40 - 71

[www.yoga-vidya.de](http://www.yoga-vidya.de)

Mail: [Frankfurt@yoga-vidya.de](mailto:Frankfurt@yoga-vidya.de)

## **NEWSLETTER YOGA VIDYA FRANKFURT 30.08.2010**



### **KRISHNA JAYANTI**

mit ALLEN :-) am Mi 02.09. von 22:30 – ca 0:15Uhr und Do von 7.00 – ca 8.30 Uhr



### **EINFÜHRUNG IN DIE AYURVEDISCHE KÜCHE**

mit BHAVANI am Fr 03.09. von 18.00-21.00Uhr



### **SPECIAL: EINFÜHRUNG IN DIE YOGA THERAPIE**

mit HARILALJI am Sa 04.09. von 10.00-16.00Uhr  
und So 05.09. von 10.00-13.00Uhr



### **NEU: SCHWANGEREN YOGA KURS**

mit ÄNNI, 7-Wochen Kurs, Mo 06.09.-18.10 von 17.15-18.45 Uhr



### **SIVANANDAS GEBURTSTAG**

mit ALLEN :-) am Di 07.09. von 7.00 – ca 8.30 Uhr



### **VÖLLIG ENTSPANNT IM LOTUS**

mit SIDDHI am Fr 10.09.2010 18.00-21.00 Uhr



## **SPECIAL: KIRTAN-SINGEN MIT PARAM JYOTI**

♥ mit PARAM JYOTI ♥ am Sa 11.09. von 19.00-21.00 Uhr



## **SPECIAL: POSITIVE KOMMUNIKATION**

mit Dr. NALINI SAHAY am Sa 11.09.2010, von 15.00-18.00 Uhr



## **SPECIAL: PRANISCHES WOHLBEFINDEN**

mit Dr. NALINI SAHAY am So 12.09.2010, von 10.00-13.00 Uhr



## **YOGA FÜR SENIOREN**

mit WOLFGANG am Fr 24.09. von 18.00-21.00 Uhr



## **SPECIAL: SCHAMANISCHES WOCHENENDE**

mit MAHARANI von Fr 01.10.2010 – So 03.10.2010



## **SPECIAL: MIT SWAMI SARADANANDA DER WEG DES KARMAYOGA**

mit SWAMI SARADANANDA am Mi 06.10. von 19.00-22.00 Uhr



## **KLANGSCHALENINFOWORKSHOP**

mit FRANK am Fr 08.10. von 18.00-20.00 Uhr



## **DIE FÜNF ‚TIBETER‘®**

mit BHAVANI am Fr 15.10. von 18.00-21.00 Uhr



## **ANATOMIE DER YOGA VIDYA GRUNDREIHE - EINE YOGISCHE KÖRPERREISE -**

mit VIJAYA am Sa 16.10. von 10.00-15.00 Uhr



## **KIRTAN-SINGEN**

♥ mit ALLEN :- ) am Sa 16.10. von 19.00-21.00 Uhr



## **KUNDALINIYOGA INTENSIV**

mit MAHESHWARA am So 17.10. von 18.00-20.00 Uhr



**ASANA EXACT**  
**- GRUNDLAGEN UND VARIATIONEN -**  
mit WOLFGANG am Fr 22.10. von 18.00-21.00 Uhr



**1x1 DER KLANGMASSAGE**  
mit FRANK am Sa 23.10. von 10.00-18.00 Uhr So 24.10. von 9.00-17.00 Uhr



**DINACARYA ADHYAYA**  
**AYURVEDISCHE EMPFEHLUNGEN**  
**FÜR DEN TAGESABLAUF**  
mit BHAVANI am Fr 29.10. von 18.00-21.00 Uhr



**PARTNERYOGA**  
mit KAMALAKSHMI und GYANAROOPA am Fr 05.11. von 18.00-21.00 Uhr



**DAS HERZ DER MEDITATION**  
**-EINE INTENSIVE EINFÜHRUNG UND VERTIEFUNG**  
**IN DIE PRAXIS DER MEDITATION-**  
mit ACHIM am So 07.11. von 12.00-16.00 Uhr



**INFO-ABEND:**  
**YOGALEHRERAUSBILDUNG**  
mit MARYIA, SIDDHI und KRISSI am Fr 11.09. von 18.00-ca 21.00 Uhr



# OM NAMAH SHIVAYA !

## Liebe Yoginis & Yogis,

Wir freuen uns, dass ihr unsere Räume füllt und Eure Energie einbringt - sei es, indem ihr hier Yoga praktiziert oder indem ihr als Karma Yogis unterrichtet, kocht oder bei den vielen anderen Aufgaben im Center helft. Dieser Ort ist durch unser gemeinsames Wirken und durch kosmischen Segen ein spürbar inspirierender Kraftort inmitten des Bahnhofs-Viertels geworden. Dankeschön!

Endlich werden wir nach einer ruhigeren Sommerpause wieder mit euch durchstarten und freuen uns, euch von unserem neuem Workshopangebot zu berichten.

Ganz neu in unserem Kursangebot ist nun auch ein Yogakurs für Schwangere. Änni heisst alle werdenden Mamas ab der 20. Woche willkommen. Der Kurs beginnt am 06. September und es sind noch einige Plätze frei.

Im September gibt es mal wieder Besuch aus Indien, denn Dr. Nalini Sahay und Harilalji kommen! Dies ist eine besondere Gelegenheit, bei tief in der Yogatradition verwurzelten, langjährigen erfahrenen Lehrern grundlegende Einsichten in interessante Bereiche des Yoga zu gewinnen.

Sie vermitteln Yoga aus eigener Erfahrung, ohne die Präzision der überlieferten Lehren dabei zu verwässern.

Nalini ist direkte Schülerin von Swami Satyananda, einem herausragenden direkten Schüler von Swami Sivananda. Sie wird zwei Workshops über positive Kommunikation und pranisches Wohlbefinden bei uns geben.

Harilalji bekam den Titel „Yoga Acharya“ (Yogameister) verliehen nachdem Durchlaufen verschiedener Ausbildungen, unter anderem im Sivananda Ashram in Neyyar Dam, Kerala. Danach lebte und unterrichtete er Yoga in den Sivananda Ashrams in Kerala und in den Gebieten des Himalaya und schloss eine siebenmonatige, zertifizierte Ganztagesausbildung in Yoga Therapie am Prasanthi Kutir in Bangalore mit der höchsten Auszeichnung ab.

Wir freuen uns schon auf seinen Yogatherapie-Einführungs-Workshop am 04. und 05. September.

Ganz besonders möchten wir Dich auf unser nächstes Kirtan-Singen aufmerksam machen. Param Jyoti wird zu uns ins Zentrum kommen und ein Mantrakonzert zum Mitsingen geben. Sie verzaubert durch die Intensität und Authentizität ihrer Auftritte. Sie ist nah bei den Menschen, lockt durch ihre Herzenspräsenz, durch ruhige Sanftheit und emphatisches Gespür zur Öffnung, zum Tanz.

Param Jyoti ist Bühnentänzerin, lebt in Indien wie auch in Deutschland und folgt Einladungen auf der ganzen Welt, um Liebe und Wahrheit mit Freunden zu teilen – so auch mit uns – am Samstag, den 11. September. Kommt vorbei und lasst Euch das nicht entgehen!

Weitere besondere Gäste erwarten wir im Oktober. Swami Saradananda kommt und wird einen Vortrag über Karma-Yoga halten.

Als Höhepunkt im Oktober wird es auch endlich wieder schamanisch bei uns.

Maharani wird ein ganzes Wochenende hier verbringen und verschiedene Workshops anbieten, auf die wir uns besonders freuen.

Noch viele viele weitere Workshops und Events erwarten uns in nächster Zeit - aber seht selbst - Viel Spaß beim Stöbern und bis bald

**HARI OM TAT SAT**  
**Eure Frankfurter Yogis**





## **KRISHNA JAYANTI**

mit ALLEN :-)

am Mi 01.09. von 22.30 – ca 00.15 Uhr und Do von 7.00 – ca 8.30Uhr  
Kostenlos! (Blumenspenden Willkommen)

am Mittwoch 1.9., ist Krishna Jayanthi, auch Janmashthami genannt. An diesem Tag wurde Krishna geboren, bzw. ist Krishna erschienen. Krishna Jayanthi wird in manchen Gegenden Indiens in der Nacht vom 2.9. auf den 3.9., in anderen (z.B. Sivananda Ashram Rishikesh) vom 1.9. auf den 2.9. gefeiert.

So wollen auch wir im Frankfurter Yoga Zentrum diesen Tag mit euch feiern. Wir wollen am Mittwoch, den 01. September abends um ca 22:30Uhr beginnen und mit euch das Mahamantra wiederholen, Krishna Mantras singen und Geschichten von Krishna vorlesen. Das wird dann kulminieren in der Mitternachtsmeditation (Krishna ist um Mitternacht geboren).

Auch am Donnerstag, den 02. September wollen wir im Morgensatsang um 7:00Uhr eine halbe Stunde meditieren und mit Euch gemeinsam etwas länger das Mahamantra wiederholen.

Es empfiehlt sich, am Donnerstag den ganzen Tag immer wieder Krishna Mantras zu singen und zu rezitieren und sich ganz auf Krishna einzustimmen. So kannst du dich mit Liebe und innerer Freude aufladen. Wir freuen uns auf eure Teilnahme und jeder ist herzlich Willkommen.

Mehr Infos zu Krishna Jayanthi findest du auf <http://www.yoga-vidya.de/Yoga--Buch/HinduistischeFest/19.htm> sowie in Swami Sivanandas Buch „Feste und Feiertage“.

Im Blog findest du noch eine Menge mehr Infos zu Krishna Jayanthi, einschl. mp3, Videos und Links zu Fotos und Artikeln:

<http://www.yoga-vidya.de/de/service/blog/2009/08/09/krishna-jayanthi-am-freitag-148/>



## **EINFÜHRUNG IN DIE AYURVEDISCHE KÜCHE**

mit BHAVANI

am Fr 03.09. von 18.00-21.00Uhr Preis: 40 €; ermäßigt: 35 €

Mache Dich mit den Prinzipien der ayurvedischen Ernährung vertraut. Dies beinhaltet Tipps für konstitutionsgerechte Ernährung, Grundlagen der Dosha-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.

Workshopleiterin: Bhavani Ganter ist Yogalehrerin (BYV) und Ayurveda Gesundheits- und Ernährungsberaterin.



## **EINFÜHRUNG IN DIE YOGA THERAPIE**

mit HARILALJI

Sa 04.09.10.00-16.00Uhr und So 05.09. 10.00-13.00Uhr Preis: 100 €; ermäßigt: 85 €

In diesem Seminar führt Harilalji in die Theorie der umfassenden Yoga-Therapie, das Konzept von Panchakosha Tattwa (fünf Hüllen der Existenz), Aadhi (Stress) und Vyadhi (Krankheit) ein. Er erklärt, wie man die verschiedenen Werkzeuge (Asana, Kriya, Pranayama, Prana Channelising, zyklische Entspannung, yogische Beratung usw.) aus den Yoga-Schriften und Upanishaden bei Yoga-Therapie anwendet, und als praktisches Beispiel liefert er eine Reihe von Übungen für Rückenschmerzen und zyklische Entspannung.

Dieses Seminar richtet sich an Yoga-Übende aller Traditionen, Yogalehrer, Yogatherapeuten, Ärzte und Physiotherapeuten.

Acharya Harilalji wuchs in einer traditionellen südindischen Familie unter dem Einfluss von Yoga, Ayurveda und Vedanta auf. Den Titel "Yoga Acharya" - Yoga-Meister - verlieh man ihm nach dem Durchlaufen verschiedener Ausbildungen, unter anderem im Sivananda Ashram in Neyyar Dam, Kerala. Danach lebte und unterrichtete er Yoga in den Sivananda Ashrams in Kerala und in den Gebieten des Himalaya und schloss eine siebenmonatige, zertifizierte Ganztagesausbildung in Yoga Therapie am Prasanthi Kutir in Bangalore mit der höchsten Auszeichnung ab. Harilalji versteht es, in seinem Unterricht fachgerecht die Stärken und Schwächen seiner Schüler wahrzunehmen und individuell angepasste Übungen zu empfehlen. Er leitet einen kleinen Ashram in Kerala/Südindien ("Arsha Yoga Gurukulam") und ist Dozent am "Nagelil Ayurveda Medical College" in Kerala.



## **NEU: SCHWANGEREN YOGA KURS**

mit ÄNNI

7-Wochen Kurs, Mo 06.09.-18.10. von 17.15-18.45 Uhr Preis: 60 €

Dieser Kurs unterstützt Dich dabei, die Schwangerschaft im mittleren Drittel in vollen Zügen zu genießen und durch spezielle Übungen den liebevollen Kontakt zu Deinem Baby zu intensivieren. Während der späten Schwangerschaft verhelfen Dir die Yogaübungen dazu, Deine inneren Kräfte zur körperlichen und geistigen Vorbereitung auf die Geburt zu stärken.

Kursleiterin: Anja Felter ist Yogalehrerin (BYV), spezialisiert auf Yoga für Schwangere. In ihrer eigenen Schwangerschaft lernte sie die Vielzahl von positiven Auswirkungen auf die körperliche und mentale Verfassung durch Yoga sehr zu schätzen.



## **SIVANANDAS GEBURTSTAG**

mit ALLEN :-) am Di 07.09. von 7.00 – ca 8.30 Uhr

Am Dienstag, den 07.09.2010 ist Swami Sivanandas 123. Geburtstag. Swami Sivananda lebte von 1887-1963.

Er war einer der großen Yoga-Meister des 20. Jahrhunderts und ist die inspirierende Kraft hinter den Yoga Vidya Zentren. Er fasste seine Lehren gerne zusammen mit "Serve-Love-Give-Purify-Meditate-Realize" - "Diene-liebe-gib-reinige-meditiere-verwirkliche". Er schrieb über 200 Bücher und inspirierte Millionen Menschen auf der ganzen Welt. Heute lernen und praktizieren weltweit mehr als 20 Millionen Menschen seinen ganzheitlichen Yogastil.

Wir wollen ihm zu Ehren seinen Geburtstag feiern. Es wird im Morgensatsang um 7.00Uhr nach einer kurzen Meditation eine Puja geben und anschließend werden wir gemeinsam Guru Kirtans wiederholen. Jeder ist herzlich Willkommen – wir freuen uns auf Euch!



## **VÖLLIG ENTSPANNT IM LOTUS**

mit SIDDHI

am Fr 10.09.2010 18.00-21.00 Uhr Preis: 20 €; ermäßigt: 15 €

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.

Workshopleiterin Siddhi ist Ethnologin und Yogalehrerin (BYV), lebt in Yoga Vidya Center in Frankfurt. Sie absolvierte Weiterbildungen im Bereich Yoga für Senioren und Business-Yoga.



## **SPECIAL:**

### **KIRTAN-SINGEN MIT PARAM JYOTI**

♥ mit PARAM JYOTI und LAMBUJI ♥

am Sa 11.09. von 19.00-21.00 Uhr kostenlos

(um eine angemessene Spende wird gebeten)

Wir freuen uns sehr dass Param Jyoti dieses Jahr nocheinmal zu uns ins Zentrum kommt und uns mit ihrer Herzenspräsenz verzaubert.

Param Jyoti ist Dipl.-Bühnentänzerin und eine hingebungsvolle Mantra-Sängerin. Sie folgt Einladungen aus der ganzen Welt, um Liebe und Wahrheit mit Freunden zu teilen.

Sie schafft es Menschen über ihre Stimme tief im Herzen zu berühren und sie in die innere Stille zu führen, um dort uneingeschränkte Herzöffnung und Heilung zu erfahren.

An diesem Abend werden gemeinsam einfache spirituelle Lieder aus verschiedenen Traditionen und Kulturen gesungen. Zwischen den meditativen bis ekstatischen

Gesängen der Namen Gottes wirkt deren Nachhall im Verweilen in Stille. Ab und an wird eine inspirierende Geschichte erzählt - eine Einladung, uns noch inniger auf die Praxis einzulassen.

Lasst euch von Paramjyotis liebevollem Wesen, ihrer Herzenspräsenz und ihrer wunderschönen Stimme verzaubern und kommt zahlreich zu diesem Event.

Begleitet wird sie diesmal von Lambuji Jörg Kaufmann, den einige von euch schon beim letzten Kirtan-singen kennenlernen durften. Er ist ein Experte für afrikanische und kubanische Trommelmusik, sowie ein zertifizierter Meister in indischer Perkussion. Er studierte an Jazzschulen, in Afrika und Kuba, lebte für 12 Jahre in Indien und konzertierte mit herausragenden Vertretern des Dhrupad.



## **SPECIAL: POSITIVE KOMMUNIKATION**

mit Dr. NALINI SAHAY

am Sa 11.09.2010, von 15.00-18.00 Uhr Preis: 30 €; ermäßigt: 25 €

Dieses Seminar soll Dir helfen, achtsam, kreativ und frei im Austausch mit Deiner Umwelt zu sein. Mit Techniken aus Yoga und Psychologie stärkst Du Deine innere und äußere Wahrnehmung, verbesserst Deine Kommunikations-Kompetenz und lernst, schwierige Beziehungen heilsamer zu gestalten.

Dr. Nalini Sahay ist Yoga Acharya, Schülerin von Swami Satyananda Saraswati, Gründer der Bihar School of Yoga in Munger. Nalini hat eine breitgefächerte berufliche Erfahrung.

Derzeit leitet sie TORCH, eine Hilfsorganistaion, die mit Straßenkindern, HIV-Infizierten und AIDS-Kranken in New Delhi arbeitet. Früher hat sie u.a. auch therapeutisches Yoga an Schulen und Krankenhäusern unterrichtet.



## **SPECIAL: PRANISCHES WOHLBEFINDEN**

mit Dr. NALINI SAHAY

am So 12.09.2010, von 10.00-13.00 Uhr Preis: 30 €; ermäßigt: 25 €

Was ist Prana? Was ist Pranaatmung? Wie kann man den Geist sensibilisieren, so dass er sich öffnet für den kosmischen Atem? In diesem Workshop lernst Du spezielle Pranayama-, Mudra- und Pratyahara-Techniken, um das Prana in den Nadis in Balance zu bringen, die Kanäle in Deinem physischen Körper mit den Kanälen Deines feinstofflichen Körpers zu verbinden und so Deine Körperfunktionen zu verfeinern und eine bessere Wahrnehmung zu entwickeln.

Dr. Nalini Sahay ist Yoga Acharya, Schülerin von Swami Satyananda Saraswati, Gründer der Bihar School of Yoga in Munger. Nalini hat eine breitgefächerte berufliche Erfahrung.

Derzeit leitet sie TORCH, eine Hilfsorganistaion, die mit Straßenkindern, HIV-Infizierten und AIDS-Kranken in New Delhi arbeitet. Früher hat sie u.a. auch therapeutisches Yoga an Schulen und Krankenhäusern unterrichtet.



## **YOGA FÜR SENIOREN**

mit WOLFGANG

am Fr 24.09. von 18.00-21.00 Uhr Preis: 25 €; ermäßigt: 20 €

Yoga kennt kein Alter! Zu jedem Zeitpunkt des Lebens ist es eine Bereicherung, mit dem Yoga zu beginnen. Doch sollte die Vermittlung des Übungsprogramms den körperlichen Gegebenheiten, gerade bei Senioren, gerecht werden. Du erlernst den Einsatz von Yogahilfsmitteln wie Stuhl, Wand, Korkklötzen und Gurten und die Anpassung von Asanas an die Bedürfnisse der Senioren.

Zudem erfährst Du, worauf besonders zu achten ist bei Herzerkrankungen, Asthma, Osteoporose, Arthrose und bei verschiedenen Rückenbeschwerden. Auch als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet.

Workshopleiter: Wolfgang Keßler ist Yogalehrer und Yogatherapeut, spezialisiert auf Yoga für den Rücken und Vorträge zur Anatomie/Physiologie.



## **SPECIAL: SCHAMANISCHES WOCHENENDE**

mit MAHARANI

von Fr 01.10.2010 – So 03.10.2010

Aldona Maharani Fritsch de Navarrete, Dipl-Sozialpädagogin, Yogalehrerin, Ausbilderin, Pilgerin und Sterbebegleiterin, widmete sich nach ihrer therapeutischen Begleitung der psychiatrischen- und Suchtpatienten gänzlich dem Yoga und erlernte auch zahlreiche Techniken im Ursprungsland Indien. Ihre letzten längeren Entdeckungsreisen führten sie in das Heimatland ihres Ehemannes (Peru), wo sie, fasziniert von der Wirksamkeit des schamanischen Heilens, neue spirituelle Dimensionen erfahren und viele Heiltechniken praktisch erlernen durfte ([www.schamanischeheilung.de](http://www.schamanischeheilung.de)).

### **Schamanische Reise zum Krafftier**

Fr 01.10.2010 19.00-22.00 Uhr Preis: 30 €; ermäßigt: 25 €

Schamanisches Reisen bringt uns direkt zur persönlichen Quelle der Führung. Während der Reise arbeitet der Schamane mit Hilfe der Schutzutensilien, persönlicher Krafftiere und Schutzgeister. Ziel und Zweck der Reise ("Absichtserklärung") soll klar formuliert werden. Mit dieser Absicht reist der Schamane für den Klienten / der Klient selbst in die verschiedenen "Welten" der Wirklichkeit, um dort Antworten für die Lösung der Problematik zu bekommen. Oft werden schamanische Reisen mit Werkzeugen wie Trommeln, Rasseln u.ä. unterstützt.

### **Seelenpartner - Spirituelle Beziehungen**

Sa 02.10.2010 10.00-16.00 Uhr Preis: 60 €; ermäßigt: 55 €

Eine erfolgreiche spirituelle Begegnung ist nur dann möglich, wenn Du wahrhaftig und offen mit Deinen eigenen Gefühlen in vollem Kontakt bist und selber zum achtsamen und präsenten Partner wirst. Interpersonale Beziehungen sind einer der schnellsten Wege zum spirituellen Wachstum und bieten doch tiefe Fallgruben. Das Seminar lehrt Dich, wie Du Dich erfolgreich zum Idealpartner entwickelst, wie Du Dich voller Vertrauen von Deinem spirituellen Partner finden lässt und wie Du konstruktiv an schon bestehenden Beziehungen wachsen und arbeiten kannst. Für Mutige!

## **Schamanische Behandlungen und spirituelle Lebensberatungen**

So 03.10.2010, Mo 04.10.2010 Einzelsitzung ca. 1,5-2 Std. Preis: 72 €

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](mailto:kontakt@schamanischeheilung.de)



## **SPECIAL: MIT SWAMI SARADANANDA „HANDELN OHNE IDENTIFIKTION UND OHNE VERHAFTUNG“ - DER WEG DES KARMAYOGA**

mit SWAMI SARADANANDA

am Mi 06.10. von 19.00-22.00 Uhr Preis: 30,- €; ermäßigt: 25,- € inkl. Essen

Was ist eigentlich Karma Yoga wirklich? Was bedeuten Zitate wie „Yoga ist Geschick im Handeln“ und „Nicht-Handeln im Handeln“? Anhand der Bhagavad Gita, dem klassischen Werk des Yoga, bringt Swami Saradananda Dir hier diesen wichtigen Yogaweg näher - den Weg, die Yogapraxis auf alle Handlungen des Lebens auszudehnen. Dieser Workshop hilft Dir, zu einem tieferen Verständnis und neuen Dimensionen zu gelangen!

Swami Saradananda ist eine Yogameisterin mit über 30 Jahren Yoga-Lehrerfahrung. Sie ist eine langjährige direkte Schülerin von Swami Vishnu-devananda und leitet seit vielen Jahren Yogalehrer Aus- und Weiterbildungen. Swami Saradananda ist Autorin mehrerer Bücher, u.a. "Yoga für Körper und Seele".



## **KLANGSCHALENINFOWORKSHOP**

mit FRANK PANCZI

am Fr 08.10. von 18.00-20.00 Uhr Preis: 20,- €; ermäßigt: 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).



## **DIE FÜNF ,TIBETER'®**

mit BHAVANI

am Fr 15.10. von 18.00-21.00 Uhr Preis: 30,- € ermäßigt: 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).



## **ANATOMIE DER YOGA VIDYA GRUNDREIHE - EINE YOGISCHE KÖRPERREISE -**

mit VIJAYA am Sa 16.10. von 10.00-15.00 Uhr Preis: 40,- € ermäßigt: 35,- €

Anatomie muss kein Auswendiglernen bedeuten. Funktion und Bau des Körpers stehen in engem Zusammenhang und das ganzheitliche Verstehen dieses komplexen, sich selbst reparierenden und sich den Bedürfnissen anpassenden Wunders ist eine unerlässliche Voraussetzung, um als Yogalehrer auf physische Probleme eines Schülers kompetent reagieren zu können, um als Yogapraktizierender ein tieferes Verständnis für die Wirkungsweise der Asanas und des Pranayama zu bekommen, oder um wieder einmal zu staunen, was für ein phantastisches Wunderwerk der Körper ist. Im diesem Workshop werden wir die einzelnen Stellungen der Yoga Vidya Grundreihe im Detail besprechen, wobei ihre körperlichen Wirkungen und ihre Beziehung zu „klassischen“ Rückenhaltungsproblemen und Skoliose im Vordergrund stehen. Vijaya ist Yogalehrerin (ISYVC) und studiert Chiropraktik in Odense, Dänemark.



## **KIRTAN-SINGEN**

♥ mit ALLEN :-)

am Sa 16.10. von 19.00-21.00 Uhr kostenlos! (Blumenspenden 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, Weite und Freude zu erleben, tief in Deinem Herzen. 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.



## **KUNDALINI-YOGA INTENSIV**

mit MAHESHWARA

am So 17.10. von 10.00-14.00 Uhr Preis: 25,- €; ermäßigt: 20,- €

Intensives Praktizieren des von Swami Vishnu-devananda und Sukadev gelehrt Kundalini-Yoga für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins. Lade Dich so richtig auf mit Energie und fühle Dich mit dem Kosmischen verbunden. Wir beginnen mit länger gehaltenen Asanas zur Vorbereitung, dann schließen sich intensives Pranayama mit Bandhas und Mudras an. Ein schöner Workshop für die spirituelle Entwicklung und Kraft im Alltag!

Maheshwara ist Yoga Vidya Acharya und Leiter des Hauses Yoga Vida Westerwald.



## **ASANA EXACT**

### **- GRUNDLAGEN UND VARIATIONEN -**

mit WOLFGANG

am Fr 22.10. von 18.00-21.00 Uhr Preis: 25,- €; ermäßigt: 20,- €

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 Umkehrhaltungen und Stehhaltungen.

Wolfgang Keßler ist Yogalehrer und Yogatherapeut, spezialisiert auf Yoga für den Rücken und Vorträge zur Anatomie und Physiologie.



## **1x1 DER KLANGMASSAGE**

mit FRANK PANCZI

am Sa 23.10. von 10.00-18.00 Uhr So 24.10. von 9.00-17.00 Uhr

Preis: 150,- €; ermäßigt: 130,-€

Die positive Wirkung von Klängen wurde schon vor über 5000 Jahren in der vedischen Heilkunst in Indien erkannt und angewandt. In diesem zweitägigen Workshop erlernst Du die Grundlagen der Arbeit mit Klangschalen, so dass Du selbst Klangmassagen durchführen kannst. Am Ende des Workshops erhältst Du ein Teilnahme-Zertifikat.

Mit Frank Panczi, Mental-Coach, Yogalehrer (BYV).



## **DINACARYA ADHYAYA AYURVEDISCHE EMPFEHLUNGEN FÜR DEN TAGESABLAUF**

mit BHAVANI

am Fr 29.10. von 18.00-21.00 Uhr Preis: 25,- € ermäßigt: 20,- €

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. Mit Bhavani Ganter, Ayurveda Gesundheits- und Ernährungsberaterin, Yogalehrerin.



## **PARTNERYOGA**

mit KAMALAKSHMI und GYANAROOPA

am Fr 05.11. von 18.00-21.00 Uhr Preis: 25,- €; ermäßigt: 20,- €

Erlebe Yoga einmal ganz anders! Durch die Unterstützung des Partners können vermeintliche Grenzen auf eine sanfte Weise überschritten werden. Die ruhige, wärmespendende Hand des Yoga-Partners hilft, entspannter in die Stellung zu sinken. In den Partnerasanas entsteht ein Gefühl von Vertrauen, Entspannung und Verbindung. Große Fortschritte in Deiner Flexibilität werden möglich und durch das partnergestützte Verweilen in den Asanas können vorhandene Blockaden gelöst werden.

Gyanaroopa ist Yoga Vidya Acharya, Meditationskursleiter, Ayurveda-Gesundheitsberater, ehemals langjähriger Mitarbeiter im Haus Yoga Vidya Westerwald. Praktiziert Yoga und Meditation seit 11 Jahren.

Kamalakshi ist langjährige erfahrene Yogalehrin, ausgebildet in der Sivananda als auch in der Satyananda Tradition. Besonders geprägt hat sie ihre Zeit als Mitarbeiterin bei Yoga Vidya Mainz und im Haus Yoga Vidya Westerwald.

Die letzten beiden Jahren haben Gyanaroopa und Kamalakshi in verschiedenen Ashrams in Neuseeland, Australien und Indien verbracht - mit großer Freude teilen sie ihr Wissen und ihre Erfahrungen.



## **DAS HERZ DER MEDITATION -EINE INTENSIVE EINFÜHRUNG UND VERTIEFUNG IN DIE PRAXIS DER MEDITATION-**

mit ACHIM

am So 07.11. von 12.00-16.00 Uhr Preis: 40 € ermäßigt: 35 €

Meditation ist das wohl wirksamste Mittel, um mit unserem wahren Selbst in Berührung zu kommen. Meditation ermöglicht uns, zu entdecken, wer wir wirklich sind und welches unglaubliche Potential in uns verborgen liegt. Meditation macht aus unserem 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. 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.



## **INFO-ABEND: YOGALEHRER-AUSBILDUNG**

mit MARYIA, SIDDHI und KRISSI

am Fr 11.09. von 18.00-ca 21.00 Uhr Kostenlos!

Dieser Abend bietet Dir Gelegenheit, Inhalte und Struktur der 2-jährigen YogalehrerInnen-Ausbildung in unserem Center kennen zu lernen. Auch ist genug Zeit für die Klärung aller Deiner offenen Fragen. Komm doch vorbei und schau, ob dies auch etwas für Dich wäre! Voraussetzungen sind Grundkenntnisse in Hatha Yoga und Yoga Philosophie. Du musst aber nicht fortgeschritten sein.

Die Teilnahme an der YogalehrerInnen-Ausbildung in unserem Center bietet sich allen Menschen an, die den Wunsch haben, ihre eigene Übungspraxis zu vertiefen und mehr über die Philosophie und Tradition des Yoga zu erfahren. Die meisten TeilnehmerInnen beschreiben die Ausbildungszeit als eine Zeit intensiven persönlichen Wachstums - an neuen Erfahrungen, Erkenntnissen und Blickwinkeln auf sich selbst und das „Auf der Welt-Sein“. Über zwei ganze Jahre finden kontinuierliche wöchentliche Treffen in einer festen Gruppe statt. Die Ausbildungsabende beinhalten gemeinsame Praxis des Yoga - Pranayama, Meditation und Asanas - sowie Unterricht in allen Aspekten des ganzheitlichen Yoga. Abgerundet wird die Ausbildung durch sechs Intensiv-Wochenenden im Jahr, in denen Du einen Geschmack davon bekommst, welche starke Kraft die Praktiken des Yoga entfalten - körperlich, energetisch und geistig - wenn wir uns genug Zeit dafür nehmen, intensiver zu praktizieren.

ॐ नमः शिवाय



ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ