

# Yoga Vidya

Köln am Eigelsteintor

Programm

September–Januar 2010



YOGA  
Vidya

# Yoga Vidya Köln



## Dein Yoga Vidya Center

Das Center gehört zum Yoga Vidya e.V., einem gemeinnützigen Verein zur Verbreitung des klassischen Yoga. Neben dem Kölner Center gehören weitere 50 Stadtcenter und drei Seminarhäuser in Bad Meinberg, Oberlahr/Westerwald und in Horumersiel/Nordsee dazu. Im Kölner Center bieten wir die ideale Atmosphäre zum Entspannen und Auftanken. Losgelöst vom Stress des Alltags kannst du in unseren wunderschönen Räumlichkeiten zur Ruhe kommen und zu dir selbst finden. Ein Besuch lohnt sich!

## Was ist Yoga?

Yoga ist ein seit Jahrtausenden erprobtes System, um Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen. Körperstellungen, Atemtechniken, Entspannung, Meditation, Gesang und gesunde Ernährung kennzeichnen das Yoga-Gesundheitskonzept. Durch Yoga-Körperstellungen (Asanas) gewinnst du an Flexibilität, Kraft und Leistungsfähigkeit. Mit Hilfe der Atemkontrolle (Pranayama) lernst du, deine Energien bewusst zu aktivieren, Entspannung führt dich an die Wurzeln deiner Kraft und Meditation schärft deinen Geist.

## Der Einstieg

Ein guter Einstieg ist eine kostenlose Probe-stunde, die zu folgenden Zeiten möglich ist:

<b>Montag</b>	<b>18:15 Uhr</b>
<b>Dienstag</b>	<b>10:00 Uhr</b>
<b>Mittwoch, Freitag</b>	<b>19:00 Uhr</b>
<b>Sonntag</b>	<b>17:30 Uhr</b>

Bitte bequeme Kleidung mitbringen und zwei Stunden vorher nichts essen.

Anschließend ist der Besuch eines Anfängerkurses (siehe S. 4) empfehlenswert, in dem du eine systematische Einführung erhältst. Für einen solchen Kurs ist eine Anmeldung erforderlich.

## Offene Stunden

An den offenen Stunden kannst du ohne Anmeldung teilnehmen und Yoga entsprechend deiner Kenntnisstufe praktizieren (siehe Rückseite der Broschüre).

## Swami Sivananda



Indischer Arzt, lebte von 1887–1963, einer der großen Yogameister des 20. Jahrhunderts. Er lehrte einen integralen Yoga und ist die inspirierende Kraft hinter unseren Centern.

*Sein Leitspruch:*

*„Diene, liebe, gib, reinige dich, meditiere und verwirkliche.“*

## Unser Team



**Dr. Vedamurti Schönert**  
Yogalehrer (BYV), Leiter des Yoga Vidya Centers Köln, Diplom-Kaufmann, Meditationslehrer, ausgebildet in Spiritueller Lebensberatung, Coaching, Ausbildungsleiter für Yogalehrer.



**Janaki Marion Hofmann**  
Yogalehrerin (BYV) und Ausbildungsleiterin für Yogalehrer. Ausgebildet in Entspannungstechnik, spiritueller Lebensberatung, Meditation und Ayurveda. Gibt Ayurveda-Wellness, Hawaiianische und Klang Massagen.



**Madhura Michael Fichtler**  
langjähriger erfahrener Yogalehrer (BYV) und Seminarleiter, Spezialist für Kundalini Praxis, Ayuryoga und Bodywork. Sein Unterrichtsstil ist geprägt von Klarheit und Wissensreichtum.

## Tag der offenen Tür

Sonntag, 4. Oktober 09

alles  
kostenlos!

- Ab 14 Uhr: Begrüßung
- 14:30 Uhr: Vortrag und Vorführung
- 14:30 Uhr: Info zur Yogalehrerausbildung (Beginn: Januar 2010)
- 16:00 Uhr: Yogastunden (Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene)
- 17:30 Uhr: Einführung in die Meditation
- 18:00 Uhr: Vegetarisches Vollwert-Bufferf
- 19:00 Uhr: Konzert mit „Erleuchtungsfolklore“



## 10 Jahre Yoga Vidya in Köln Jubiläumsfeier mit Sukadev Bretz

Sonntag, 10. Januar 2010

- 14:00 Uhr: Begrüßung
- 14:30 Uhr: Vortrag und Vorführung zu Yoga
- 14:30 Uhr: Info zur Yogalehrerausbildung
- 14:30 Uhr: Yogastunden (Anfänger/Mittelstufe und Mittelstufe/Fortgeschrittene)
- 16:00 Uhr: Yogastunden (Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene)
- 17:30 Uhr: Einführung in Meditation / Vortrag über Fußreflexzonenmassageausbild.
- 18:00 Uhr: Festliches vegetar. Vollwert-Bufferf
- 19:00 Uhr: Meditation, Tanzvorführung mit Shahrazad, Grußworte und Vortrag mit Sukadev Bretz



# Yoga Kurse

## Die Wirkungen von Yoga

- Mehr Ruhe und Gelassenheit
- Abbau von Stress
- Aufbau innerer Stärke
- Entspannung und Wohlbefinden
- Mehr Kraft und Flexibilität
- Gesundheit und Ausdauer
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Hilfe bei eigener Meditationspraxis
- Verbesserte Körperwahrnehmung
- Erlangung eines neuen Lebensgefühls

## Infos zu den Kursen!

Jeder Kurs umfasst 7 Termine à 90 Min. Für alle Yoga- und Meditationskurse ist eine Voranmeldung erforderlich. Bezahlung spätestens am ersten Kurstag. Während des Kurses kannst du zusätzlich an offenen Stunden für nur 3,- € (statt 10,- €) teilnehmen. Versäumte Stunden kannst du bis 14 Tage nach Kursende nachholen.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen und etwa zwei Stunden vor der Yogastunde nichts essen.

Matten sind vorhanden, du kannst aber auch gerne dein eigenes Handtuch/Matte mitbringen.



## Yoga I – Anfängerkurse

Dieser Kurs hilft dir, zu entspannen und dich mit neuer Kraft und Positivität aufzuladen. Systematische, gründliche Einführung ins Yoga. Einfache Yogastellungen, energetisierende Atemübungen und Tiefenentspannung. Wir empfehlen, nach dem Kurs direkt mit Yoga II (Aufbaukurs) weiterzumachen, da beide Kurse eine Einheit bilden. Meist schließt sich ein Aufbaukurs am gleichen Wochentag nahtlos an.

<b>Montag</b>	<b>07.09.–19.10.</b>	<b>18:15–19:45 Uhr</b>
<b>Freitag</b>	<b>11.09.–23.10.</b>	<b>17:15–18:45 Uhr</b>
<b>Dienstag</b>	<b>15.09.–27.10.</b>	<b>20:00–21:30 Uhr</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>16.09.–28.10.</b>	<b>10:00–11:30 Uhr</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>16.09.–28.10.</b>	<b>17:15–18:45 Uhr</b>
<b>Dienstag</b>	<b>22.09.–03.11.</b>	<b>18:15–19:45 Uhr</b>
<b>Dienstag</b>	<b>13.10.–24.11.</b>	<b>20:00–21:30 Uhr</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>14.10.–25.11.</b>	<b>18:15–19:45 Uhr</b>
<b>Montag</b>	<b>09.11.–21.12.</b>	<b>20:00–21:30 Uhr</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>18.11.–20.01.</b>	<b>18:15–19:45 Uhr</b>
<b>Dienstag</b>	<b>12.01.–23.02.</b>	<b>20:00–21:30 Uhr</b>
<b>Montag</b>	<b>18.01.–08.03.</b>	<b>17:15–18:45 Uhr</b>
<b>Dienstag</b>	<b>19.01.–02.03.</b>	<b>18:15–19:45 Uhr</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>20.01.–03.02.</b>	<b>17:15–18:45 Uhr</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>20.01.–03.02.</b>	<b>19:00–20:30 Uhr</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>21.01.–11.03.</b>	<b>18:15–19:45 Uhr</b>

\* 70,- €, ermäßigt 65,- €

## Yoga II – Aufbaukurse

Vertiefe deine Yogaerfahrung. Wir bauen die Grundstellungen aus, werden genauer, verfeinern die Tiefenentspannungstechniken und erlernen die Aufladeübungen. Wir besprechen Entspannung und positives Denken. Einführung in die Meditation.

Dienstag	06.10.–17.11.	20:00–21:30 Uhr
Montag	12.10.–23.11.	17:15–18:45 Uhr
Montag	12.10.–23.11.	20:00–21:30 Uhr
Mittwoch	14.10.–25.11.	20:00–21:30 Uhr
Donnerstag	15.10.–26.11.	18:15–19:45 Uhr
Montag	26.10.–07.12.	18:15–19:45 Uhr
Freitag	30.10.–11.12.	17:15–18:45 Uhr
Dienstag	03.11.–15.12.	20:00–21:30 Uhr
Mittwoch	04.11.–16.12.	10:00–11:30 Uhr
Mittwoch	04.11.–16.12.	17:15–18:45 Uhr
Dienstag	10.11.–22.12.	18:15–19:45 Uhr
Dienstag	01.12.–02.02.	20:00–21:30 Uhr
Mittwoch	02.12.–27.01.	18:15–19:45 Uhr
Montag	11.01.–01.03.	20:00–21:30 Uhr
Mittwoch	27.01.–10.03.	18:15–19:45 Uhr

\* 70,- €, ermäßigt 65,- €



## Yoga III – Mittelstufe

Du hast die Grundstellungen erlernt und praktizierst Yoga bereits seit einiger Zeit. In diesem Kurs lernst du verschiedene Variationen kennen, die deine Yogastunde abwechslungsreicher gestalten. Die Stellungen werden länger gehalten und die Atemübungen ausgebaut.

Dienstag	13.10.–24.11.	18:15–19:45 Uhr
Dienstag	24.11.–19.01.	20:00–21:30 Uhr
Montag	30.11.–25.01.	20:00–21:30 Uhr
Dienstag	01.12.–26.01.	18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	02.12.–03.02.	20:00–21:30 Uhr
Dienstag	26.01.–09.03.	20:00–21:30 Uhr

\* 70,- €, ermäßigt 65,- €

## Yoga IV

Intensiviere deine Yoga-Praxis durch Affirmationen und Mediation. Mache dir die Grundlage der Yoga Philosophie vertrauter und nutze die geistigen Wirkungen der Asanas.

Mittwoch	16.09.–28.10.	19:00–20:30 Uhr
----------	---------------	-----------------

\* 70,- €, ermäßigt 65,- €

## Yoga IV

In diesem Kurs wollen wir die Yoga-Praxis noch fordernder gestalten.

Mittwoch	04.11.–16.12.	19:00–20:30 Uhr
----------	---------------	-----------------

\* 70,- €, ermäßigt 65,- €



# Spezielle Kurse

## Yoga für Schwangere

Entwickle Entspannung, Energie und innere Ruhe besonders während der Schwangerschaft. Sanfte Yogaübungen fördern Flexibilität und Körpergefühl und sind daher eine optimale Geburtsvorbereitung. Offene Stunde!

\* **Donnerstag, 17:15–18:45 Uhr**\*

Einzelne Stunde 10,- €, ermäßigt 8,- €  
Zehnerkarte 80,- €, ermäßigt 70,- €

## Postnatales Yoga – Fit nach der Geburt

Yoga hilft dir, nach der Geburt sanft wieder in Form zu kommen, deinen Beckenboden zu stärken und Entspannung zu finden. Bring dein Baby mit! Die Babys werden auf spielerische Weise in die Übungen mit einbezogen. So intensiviert sich auch die Beziehung zu deinem Kind. Geeignet für Mütter mit Kindern im Alter von 1-12 Monaten. Offene Stunde!

\* **Dienstag, 10–11:30 Uhr**\*

Einzelne Stunde 10,- €, ermäßigt 8,- €  
Zehnerkarte 80,- €, ermäßigt 70,- €

\* *in den Schulferien finden diese Yogastunden nicht statt. Kostenlose Probestunde ist möglich!*

## Yoga für den Rücken

Übungen zur Stärkung deines Rückens und der Wirbelsäule sowie zur Überwindung von Haltungs- und Rückenbeschwerden. Muskelverspannungen können durch spezielle Yogastellungen abgebaut werden. Auch sehr gut für Anfänger geeignet.

\* **Dienstag, 29.09.–10.11., 18:15–19:45 Uhr**

\* **Dienstag, 17.11.–12.01., 18:15–19:45 Uhr**

\* **Dienstag, 19.01.–02.03., 18:15–19:45 Uhr**  
(jeweils 7 Abende)  
70,- €, ermäßigt 65,- €

## Grundkurs Meditation

Meditation ist der Schlüssel für Positivität, inneren Frieden, Kreativität und Lebensfreude. Du erlernst in diesem Kurs grundlegende Meditationstechniken, um Gedankenstille und Klarheit zu erfahren: Theorie und Praxis.

*Mit Vedamurti Schönert (siehe S. 3).*

\* **Dienstag, 08.09.–20.10., 20:00–21:30 Uhr**  
(7 Abende), 70,- €, ermäßigt 65,- €

## Hormonyoga – Yoga für Frauen

**Einführung ins Hormonyoga nach Dinah Rodrigues für betroffene Frauen**

Dinah Rodrigues hat eine spezielle Übungsreihe entwickelt, die bei regelmäßigem Üben einen positiven Einfluss auf das weibliche Hormonsystem, die unangenehmen Begleiterscheinungen von Menstruation und im Besonderen der Wechseljahre nehmen kann. Körper und Gemüt werden durch diese

Übungsreihe auf natürliche Weise vielfach angeregt. Wir üben die unveränderte Reihe nach Dinah Rodrigues, Asanas, Pranayamas, Energielenkungen, entspannende Techniken, gegebenenfalls erfolgt eine individuelle Anpassung. Bitte rechtzeitig anmelden, damit ein Fragebogen vor Kursbeginn ausgeteilt werden kann.

*Mit Petra Bachmann, YL (BYV), Yogatherapeutin und ausgebildet in Hormonyoga.*

- \* **Freitag, 16. Oktober, 23.10., 30.10., 13.11., 20.11.; 19-21.30 Uhr (5 Abende)**  
50,- €, ermäßigt 45,- €

## Entspannungskurs

Erfahre das tiefe Loslassen und den inneren Frieden durch verschiedene Entspannungstechniken. Emotionale Anspannungen verringern sich. Gerade in Stresssituationen lernt der Körper neue Alternativen für Gelassenheit. Finde deinen Sankalpa - deine Wesensformel. Mit Techniken aus dem Yoga Nidra, Autogenen Training, Laya Yoga, Bodyscan, Heiltrancen, Imaginations- und Heilreisen.

*Mit Janaki Hofmann (siehe S. 3).*

- \* **Dienstag, 18.10.-10.11.**  
**18.15-19.45 Uhr (5 Abende)**  
50,- €, ermäßigt 45,- €

## Kundalini Sadhana

Der Mensch verfügt in sich über ein großes Energie- und Bewusstseinspotential. Diese schöpferische Urkraft wird als Kundalini-Shakti beschrieben. Wenn sie immer mehr geweckt wird, erfährst du eine innere Stille,

eine Ausdehnung des Geistes und Zugang zu einem kosmischen Bewusstsein.

Geeignet für alle Teilnehmer der Mittelstufen- oder Fortgeschrittenenstunden.

*Mit Madhura Fichtler (siehe S. 3).*

- \* **Mittwoch, 21.10.-18.11.**  
**19-21 Uhr (5 Abende)**  
50,- €, ermäßigt 45,- €

## Aufbaukurs Meditation

Du hast bereits Meditationserfahrung oder einen Meditationskurs in unserem Center besucht. Wir vertiefen die Meditationspraxis (längeres Sitzen) und wenden weitere vor allem abstrakte Meditationstechniken an, die uns in die tieferen Schichten unseres Wesens führen. Ein wenig Theorie und viel Praxis.

*Mit Vedamurti Schönert (siehe S. 3).*

- \* **Dienstag, 17.11.-15.12., 20-21.30 Uhr**  
**(5 Abende), 50,- €, ermäßigt 45,- €**



# Yogalehrer/-in



## Yogalehrer- Ausbildung 2010

### Ausbildung zum/r Yogalehrer/-in 2 Jahre – ab Januar 2010

Eine umfassende, praxisorientierte Ausbildung. Zwei Jahre intensives Training in Theorie und Praxis des Yoga. Mit Abschlussprüfung und Zertifikat. Yoga zu unterrichten, ist eine erfüllende, verantwortungsvolle Aufgabe. Ein Yogalehrer braucht dafür eine solide Basis eigener Yogapraxis und genaue Kenntnis der Unterrichtstechniken.

Das erste Jahr ist eine systematische Schulung aller Aspekte deiner gesamten Persönlichkeit. Das zweite Jahr vertieft diese und beinhaltet auch das Studium der klassischen Yoga-Schriften sowie Anatomie, Physiologie und Bewegungslehre.

#### Inhalte

1. Hatha-Yoga: Körperschulung und Gesundheitslehre
2. Kundalini-Yoga: Energieerweckung und -lenkung
3. Raja-Yoga: Mentales Training und Meditation

4. Karma-Yoga: Handlungs- und Kommunikationstraining
5. Bhakti-Yoga: Umgang mit Emotionen, Kontakt mit dem Göttlichen
6. Yoga-Philosophie: „Wer bin ich?“, klassische Schriften

#### Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Hatha-Yoga und Interesse an Yoga-Philosophie

#### Info-Termin hier im Center:

Sonntag, 4. Okt., ab 14:30-17:30 Uhr  
Sonntag, 22. Nov., ab 16:00-19:00 Uhr  
Sonntag, 10. Jan., ab 14:30-17:30 Uhr

#### Kursbeginn 14.01.2010

**Donnerstags, 18:30 – 22:00 Uhr**  
(Einstieg bis März möglich)

\* 160,- € pro Monat, ermäßigt 140,- €



#### Leitung:

*Dr. Vedamurti Schönert  
Yogalehrer (BYV), Leiter des Yoga  
Vidya Centers Köln,  
Diplom-Kaufmann, Meditations-  
lehrer, ausgebildet in Spiritueller  
Lebensberatung, Coaching,  
Ausbildungsleiter für Yogalehrer.*

- Bitte Sonderbroschüre anfordern!
- siehe unter Link: [ausbildungen](#) auf unserer Webseite:  
[www.yoga-vidya.de/koeln](http://www.yoga-vidya.de/koeln)

# Workshops

## Ayurvedische Entschlackungskur



Die Übergangszeit im Herbst bietet eine gute Gelegenheit, den Körper von Giftstoffen zu reinigen. Anhand eines detaillierten Reinigungsplanes kannst du sanft und nachhaltig entschlacken. Mit umfassendem „leckeren“ Ernährungsplan, Tipps und Acidose-Entgiftungsmassage. Du führst die Kur Zuhause durch, wir treffen uns für gemeinsame Praxis und Besprechung.

*Anke Kemmerich und Janaki Hofmann, beide Ayurveda Gesundheitsberaterinnen.*

- \* **Freitag, 09. und 16. Oktober,**  
**2 Abende, 18-21 Uhr**  
50,- €, ermäßigt 45,- €

## Yoga gegen Stress: mehr Energie und Gleichgewicht



Stress ist ein großes Gesundheitsrisiko und ein Energieräuber. Yoga bietet hier erfolgreiche Methoden, um mit Stress und Belastungen besser umgehen zu können.

Du lernst, in Stresssituationen schneller zu entspannen, findest Wege zu deren Minderung im Alltag und Methoden um einen dauerhaften Abbau von Stress zu ermöglichen.

*Madhura Fichtler, Mitarbeiter im Center, Beschreibung siehe S.3.*

- \* **Freitag, 16. Oktober, 18-21 Uhr**  
25,- €, ermäßigt 20,- €

## Mantra-Yogastunde



Darshini wird dich mit hingebungsvollem Gesang der Mantras in eine meditative Yogastunde führen. Die Stellungen werden länger gehalten, so dass die Mantras auf einer tieferen Seelenebene wirken können, und du Leichtigkeit, Freude und Herzensöffnung erleben kannst.

*Darshini Sabine Schwirz, Leiterin des Yoga Vidya Centers Schwäbisch-Gmünd, singt liebevolle Mantras und spielt Harmonium, Herausgeberin einer Mantra-CD.*

- \* **Sonntag, 18. Oktober, 14-17 Uhr**  
25,- €, ermäßigt 20,- €

## Yoga für Schultern und Nacken

Übungen zur Stärkung deines Rückens und der Wirbelsäule sowie zur Überwindung von Haltungs- und Rückenbeschwerden. Für die Selbstpraxis wird eine Yogastunde vorgestellt, die eure Aufmerksamkeit auf die Problemzonen im Schulter und Nackenbereich richtet. Nach der Übungsreihe erfährst du ein Gefühl der völligen Entspannung, Reduzierung von Schulter- und Nackenverspannungen und Kopfschmerzen. Auch sehr gut für Anfänger geeignet.

*Anna Braun, Yogalehrerin (BYV)*

- \* **Freitag, 30. Oktober, 18-20.30 Uhr**  
25,- €, ermäßigt 20,- €

# Workshops

## Yoga Nidra™



Yoga Nidra™ ist eine Tiefenentspannung für Körper und Geist, die von Swami Satyananda Sarasvati (Schüler von Swami Sivananda und Gründer der Bihar School of Yoga) entwickelt wurde. Ohne große Vorbereitung kann Yoga Nidra von jedem geübt werden. Die Wirkungen sind wahrhaft umfassend. Neben der Heilung auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene, wird unser verborgenes, kreatives Potential freigelegt. Das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit werden verbessert. Als Ergebnis entsteht neu erweckte Freude am Leben und an der Arbeit.

*Mit Maheshwara Mario Illgen, Yogalehrer (BYV), Leiter des Yoga Vidya Centers in Frankfurt.*

- \* **Freitag, 30. Oktober, 18-21 Uhr**  
25,- €, ermäßigt 20,- €



## Partnerasana



Auf spielerische Weise helfen wir uns gegenseitig tiefer in die Asanas. So entwickelt Partnernyoga Flexibilität, Spaß und auch Sensibilität für sein Gegenüber. Im Wechsel werden Asanas auch mal alleine gehalten. Eine kleine abschließende Thai-Yoga Massage rundet den Workshop ab. Geeignet für alle Übenden der Mittelstufe.

*Mit Janaki Hofmann (siehe S. 3).*

- \* **Freitag, 6. November, 18-21 Uhr**  
25,- €, ermäßigt 20,- €

## Yoga für eine gesunde Verdauung



Magen-Darm-Beschwerden sind äußerst vielfältig und kommen oft in Kombination vor. Lerne mit besonders ausgewählten Übungen Bewußtheit für deine Verdauung zu bekommen und ins innere Gleichgewicht zu finden. Theorie und Praxis runden diesen Workshop ab. Im Anschluss wird eine Übungsreihe zu einem ausgewählten Beschwerdebild angeboten und angeleitet.

*Mit Petra Bachmann, Yogalehrerin (BYV), Yogatherapeutin.*

- \* **Freitag, 6. November, 18-21 Uhr**  
25,- €, ermäßigt 20,- €



## AYURVEDA-TAG

### Ayurvedischer Basiskurs mit Konstitutionsbestimmung



Lerne das ayurvedische Grundwissen und die Lebensenergien (Doshas) kennen. Du kannst dadurch deinen Konstitutionstyp herausfinden. Mit diesem Wissen kannst du Zusammenhänge in deinem Leben und bei deinen Mitmenschen klarer erkennen und vor allem deine Gesundheit erhalten. Mit vielen Gesundheits- und Ernährungstipps für deine Konstitution.

- \* **Sonntag, 8. November, 10–13 Uhr**  
25,- €, ermäßigt 20,- €

### Ayurvedische Rückenmassagen

Lerne die Grundkenntnisse dieser wohltuenden Massage kennen! Theorie und Praxis in einer Kleingruppe und gegenseitiges Massieren. Massiert wird der Oberkörper. Bitte zwei Handtücher, bequeme lockere Kleidung, sowie eine weiche Decke mitbringen.

*Mit Dagmar Wirz, gelernte Krankenschwester, Gesundheitspraktikerin der DG MA, Ayurveda-Therapeutin, Ernährungsberaterin und Kursleiterin für Entspannungstechniken.*

- \* **Sonntag, 8. November, 14–17 Uhr**  
30,- €, ermäßigt 25,- €

## Kinderyoga

### Wie bringe ich Kindern Yoga näher?



Kinder-Yoga ist in der heutigen Zeit ein guter Beitrag, um Kinder in ihrer Entwicklung zu unterstützen und zu fördern. Konzentration, Beweglichkeit, eine gesunde Körperhaltung,

Ausgleich bei psychosomatischen Beschwerden sind einige der Aspekte, die Yoga anspricht. In diesem Workshop lernst du mit Kindern Yoga zu praktizieren.

Interessant auch für Lehrer/innen, Erzieher/innen, sonstige Pädagogen, Vereinstrainer, Eltern und alle, die Kinderyoga mit einfließen lassen möchten.

*Charry Ruiz, Yogalehrerin, unterrichtet Yoga für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in eigener Yogaschule. Mutter von 4 Kindern.*

- \* **Sonntag, 8. November, 14–17 Uhr**  
25,- €, ermäßigt 20,- €



# Workshops

## Lachyoga



Laß dich mit der Leichtigkeit von Übungen zum Lachen bringen und genieße Yoga mal ganz spielerisch. Lachyoga hat einen positiven Einfluß auf den gesamten Organismus. Es ist das Zusammenspiel von Humor, Liebe und Lachen auf dem Weg des Yoga. Das Lachen entlarvt alles Unechte und Aufgesetzte in unserem Denken, Fühlen und Handeln und läßt die Seele leicht, heiter und unbeschwert in die universelle Lebenskraft der Freude eintauchen.

*Monika Götz-Donath, Yogalehrerin (BYV) und ausgebildet in Lachyoga.*

\* **Freitag, 13. November, 18-20 Uhr**  
20,- €, ermäßigt 16,- €

## Yoga bei Erkältungen



Erkältungen im Winter müssen nicht sein, mit Yoga kannst du die Abwehrkräfte stärken! Diese Übungsfolge hilft, das Immunsystem zu aktivieren und die Erkältung schnell zu überwinden. Die Aktivierung des Immunsystems ist auch in vielen anderen Zusammenhängen äußerst praktisch. Du erlernst Übungen, die besonders die Atemwege stärken und reinigen.

*Mahashakti Engeln, YL (BYV), erfahrene Yogatherapeutin, leitet in Bad Meinberg viele Yogatherapeutische Seminare und gibt ihr Fachwissen kompetent weiter.*

\* **Sonntag, 29. November, 14-17 Uhr**  
25,- €, ermäßigt 20,- €





## Die Kraft der vedischen Rituale

### Heilungsritual mit Maharani



Im Bereich der alten yogisch-schamanischen Traditionen gibt es sehr tiefgehende und wirkungsvolle Rituale.

Eine Sehnsucht und der Wunsch nach ganzheitlicher Heilung ist tief in jedem von uns verankert. Traumatische Erlebnisse führen zu einer Abspaltung von Erlebnisfähigkeiten und zur Entfremdung vom eigenen Selbst. Dieses macht sich bemerkbar im Verlust von Lebenskraft, gemüthhaften Störungen (Lustlosigkeit, Leblosigkeit, Depression und Antriebsarmut), bis hin zur körperlichen Krankheitsauffälligkeit.

Das rituelle Heilen ist eine der zentralen Aufgaben des Schamanen. In diesem Workshop arbeiten wir mit Energien, die

- Klarheit und Erkenntnis steigern
- alte Traumata lösen
- blockierte Energie zum freien Fluß bringen.

\* **Freitag, 27. November, 18–21.30 Uhr**  
30,- €, ermäßigt 25,- €

## Einzel Sitzungen

### Schamanische Behandlungen und spirituelle Lebensberatung

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 gehen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

\* **Samstag, 28. November, ca. 90 Min.**  
Einzel Sitzung: 72,- €; buchen unter:  
kontakt@schamanischeheilung.de oder  
Tel.: 0172 - 80 24 856

## Schattentransformation

### von der Krise zur Klarheit

Auf dem Yoga- und Meditationsweg und im privaten Bereich gibt es regelmäßige Auf- und Abs. Wenn wir das Licht begrenzen, entstehen Schatten. Schatten ist ein Teil von uns, den wir abgespaltet, verdrängt, und in das Unterbewußte verbannt haben, weil er „nicht sein darf“.

Der Schatten, der nicht bewußt angeschaut und wahrgenommen wird, kann konsequent unser spirituelles Vorankommen blockieren und zu einer unechten Wahrnehmung unserer Selbst führen. Es ist vor allem das Unterdrücken der Schattenanteile, das uns die meiste Lebenskraft raubt. Im Schamanismus wird mit dem Schatten viel und gerne im Bewußtsein von Transformation gearbeitet. Durch Mitgefühl, Transformation und Annahme der dunklen Seiten der Persönlichkeit entspannt sich die durch Verdrängung gebundene Energie und wir tauchen erneut in die Lebensfülle ein.

Offenheit für schamanische Techniken wird in diesem Seminar vorausgesetzt.

*Mit Maharani Fritsch de Navarrete, Dipl.-Sozialpädagogin, Yogalehrerin, Schamanin.*

\* **Sonntag, 29. November, 10–17 Uhr**  
60,- €, ermäßigt 50,- €

# Workshop

## Asana intensiv, Schwerpunkt Rückbeugen



Du erlernst Techniken und Tricks zur Erhöhung der Flexibilität der Wirbelsäule. Ohne Angst und Schmerzen kannst du weiter in die Rückbeugen kommen und Flexibilität entwickeln. Mit Partnerübungen. Es wird auch auf viele Details eingegangen, um Schmerzen vorzubeugen.

*Selim Özdoğan, beliebter Yogalehrer des Hauses, seine Yogastunden sind stets ein Lehr- und abwechslungsreiches Ereignis.*

- \* **Freitag, 4. Dezember, 18–21 Uhr**  
25,- €, ermäßigt 20,- €



## Kundalini Dance



Lasse Shakti - die weibliche dynamische Kraft - durch jedes Chakra tanzen. Orientalische und indische Tanzformen bergen viele Geheimnisse in sich, die auf alte Tempeltanztraditionen zurückgehen. Lerne sie kennen, spüre und öffne Deine Chakras, (Energiezentren) durch Mudras, Asanas, Tanzschritte und Meditationen.

*Mit Shahrazad, Tänzerin und Lehrerin für sakrale Tanzformen und orientalischen Tanz.*

- \* **Freitag, 4. Dezember, 18–21 Uhr**  
25,- €, ermäßigt 20,- €

## Yoga und Mantra



Hingebungsvolles Mantrasingen begleitet dich in die tiefen Erfahrungen der Asanas. Sundaram widmet sich musikalisch mit viel Enthusiasmus den verschiedenen Gesichtern der Yogahaltungen. Die klare Schönheit der Mantras sorgt für tiefe Entspannung und müheloses Halten der Asanas. Ein Workshop zur Meditation. Ein Workshop, der Freude bringt!

*Sundaram Geier, Yogalehrer (BYV), Musiker, schlägt in seiner Musik eine Brücke zwischen indischer und europäischer Musik, zwischen vedischer und abendländischer Tradition.*

- \* **Sonntag, 6. Dezember, 14–17 Uhr**  
30,- €, ermäßigt 25,- €

## Pranayama – Asana – Meditation



Jeweils ca. 60 Minuten der Kernpraktiken des Yoga. Für tiefe Erfahrung und spirituellen Fortschritt. Intensives Pranayama, langes Halten der Yogastellungen und Meditation (nach jeweils 20 Minuten besteht Gelegenheit für eine kurze Gehmeditation). Du solltest mit Kapalabhati, Wechselatmung, Asanas und Meditation vertraut sein (mindestens Mittelstufenniveau).

*Mit Vedamurti Schönert, Yogalehrer (BYV), Leiter des Kölner Centers*

\* **Freitag, 11. Dezember, 18–21 Uhr**  
25,- €, ermäßigt 20,- €

## Kundalini Yoga mit Sukadev



Nutze die besondere Gelegenheit an einer von Sukadev angeleiteten Yogapraxis teilzunehmen. Sukadev führt Dich mit seiner umfassenden und tiefgehenden Erfahrung in die Praktiken des Kundalini Yoga. Bringe mit diesem wunderbaren Workshop die in Dir ruhende Kundalini Energie zum Schwingen. Anschließend Meditation und ein Vortrag, die dich inspirieren und auf deinem spirituellen Weg motivieren.

*Mit Sukadev Bretz, Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya. Ausgebildet bei Swami Vishnu Devananda, gründete er 1992 die Yoga Vidya Centren, um ein ganzheitliches lebensnahes Yoga zu lehren. Er versteht es wunderbar, seine tiefe Weisheit und umfassendes Wissen anschaulich, klar und aufgelockert weiter zu geben.*

\* **Sonntag, 13. Dezember, 18–21 Uhr**  
25,- €, ermäßigt 20,- €



# Specials

## Vollmond-Kirtansingen:

(Blumenspenden sind willkommen)

Du bist eingeladen an unserem monatlichen Mantrasingen teilzunehmen. Wir singen spirituelle Lieder, Bhajans und Mantras, begleitet durch verschiedene Musik- und Rhythmusinstrumente. Ein Freude und Frieden bringendes Ereignis.

- Fr. 6. November
- Fr. 4. Dezember

\* ab 19:30 –  
ca. 21:30 Uhr  
kostenlos



## Yoga-Therapie



Jharna Podder, Yoga-Therapeutin und Alternativ-Medizinerin aus Kalkutta/Indien, mit langjähriger Erfahrung in eigener Klinik, bietet Yoga-Therapie an. Diese ganzheitliche, sanfte Therapie unterstützt die Heilung vieler Krankheiten wie Migräne, Arthritis, Rheuma, Rücken- und Halswirbelprobleme, Schmerzen aller Art sowie sonstige organische Beschwerden.

- \* Individuelle Behandlung nach Terminvereinbarung im Center (0221) 1 39 43 08 oder direkt bei Jharna (0221) 5 69 11 85
- \* 60-min.-Sitzung: 30,- €

## Yogalehrer-Treffen

Für alle aktiven und angehenden Yogalehrer/innen unseres Centers. Zusammenkommen für gemeinsame Praxis, Erfahrungsaustausch und einen Theorieteil.

- \* Sonntag, 20.12., 14–17 Uhr

## Satsang

Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, Lichtzeremonie

- \* jeden Sonntagabend, 19.15–21 Uhr  
kostenlos





## Ayurveda-Massage

**Mittwochs, 10–20 Uhr**

und nach Absprache auch  
donnerstags und freitags möglich

*Masseurin: Janaki und Team*

- Abhyanga ist eine sehr entspannende Ganzkörper-Ölmassage. Sie wird mit warmen Ölen, entsprechend der Körperkonstitution durchgeführt.
- Gesicht-Beauty Massage (mit Packung/Kompresse und Rösenöl)
- Ayurvedische Fussmassage
- Ayurvedische Rückenmassage

\* 90 min.: 68,- €

\* 60 min.: 48,- €

\* **Konstitutionsberatung: 45,- € (60 min.)**

Analyse der körpereigenen Doshas (Bioenergien: Vata-Pitta-Kapha) und Empfehlungen zur Balancierung der eigenen Konstitution, sowie Gesundheitstipps.

\* **Ernährungsberatung: 45,- € (60 min.)**

Abgestimmt auf die eigene Konstitution und eventueller Gesundheitsprobleme werden wichtige Ernährungs- und Entschlackungstipps gegeben. Besonders hilfreich ist eine Ernährungsumstellung z.B. bei allen Stoffwechsel- und Hauterkrankungen, sowie bei Beschwerden im Verdauungstrakt, aber auch bei Depressionen und Lethargie.



## Hawaiianische Energie-Massage

**Mittwochs, 10–20 Uhr**

und nach Absprache auch  
donnerstags und freitags möglich

*Masseurin: Janaki*

Hawaiianische Lomi Lomi Massage ist eine sehr rhythmische und fließende Massage, bei der sich die tänzerischen Bewegungen auf die Empfangende übertragen und ein tiefes Gefühl des Loslassens eintritt.

Lange tiefe Massagestreichungen werden mit Tiefengewebsmassage und Gelenklockerungen kombiniert.

- Ganzkörpermassage mit warmem Öl

\* 90 min.: 68,- €

\* 60 min.: 48,- €



# Übersicht

der Workshops und Events im Center:

04. Oktober 14-21 Uhr	Tag der offenen Tür
09. und 16. Oktober 18-21 Uhr	Ayurvedische Entschlackungskur - mit Janaki u. Anke
16. Oktober 18-21 Uhr	Yoga gegen Stress - mit Madhura
18. Oktober 14-17 Uhr	Mantra-Yogastunde - mit Darshini
30. Oktober 18-21 Uhr	Yoga Nidra - mit Maheshwara
30. Oktober 18-20:30 Uhr	Yoga für Schultern und Nacken - mit Anna Braun
06. November 19:30-21:30 Uhr	Kirtansingen
06. November 18-21 Uhr	Partnerasana - mit Janaki
06. November 18-21 Uhr	Yoga für eine gesunde Verdauung - mit Petra
08. November 10-13 Uhr	Ayurvedischer Basiskurs - mit Dagmar
08. November 14-17 Uhr	Kinderyoga - mit Charry
08. November 14-17 Uhr	Ayurvedische Rückenmassage - mit Dagmar
13. November 18-20 Uhr	Lachyoga - mit Monika
27. November 18-21:30 Uhr	Kraft der vedischen Rituale - mit Maharani
29. November 10-17 Uhr	Schattentransformation - mit Maharani
29. November 14-17 Uhr	Yoga bei Erkältungen - mit Mahashakti
04. Dezember 18-21 Uhr	Asana intensiv, Schwerpunkt Rückbeugen - mit Selim
04. Dezember 18-21 Uhr	Kundalini Dance - mit Shahrazad
04. Dezember 19:30-21:30 Uhr	Kirtansingen
06. Dezember 14-17 Uhr	Yoga und Mantra - mit Sundaram
11. Dezember 18-21 Uhr	Pranayama-Asana-Meditation - mit Vedamurti
13. Dezember 18-21 Uhr	Kundalini Yoga - mit Sukadev
20. Dezember 14-17 Uhr	Yogalehrertreffen
10. Januar 14-21 Uhr	10 Jahre Yoga Vidya - Jubiläumsfeier



## Anschrift

Yoga Vidya e.V.  
Lübecker Straße 8–10  
Nähe Eigelsteintor  
50668 Köln

Telefon: 0221 - 1 39 43 08  
Fax: 0221 - 1 39 43 09  
E-Mail: [koeln@yoga-vidya.de](mailto:koeln@yoga-vidya.de)  
Web: [www.koeln.yoga-vidya.de](http://www.koeln.yoga-vidya.de)

## Wir stehen zu folgenden Zeiten für Fragen zur Verfügung:

Mo + Fr: 17:00 – 20:00 Uhr  
Di – Do: 10:00 – 12:00 Uhr und  
17:00 – 19:00 Uhr  
So: 17:00 – 19:00 Uhr

**Bankverbindung:**  
**Sparkasse KölnBonn**  
BLZ 370 501 98  
Konto-Nr. 41 242 025

## Anfahrt:

U-Bahn- bzw. S-Bahnhaltestellen Ebertplatz und Hansaring in unmittelbarer Nähe

## Parken:

Werktags ab 18:00 Uhr **kostenlos** auf der nördlichen Seite des Theodor-Heuss-Rings. Von dort sind es 5 Minuten Fußweg zum Center.

## Offene Stunden

Komme zum Yoga, wann und so oft du willst. Jeweils 90 Minuten Yogastellungen, Atemübungen, Tiefenentspannung.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen und etwa zwei Stunden vor der Yogastunde nichts essen. Matten sind vorhanden. Du kannst aber auch gerne dein eigenes Handtuch/ Matte mitbringen.

- \* Probestunde ist kostenlos!  
Ohne Voranmeldung!

## Preise

Das Jahres-ABO beinhaltet

- Teilnahme an allen offenen Yogastunden
- 7-Wochen-Kurs deiner Wahl
- Ermäßigung zu den Kursen und Workshops

Kurse	normal	ermäßigt
7-Wochenkurs	70,- €	65,- €

Offene Stunden	normal	ermäßigt
Einzelne Stunde	10,- €	8,- €
Stunde für Kursteilnehmer	3,- €	3,- €
Zehnerkarte	80,- €	70,- €
Monatskarte	60,- €	50,- €
Jahres-ABO	400,- €	350,- €
Abo in monatl. Raten	40,- €	35,- €

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
	10.00 A/M	10.00 M	10.00 M		
	10.00 Postnatales-Yoga				
18.15 A	18.15 M	17.15 M/F	17.15 Schwangere	17.15 M	17.30 A/M + M/F
19.00 M		19.00 A/M	19.00 A/M	19.00 A/M	19.15 Satsang
	20.00 F (2h)	20.00 <sup>NEU*</sup> Rücken / A	20.00 M/F (2h)	20.45 Puja	

\*neu ab Oktober

**A** Anfänger      **M** Mittelstufe      **F** Fortgeschrittene

**Satsang** bestehend aus Meditation, Mantra-Singen, Ritual, kostenlos

**Puja** bestehend aus Verehrungsritual, Mantra-Rezitation, kostenlos