

Programm Januar bis Juni 2011

Yoga Vidya Center Leipzig

Tage der offenen Tür

Sa. 08.01. und Sa. 02.04.

Jeweils

14.30-15.45 Uhr Vortrag

16.00-17.15 Uhr Yogastunde

17.30-18.30 Uhr Einführung in
die Meditation

Kostenlose Probestunde
immer mittwochs 19 Uhr.
Ohne Voranmeldung!



Deine Oase der Ruhe im Herzen von Leipzig

YOGA
Vidya

YOGA Vidya

Dein Yoga Vidya Center

bietet dir die ideale Atmosphäre zum Entspannen und Auftanken.

Mit über 300 m² ist es das bundesweit größte Kooperationszentrum von über 60 Yoga-Vidya-Zentren.

In drei wunderschönen Yogaräumen - über den Dächern von Leipzig - kannst du den Stress des Alltags hinter dir lassen und eine kleine Auszeit von der Hektik des täglichen Lebens nehmen. Ein großer Aufenthaltsraum, in herrlichem Ambiente, lädt zum Verweilen und Tee trinken ein.

Schau doch einfach mal vorbei ...

Manohara Wahl (Leiter des Zentrums)



praktiziert Yoga und Meditation seit 20 Jahren und ist seit 1995 Yoga-lehrer im Bund der Yoga Vidya Lehrer (BYV).

Er ist Kursleiter für progressive Muskelentspannung, Stressbewältigungstrainer und spiritueller Lebensberater.

Während seiner 7-jährigen Mitarbeit im Yoga Vidya e.V. hat er Yoga-Zentren in Koblenz und Köln geleitet. Er möchte den Menschen insbesondere Lebensfreude, innere Kraft und eine positive Lebenseinstellung vermitteln.

Manohara ist der 2. Vorsitzende des Yoga Vidya e.V.

Swami Sivananda



1887-1963, Indischer Arzt und einer der großen Yogameister des letzten Jahrhunderts, ist die inspirierende Kraft hinter unserem Center.

Sein Leitspruch war:

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



Hatha-Yoga I Anfängerkurse

Dieser Kurs hilft dir zu entspannen und dich mit neuer Kraft und positiver Energie aufzuladen.

Systematische und gründliche Einführung ins Yoga. Einfache Yogastellungen, energetisierende Atemübungen und Tiefenentspannung. Wir empfehlen, nach dem Kurs direkt mit Yoga II weiterzumachen, da beide Kurse eine Einheit bilden. Der Aufbaukurs beginnt in der nächsten Woche am gleichen Wochentag.

8 Wochen à 90 Minuten.

Kursgebühr 75 €, ermäßigt 68 €.

Januar

Mo. 10.01.-28.02., 18.15-19.45 Uhr

Di. 25.01.-15.03., 20.00-21.30 Uhr

Februar

Mi. 09.02.-30.03., 17.15-18.45 Uhr

Do. 24.02.-14.04., 20.00-21.30 Uhr

März

Mi. 09.03.-27.04., 20.00-21.30 Uhr

Di. 29.03.-17.05., 18.15-19.45 Uhr

April

Mo. 11.04.-06.06., 18.15-19.45 Uhr

Mi. 27.04.-15.06., 18.15-19.45 Uhr

Mai

Di. 10.05.-28.06., 18.15-19.45 Uhr

Mi. 25.05.-13.07., 20.00-21.30 Uhr

Juni

Di. 07.06.-26.07., 20.00-21.30 Uhr

Mo. 27.06.-15.08., 20.00-21.30 Uhr

Bezahlung spätestens am ersten Kursabend. Während der Dauer des Kurses kannst du zusätzlich an offenen Stunden für nur 4 € (statt 9,80 €) teilnehmen. Versäumte Stunden kannst du bis 14 Tage nach Kursende nachholen.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen und ca. zwei Stunden vor Beginn des Kurses nicht essen. Matten, Decken und Kissen sind vorhanden. Du kannst aber auch gerne deine eigene Matte mitbringen.

Besondere Angebote: Yoga I (Anfängerkurs) und Yoga II (Aufbaukurs) zusammen nur 140 €, ermäßigt 125 €. Einmalzahlung, vor Beginn des Anfängerkurses.

Hatha-Yoga II Aufbaukurse

Vertiefe deine Yoga-Praxis. Wir bauen die Grundstellungen aus, werden genauer, verfeinern die Tiefenentspannungstechniken und erlernen Aufladeübungen.

8 Wochen à 90 Minuten.

75 €, ermäßigt 68 €.

Januar

Di. 04.01.-22.02., 18.15-19.45 Uhr

Mo. 10.01.-28.02., 20.00-21.30 Uhr

Februar

Mi. 02.02.-23.03., 20.00-21.30 Uhr

Di. 15.02.-05.04., 18.15-19.45 Uhr

März

Mo. 07.03.-02.05., 18.15-19.45 Uhr

Di. 22.03.-10.05., 20.00-21.30 Uhr

April

Mi. 06.04.-25.05., 17.15-18.45 Uhr

Do. 28.04.-23.06., 20.00-21.30 Uhr

Mai

Mi. 04.05.-22.06., 20.00-21.30 Uhr

Di. 24.05.-12.07., 18.15-19.45 Uhr

Juni

Mo. 20.06.-08.08., 18.15-19.45 Uhr

Mi. 22.06.-10.08., 18.15-19.45 Uhr

Voranmeldung erforderlich
(telefonisch möglich).

Mo. bis Fr. 14.30-16.30 Uhr.

Yoga für Schwangere

Entwickle Entspannung, Energie und innere Ruhe, auch während der Schwangerschaft. Sanfte Yoga-Übungen fördern auch die Flexibilität gerade im Beckenbereich und sind daher eine optimale Geburtsvorbereitung.

Jeweils 8 Wochen à 90 Minuten.
75 €, ermäßigt 68 €

Di. 11.01.-01.03., 20.00-21.30 Uhr

Di. 08.03.-26.04., 20.00-21.30 Uhr

Di. 03.05.-21.06., 20.00-21.30 Uhr



Meditationskurse für Anfänger

Meditation ist der Schlüssel für positive Energie, inneren Frieden, Kreativität und Lebensfreude. Sie ist jedem geduldig Übenden zugänglich. Lichtmeditation, Mantrameditation, Energiemeditation, Affirmationen, Achtsamkeits- und Chakrameditation.

Jeweils 8 Wochen à 90 Minuten.
75 €, ermäßigt 68 €

Do. 20.01.-10.03., 18.15-19.45 Uhr

Do. 05.05.-30.06., 18.15-19.45 Uhr

Yoga für Männer – mit Manohara

Was machen Männer anders? Nix! Sie genießen es mal, unter sich zu sein.
Für Anfänger und Geübte.

8 Wochen à 90 Minuten. 75 €, ermäßigt 68 €.

Mi. 19.01.-09.03., 20.00-21.30 Uhr

Hatha-Yoga (Bodywork)

Intensives Arbeiten an den Asanas (Yoga-Stellungen). Du lernst viele Variationen kennen, welche die Yogastunde abwechslungsreicher gestalten. So entwickelst du mehr Flexibilität, Kraft und Ausdauer.
Voraussetzung: Kenntnis und Praxis der Yoga Vidya Grundreihe.

8 Wochen á 120 Minuten. 98 €, ermäßigt 88 €.

Di. 11.01.-01.03., 20.00-22.00 Uhr

Di. 03.05.-21.06., 20.00-22.00 Uhr



Kundalini-Yoga

Machtvolle Techniken aus dem Kundalini-Yoga. Durch intensive Praktiken (Asanas, Pranayama, Mudras, Meditation usw.) öffnest Du die Chakren (Energiezentren) und bringst dein Energie-Niveau auf eine höhere Ebene.
Vorkenntnisse in Hatha-Yoga erforderlich.

8 Wochen á 120 Minuten. 98 €, ermäßigt 88 €

Di. 08.03.-26.04., 20.00-22.00 Uhr



Vegetarisch Kochen

Fr. 14.01., 18-21 Uhr

Man ist, was man isst. Vegetarische Ernährung ist gesund, aufbauend und vitalisierend für Körper, Geist und Seele. Du wirst sehen, dass die vegetarische Küche nicht nur sehr abwechslungsreich ist, sondern auch ausgezeichnet schmeckt.

Bitte Hausschuhe mitbringen.

24 €, ermäßigt 20 €, YLA-Teilnehmer 16 €

Entspannung und Stressbewältigung

Fr. 18.02., 18-21 Uhr

Lerne, innere Spannungen in dynamische Energie umzuwandeln und mit dem Stress zu schwimmen anstatt von ihm überwältigt zu werden. Tiefenentspannung, autogenes Training, Blitzentspannungstechniken, geistige Einstellung auf Stress, Stress-Syndrom, etc.

24 €, ermäßigt 20 €, YLA-Teilnehmer 16 €

Kundalini Intensiv

Fr. 11.03., 18-21 Uhr

Machtvolle Techniken aus dem Kundalini-Yoga. Durch intensive Praktiken (Asanas, Pranayama, Mudras, Meditation usw.) öffnest du die Chakren und bringst dein Energieniveau auf eine höhere Ebene. Du musst nicht fortgeschritten sein, solltest dich aber auf eine intensive Erfahrung einstellen.

24 €, ermäßigt 20 €, YLA-Teilnehmer 16 €

Einführung in die Tiefe der Meditation und des Yoga

Fr. 25.03., 19-21.30 Uhr

Yoga ist viel mehr als ein Ablauf von Körperstellungen und Entspannung. Durch das Anleiten eines sehr erfahrenen Meditationslehrers (sanft und liebevoll, aber auch kräftig und fest entschlossen) kannst du wirklich tief in die Meditation hineintauchen. So kommst du mehr und mehr in einen Zustand der Achtsamkeit und des Loslassens. Kurze Vorträge, geführte Meditationen und Gespräche wechseln sich ab. Für Anfänger und Geübte. Mit Adriaan Van Wagensfeld.

24 €, ermäßigt 20 €, YLA-Teilnehmer 16 €

Partner-Yoga

Fr. 15.04., 18-21 Uhr

Auf spielerische Weise helfen wir uns gegenseitig tiefer in die Asanas (Yoga-Stellungen). So entwickelt Partner-Yoga Flexibilität, Spaß und auch Sensibilität für sein Gegenüber. Mit vielen außergewöhnlichen und wohltuenden Partner-Asanas. Vorkenntnisse in Hatha-Yoga erforderlich. Anmeldung mit und ohne Partner/in möglich.

24 €, ermäßigt 20 €, YLA-Teilnehmer 16 €

Asana Intensiv (Bodywork)

Fr. 29.04., 18-21 Uhr

Ein Durchbruchserlebnis in deiner Yogapraxis. Intensives Arbeiten an den Asanas, Techniken zur Erhöhung von Flexibilität, Kraft, Koordination und Ausdauer.

24 €, ermäßigt 20 €, YLA-Teilnehmer 16 €

Die 7 goldenen Regeln zum Erfolg

Fr. 20.05., 18-20.30 Uhr

Bestimmt stehst du schon mal vor größeren Veränderungen oder Herausforderungen in deinem Leben und fragst Dich: „Was will ich wirklich? Was ist wichtig für mich? Wohin geht die Reise in meinem Leben?“

Der Workshop wird dir Entscheidungsmöglichkeiten

an die Hand geben, mit deren Hilfen du deine Ziele erreichen kannst. Mit Vortrag, praktischen Entscheidungshilfen und Meditation.

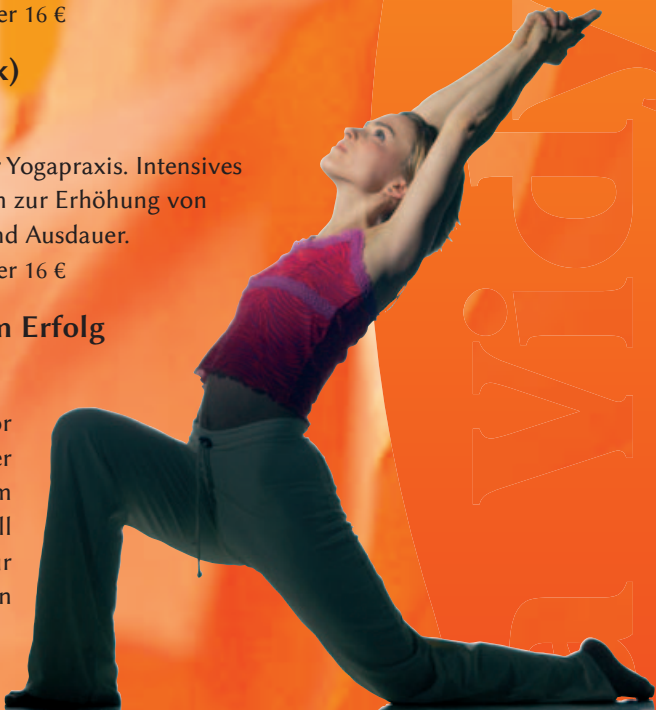
24 €, ermäßigt 20 €, YLA-Teilnehmer 16 €

Asana-Intensiv (langes Halten der Stellungen mit geistigen Wirkungen)

Fr. 24.06., 18-21 Uhr

Asanas (Yogastellungen) haben nicht nur Wirkung auf den physischen oder energetischen Körper, sondern auch auf unsere Psyche. So helfen die Übungen bestimmte Eigenschaften wie Mut, Willensstärke, Ausdauer, Hingabe usw. zu entwickeln.

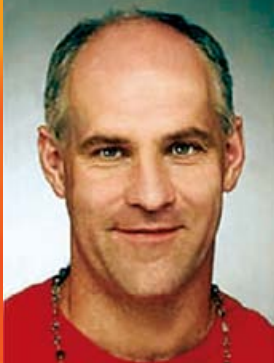
24 €, ermäßigt 20 €, YLA-Teilnehmer 16 €



Vedanta-Philosophie mit Swami Atma

Sa. 12. Februar, 09-18 Uhr

Vedanta ist eine der 6 klassischen und wahrscheinlich auch die populärsten der indischen Darshanas (Philosophien über die Entstehung der Welt). Sie vermittelt uns ein grundlegendes Verständnis von der Natur des Menschen und des Kosmos. Ein überaus spannendes und faszinierendes Thema. Mit Vorträgen, Meditation und Yoga-Stunde.



58 €, ermäßigt 50 €, YLA-Teilnehmer 38 €
(inkl. kleinem Mittagessen)

Swami Atma war langjähriger Schüler von Swami Vishnu Devananda von dem er 1991 als Swami (Mönch) eingeweiht wurde. Seit über 25 Jahren widmet er sich intensiv der Suche nach innerem Frieden, Wahrheit und Erkenntnis. Er versteht es wunderbar die Tiefe der Yoga-Philosophie anschaulich und humorvoll zu vermitteln.

Ayurveda – Die Wissenschaft vom Leben (Einführungsseminar)

Sa./ So. 26./ 27. Februar

Sa. 10-18 Uhr, So. 09-15 Uhr

Ayurveda ist das älteste, überlieferte Gesundheitssystem. Der Ursprung von Ayurveda findet sich in der vedischen Hochkultur Altindiens, deren Blütezeit viele Jahrtausende zurückliegt. Es geht nicht nur um die Vermittlung theoretischem Wissens allein. Vielmehr sollen die praktischen Regeln für den Alltag uns helfen die Einheit von Körper, Geist und Seele herzustellen und zu erhalten. Dich erwartet angenehm kombiniert: Theorie und Praxis in Form von Vorträgen und ayurvedischen Yogastunden.



118 €, ermäßigt 98 €, YLA-Teilnehmer 78 € (inkl. 2 Mahlzeiten),
Übernachtung im Yoga-Center (Schlafsack) ist kostenlos möglich.

Yudhishtira Franko Loddo ist Ayurveda-Therapeut und Yoga-lehrer (BYV). Er war viele Jahre im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg tätig.

Yoga und Achtsamkeit im täglichen Leben

Sa/ So. 26./ 27. März

Sa. 09-18 Uhr, So. 09-15 Uhr

Wie werde ich so wach, so anwesend, dass ich ständig in einem wirklichem Kontakt stehe mit mir selber, meine Gefühlen und Gedanken? Wie werde ich so wach, dass ich in Kontakt stehe mit den Phänomenen in die Außenwelt ohne mich davon wegreisen zu lassen? Mit Hilfe von Yoga-Praxis, Meditationen, Vorträgen und Gesprächen kommst du zu einer Achtsamkeit, die so stark ist, dass sie auch im Alltag hält und immer wieder aufgerufen werden kann. Es ist diese Achtsamkeit, die dann dein Leben allmählich verändert. Dann ist jeder Schluck Tee, jeder Schritt, jedes Wort, eine Erinnerung an deine Präsenz im Hier und Jetzt. Für Anfänger und Geübte.

118 €, ermäßigt 98 €, YLA-Teilnehmer 78 € (inkl. 2 Mahlzeiten), Übernachtung im Yoga-Center (Schlafsack) ist kostenlos möglich.



Adriaan Van Wagensfeld, geboren 1967, leitet hauptberuflich Yogalehrer-Weiterbildungen und gibt international intensive Meditationsseminare. Nach zwei Jahrzehnten kombinierter Spiritualität und Weltlichkeit gab er 2003 seine langjährige erfolgreiche Berufspraxis auf, um sich im Kloster des vietnamesischen Zen-Meisters Thich Nhat Hahn seiner persönlichen geistigen Weiterbildung zu widmen.



Kundalini Intensiv - Tagesseminar mit Manohara

Sa. 04. Juni, 09-18 Uhr

Machtvolle Techniken aus dem Kundalini-Yoga. Durch intensive Praktiken (Asanas, Pranayama, Mudras, Meditation usw.) öffnest du die Chakren und bringst dein Energie-Niveau auf eine höhere Ebene. Du musst nicht fortgeschritten sein, solltest dich aber auf eine intensive Erfahrung einstellen.

58 €, ermäßigt 50 €, YLA-Teilnehmer 38 € (inkl. kleinem Mittagessen)

Satsang

Jeden Sonntag um 19.00 Uhr

Meditation, Mantra-Singen, Vortrag und Arati (Lichtzeremonie).

Kostenlos! Ohne Voranmeldung!



Puja - Hinduistisches Ritual zur Verehrung Shivas

Erhebende, reinigende, unvergessliche
Erlebnisse.

Kostenlos! Ohne Voranmeldung!

Blumenspenden sind willkommen.

Do. 03.03., 20.00 Uhr

Shivaratri – Die Nacht Shivas

Besondere Angebote

Wenn du Yoga I (Anfängerkurs) und Yoga II (Aufbaukurs) zusammen buchst, zahlst du nur 140 €, statt 150 €, ermäßigt nur 125 €, statt 136 €. Einmalzahlung, vor Beginn des Anfängerkurses.

Übrigens

Immer mehr Krankenkassen geben Zuschüsse zu den Kursen in unserem Center. Es lohnt sich vielleicht für dich, das im Vorfeld mal abzuklären...

Tage der offenen Tür

Sa. 08.01. und Sa. 02.04.

Jeweils 14.30 - 15.45 Uhr Vortrag

16.00 - 17.15 Uhr Yogastunde

17.30 - 18.30 Uhr Einführung in die Meditation



Yogalehrer Ausbildung

2 Jahre ab Mo. 17.01.2011

Kostenlose Info-Abende:

So. 14.11.2010, 19.00 Uhr

So. 02.01.2011, 19.00 Uhr

Eine umfassende, praxisorientierte Ausbildung. Zwei Jahre intensives Training in Theorie und Praxis. Mit Abschlussprüfung und anerkanntem Zertifikat. Die Ausbildung erfolgt in Zusammenarbeit mit dem Bund der Yoga Vidya Lehrer (BYV).

Kurs jeden Montag von 18.30 - 21.45 Uhr, drei Wochenend-Seminare pro Jahr im Center, eine Intensivwoche pro Jahr im Haus Yoga-Vidya Bad Meinberg.

Preis: Monatlich 160 €, ermäßigt 140 €.

Fordere unsere Sonderbroschüre an!

Yogatherapie-Ausbildung

1½ Jahre ab Februar 2011

Kostenloser Info-Abend:

So. 24.10.10, 20.00 Uhr

Fordere unsere ausführliche Sonderbroschüre an!

Yoga Vidya

Yoga Vidya Center

Thomaskirchhof 20

Yoga Vidya Center Leipzig

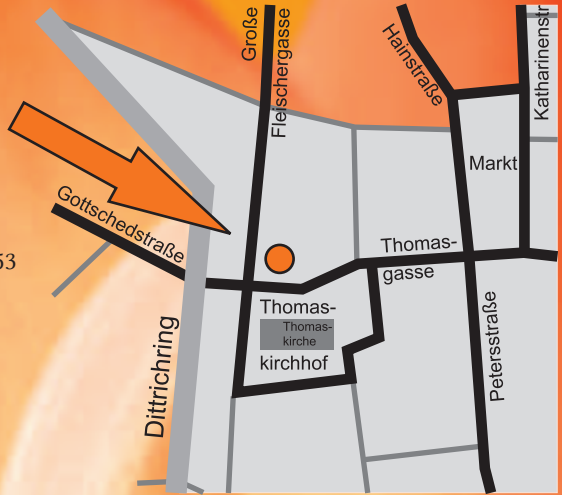
Thomaskirchhof 20/ Ecke Dittrichring,
04109 Leipzig

Tel. 0341/ 149 17 52, Fax 0341/ 149 17 53

Mo - Fr 14.30 - 16.30 Uhr

leipzig@yoga-vidya.de

www.yoga-vidya.de/leipzig



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
	10:00 Mittelstufe (normal) 90 Minuten				
	18:15 Mittelstufe (normal) 90 Minuten	18:15 Mittelstufe (fordernd) 90 Minuten	18:15 Mittelstufe (sanft) 90 Minuten	17:15 * Mittelstufe/ Fortgeschrittene 90 Minuten	
20:00 Mittelstufe (normal) 90 Minuten		19:00 Anfänger 60 Minuten			19:00 Meditation (kostenlos)

* von Juni bis August keine offene Stunde freitags um 17.15 Uhr.

Preise

	Normal	Ermäßigt
Probestunde	Kostenlos	Kostenlos
Einzelne Stunde	9,80 €	8,50 €
Stunde für Kursteilnehmer	4 €	4 €
Zehnerkarte (4 Monate gültig)	80 €	75 €
Monatskarte (unbegrenzt)	48 €	44 €
Jahres-Abo*	350 €	320 €
Jahres Abo in mtl. Raten*	35 €	32 €

* Abo beinhaltet: Kostenlose Teilnahme an allen offenen Stunden, 50 % Ermäßigung zu allen Kursen.
20 % Ermäßigung zu allen Workshops und anderen Seminaren.

NEU!!! Abo in monatlichen Raten jederzeit kündbar.

Offene Yogastunden - Ohne Voranmeldung!

Bankverbindung: Stadtparkasse Leipzig
BLZ 860 555 92, Konto-Nr. 11 00 42 30 16