

Programm  
Juli bis Dezember 2011

# Yoga Vidya Center Leipzig

Deine Oase der Ruhe im Herzen von Leipzig

## Tag der offenen Tür

So. 09. Oktober

16.00-17.30 Uhr Vortrag

17.30-19.00 Uhr Yogastunde

19.00-20.00 Uhr Einführung in die Meditation und  
Info-Abend zur 2-jährigen Yoga-  
lehrerausbildung ab Januar 2012



Kostenlose Probestunde  
immer mittwochs 19 Uhr.  
Ohne Voranmeldung!

# YOGA Vidya

## Dein Yoga Vidya Center

bietet dir die ideale Atmosphäre zum Entspannen und Auftanken.

Mit über 300 m<sup>2</sup> 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 €.

### Juli

Di. 12.07.-30.08., 18.15-19.45 Uhr

Mi. 20.07.-07.09., 17.15-18.45 Uhr

### August

Mi. 10.08.-28.09., 20.00-21.30 Uhr

Do. 25.08.-13.10., 20.00-21.30 Uhr

### September

Mo. 05.09.-31.10., 18.15-19.45 Uhr

Mi. 21.09.-23.11., 20.00-21.30 Uhr

### Oktober

Di. 04.10.-22.11., 20.00-21.30 Uhr

Mi. 19.10.-14.12., 18.15-19.45 Uhr

### November

Mo. 07.11.-09.01., 18.15-19.45 Uhr

Mi. 23.11.-25.01., 17.15-18.45 Uhr

### Dezember

Mo. 05.12.-06.02., 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 €.

### Juli

Di. 05.07.-23.08., 18.15-19.45 Uhr

Mi. 20.07.-07.09., 20.00-21.30 Uhr

### August

Di. 02.08.-20.09., 20.00-21.30 Uhr

Mo. 22.08.-17.10., 20.00-21.30 Uhr

### September

Di. 06.09.-25.10., 18.15-19.45 Uhr

Mi. 14.09.-02.11., 17.15-18.45 Uhr

### Oktober

Mi. 05.10.-07.12., 20.00-21.30 Uhr

Do. 20.10.-08.12., 20.00-21.30 Uhr

### November

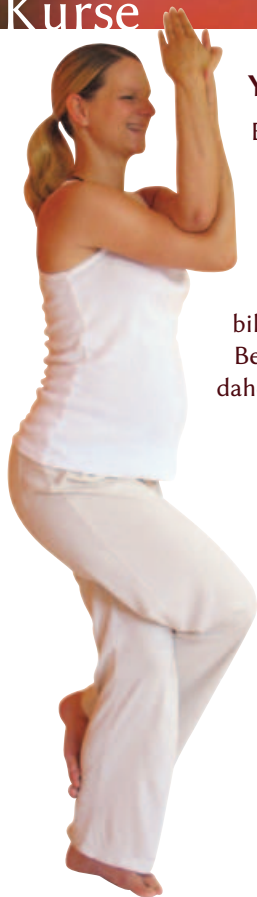
Mo. 07.11.-09.01., 18.15-19.45 Uhr

Di. 29.11.-31.01., 20.00-21.30 Uhr

Mi. 30.11.-01.02., 20.00-21.30 Uhr

Voranmeldung erforderlich  
(telefonisch möglich).

Mo. bis Fr. 12-15 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 Ge-

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

**Di. 05.07.-23.08., 20.00-21.30 Uhr**  
**Di. 30.08.-18.10., 20.00-21.30 Uhr**  
**Di. 25.10.-13.12., 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.

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

**Do. 07.07.-25.08., 18.15-19.45 Uhr**  
**Do. 27.10.-15.12., 18.15-19.45 Uhr**

## Autogenes Training (AT) Basiskurs

Erlerne die Grundtechniken des AT. Es dient der Leistungssteigerung und aktiven Stressbewältigung. Du lernst, die Umschaltreaktion des Körpers von Anspannung hin zur Entspannung bewusst zu steuern und somit gezielt zur Ruhe zu kommen.

**Erik Atmamitra Gebauer** ist Physiotherapeut, Yogalehrer und Entspannungstrainer.

Der Kurs ist von den Krankenkassen anerkannt.  
8 Wochen à 90 Minuten.  
75 €, ermäßigt 68 €.

**Do. 01.09.-20.10., 18.15-19.45 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. 30.08.-18.10., 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. 05.07.-23.08., 20.00-22.00 Uhr

Di. 25.10.-13.12., 20.00-22.00 Uhr

## Klangyoga

Fr. 01.07., 18-21 Uhr

Yoga-Asanas und Musik ergänzen sich ideal als Begleiter bei der liebevollen Begegnung mit deinem Körper. Klangschwingungen harmonisieren und entspannen auf allen Ebenen. Martin kreiert mit Klangschalen, Gitarre, Harmonium und Trommeln einen lichtvollen Raum, in dem du Dir selbst in der Tiefe deines Herzens begegnen kannst und dich in deiner wahren Größe erfahren kannst. Geeignet für Anfänger und Geübte.



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

Mit **Martin Hinze**,  
Yogalehrer (BYV), Musiker und Schamane.



## Asana-Intensiv (mit geistigen Wirkungen und Affirmationen)

Fr. 26.08., 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 €

## Vegetarisch Kochen

Fr. 30.09., 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. 21.10., 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 €

## Shanti Konzert

Mi. 09.11., 20 Uhr

Shanti sind 3 Musiker aus Deutschland und der Schweiz. Sie spielen zarte, kraftvolle Mantras und Herzenslieder zum Mitsingen. Auf einer einzigartigen Kombination von akustischen Instrumenten wie keltische Harfe, Gitarre, Harmonium, Bass und Perkussion inspirieren und öffnen sie mit Ihrer Musik die Herzen der Zuhörer und Mitsingenden. Musik die anhebt, verweilen lässt, neue Türen öffnet, verbindet. Eine Homage an die Stille.

15 € Abendkasse, 12 € Vorverkauf.



## Asana Intensiv (Bodywork)

Fr. 11.11., 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 €



## Yoga Nidra - der yogische Schlaf

Sa./ So. 03./ 04. September, Sa. 09-18 Uhr, So. 09-15 Uhr



Einführung und praktische Unterweisung in die Tiefen der yogischen Entspannungstechnik Yoga Nidra entwickelt vom Sivananda Schüler Swami Satyananda Saraswati, Begründer der Bihar School of Yoga. Yoga Nidra ermöglicht es, physische, emotionale und mentale Spannungen zu lösen und vollkommen zu entspannen. Eine Reise ins Unter- und Unbewusste.

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

**Mahadev Gerd Schmidt,**

Yoga Vidya Acarya (BYV), Meditationslehrer (BYVG), Yoga Nidra Ausbildung (SYC)

## Schamanisches Heilen – mit Martin Hinze

Sa./ So. 08./ 09. Oktober, Sa. 10-18 Uhr, So. 09-14 Uhr



An diesem Wochenende werden deine Selbstheilungskräfte stark aktiviert und dein ganzheitlicher Heilungsprozess (körperlicher oder psychischer Beschwerden) bekommt viel Kraft. Die Wurzel/ Ursache einiger Themen und Probleme in Deinem Leben darf sich in Licht und Liebe verwandeln. Deine Teilnahme ist eine bewußte Entscheidung für dich selbst und ein Ja dazu, das du in Wahrheit viel mehr bist, als das was du immer glaubt hast zu sein. Es wird energetische Wahrnehmungsübungen, gemeinsames Singen und Tanzen, einen Heilkreis und eine Schamanische Heilreise geben.

Das ist ein altes Inka-Ritual, in dem Du die Möglichkeit hast, einen verlorengegangenen (sich tief ins Unterbewußtsein abgespaltenen Seelenanteil) wieder im Hier und Jetzt zu integrieren. Eine Gabe, eine Begabung, eine Fähigkeit, die Deinem Leben wieder mehr Fülle und Ganzheit gibt.

118 €, ermäßigt 98 €, YLA-Teilnehmer 78 €, inkl. 2 Mahlzeiten.

Übernachtung im Yoga-Center (Schlafsack) ist kostenlos möglich.

## Shankprakshalana

Mi. 16. November (Buß- und Betttag), 10-14 Uhr

ist die uralte yogische „Wunder-Reinigung“ für Magen, Darm, Körper und Psyche. Dein ganzer Organismus wird gereinigt und verjüngt. Shank Prakshalama ist die vollständige Spülung des Magen-Darm-Traktes mit Salzwasser, das mittels bestimmter Übungen und Bewegungen durch den Verdauungstrakt geführt wird, um alle Giftstoffe und Verklebungen aus dem Darm zu lösen.

35 €, ermäßigt 28 €, YLA-Teilnehmer 24 €

## Hormon-Yoga – Originalreihe nach Dinah Rodrigues

Sa. 12. November, 09-18 Uhr

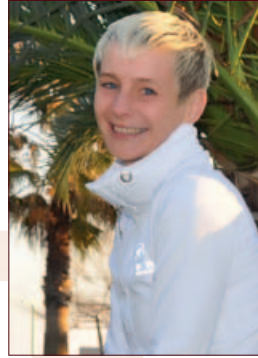
Hormonelle Yoga Therapie ist eine ganzheitliche verjüngende Technik, die zum Ziel hat, durch revitalisierende Übungen die Bildung der weiblichen Hormone in den Eierstöcken, der Schilddrüse, der Hypophyse und den Nebennieren zu reaktivieren. Sie wird auch Hormon Yoga genannt.

Es ist eine Art dynamisches Yoga, welches sehr schnell zu Ergebnissen führt. Die Übungspraxis bewirkt einen Anstieg des Hormonspiegels und führt dadurch zu einer starken Besserung der mit der Menopause verbundenen Symptome. Hormon Yoga ist einfach zu erlernen und zu praktizieren.

98 €, ermäßigt 88 €, YLA-Teilnehmer 68 €, inkl. Mittagessen.

### Madhavi Nannett Röhmer

Yogalehrerin BYV, Lach-Yogalehrerin, Hormon-Yogalehrerin bei Dinah Rodrigues, der es sehr am Herzen liegt, dass nur die Originalreihe gelehrt und praktiziert wird.



## Bereit für die Liebe - Yoga und Partnerschaft

Sa./ So. 03./ 04. Dezember, Sa. 09-18 Uhr, So. 09-15 Uhr

Ein Workshop für alle, die sich nach einer erfüllten Partnerschaft sehnen. Wenn der Wunsch nach einem Partner groß ist oder eine Partnerschaft harmonischer werden soll, ist es Zeit nach innen zu gehen. Die größten Hindernisse für neue Beziehungen sind alte Verletzungen. Yoga kann helfen alte Muster aus der Vergangenheit bewusst zu machen und sie zu bearbeiten, um Liebe geben und empfangen zu können. Abgerundet wird das Seminar mit Yogastunde und Meditation.

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

### Ralf Sturm

Yogalehrer (BYV), Autor („Yoga aktuell“, „Yoga Journal“), leitet die Öffentlichkeitsarbeit von Yoga Vidya in Bad Meinberg. Schwerpunkt seiner Seminare sind die Themen Männer, Familie und Beziehungen.



## Kundalini Intensiv (Tagesseminar)

Sa. 03. Dezember, 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 unseres Meisters Swami Sivananda

Do. 14.07., 20.00 Uhr Sivanandas Geburtstag  
Do. 08.09., 20.00 Uhr Sivanandas Mahasamadhi  
Kostenlos, ohne Voranmeldung.  
Blumenspenden sind willkommen!



## Krishna-Jayanti (Geburtstag von Krishna)

Mo. 22. August, 18-22 Uhr

Große „spirituelle Party“ zum wichtigsten hinduistischen Feiertag. Krishna hat im Hinduismus eine ähnliche Bedeutung wie Jesus im Christentum. Er gilt eine Inkarnation Gottes. Seine Aufgabe war es, Gerechtigkeit herzustellen und Frieden zu bringen.

Mit viel Mantra-Singen, Geschichten über Krishnas Leben, Puja (Verehrungsritual) und leckerem Festessen.

Kostenlos, ohne Voranmeldung.  
Blumenspenden sind willkommen!

## 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 abzuklären...

## Tag der offenen Tür

So. 09. Oktober

16.00-17.30 Uhr Vortrag

17.30-19.00 Uhr Yogastunde

19.00-20.00 Uhr Einführung in die Meditation und  
Info-Abend zur 2-jährigen Yogalehrerausbildung ab Januar 2012

## Yogalehrer Ausbildung

2 Jahre ab Do. 19. Januar 2012

Kostenlose Info-Abende:

So. 09.10.11, 19.00 Uhr So. 27.11.11, 19.00 Uhr Sa. 07.01.12, 17.30 Uhr  
oder nach persönlicher Vereinbarung

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 Donnerstag 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!

### Fördermöglichkeiten

Mit dem „Weiterbildungsscheck Sachsen“ fördert die SAB bis zu 80% der Kosten für berufliche Weiterbildung. Weitere Informationen unter [www.sab.sachsen.de](http://www.sab.sachsen.de)

Über den ESF kann Ihre Ausbildung mit maximal 500,00 € gefördert werden.

Weitere Informationen unter Telefon: 0800 2623 000 oder [www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info).

Bitte rechtzeitig vor Ausbildungsbeginn beantragen.

# Yoga Vidya Center

## Thomaskirchhof 20

Yoga Vidya Center Leipzig

Thomaskirchhof 20/ Ecke Dittrichring  
04109 Leipzig

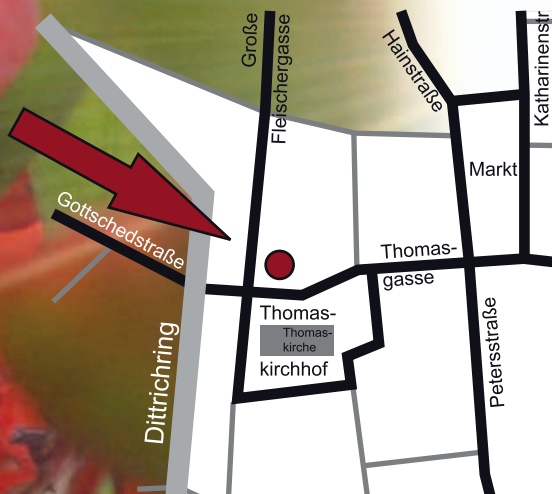
Tel. 0341/ 149 17 52

Fax 0341/ 149 17 53

Mo-Fr 12-15 Uhr - Neue Telefonzeiten!

leipzig@yoga-vidya.de

www.yoga-vidya.de/leipzig



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
	10:00 Mittelstufe (normal) 90 Minuten	10:00 Yoga für Senioren 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

Probestunde

Einzelne Stunde

Stunde für Kursteilnehmer

Zehnerkarte (4 Monate gültig)

Monatskarte (unbegrenzt)

Jahres-Abo\*

Jahres Abo in mtl. Raten\*

### Normal

Kostenlos

9,80 €

4 €

80 €

48 €

350 €

35 €

### Ermäßigt

Kostenlos

8,50 €

4 €

75 €

44 €

320 €

32 €

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

Abo in monatlichen Raten jederzeit kündbar.

Offene Yogastunden - Ohne Voranmeldung!

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