

Programm
Januar bis Juni 2012

Yoga Vidya Center Leipzig

Deine Oase der Ruhe im Herzen von Leipzig

Tag der offenen Tür

Sa. 07. Januar

14.30-16.00 Uhr Vortrag

16.00-17.30 Uhr Yogastunde

17.30-18.30 Uhr Einführung in die Meditation und
Info-Abend zur 2-jährigen Yoga-
lehrerausbildung ab 19. Januar 2012

20 Jahre Yoga Vidya e.V.

Große Jubiläumsfeier

So. 06. Mai, 10-20 Uhr (siehe Seite 10)



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 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.

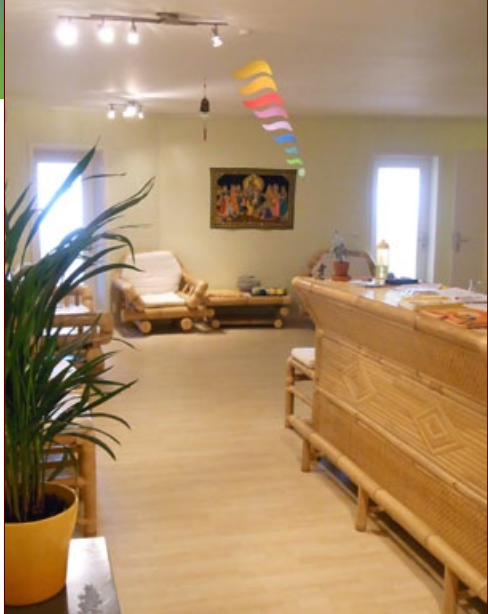
Swami Sivananda



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 80 €, ermäßigt 75 €.

Januar

Di. 10.01.-06.03., 18.15-19.45 Uhr

Do. 26.01.-15.03., 20.00-21.30 Uhr

Februar

Mi. 08.02.-28.03., 20.00-21.30 Uhr

Mo. 20.02.-16.04., 18.15-19.45 Uhr

März

Di. 06.03.-24.04., 20.00-21.30 Uhr

Mi. 21.03.-09.05., 18.45-19.45 Uhr

April

Di. 03.04.-29.05., 18.15-19.45 Uhr

Mi. 18.04.-06.06., 17.15-18.45 Uhr

Mai

Di. 08.05.-26.06., 20.00-21.30 Uhr

Do. 24.05.-12.07., 20.00-21.30 Uhr

Juni

Di. 05.06.-24.07., 18.15-19.45 Uhr

Mo. 25.06.-13.08., 18.15-19.45 Uhr

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.

Kursgebühr 80 €, ermäßigt 75 €.

Januar

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

Mo. 16.01.-05.03., 18.15-19.45 Uhr

Februar

Mi. 01.02.-21.03., 17.15-18.45 Uhr

Mo. 13.02.-02.04., 20.00-21.30 Uhr

März

Di. 13.03.-08.05., 18.15-19.45 Uhr

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

April

Mi. 04.04.-23.05., 20.00-21.30 Uhr

Mo. 23.04.-11.06., 18.15-19.45 Uhr

Mai

Di. 08.05.-26.06., 20.00-21.30 Uhr

Mi. 16.05.-04.07., 18.15-19.45 Uhr

Juni

Di. 05.06.-24.07., 18.15-19.45 Uhr

Mi. 13.06.-01.08., 17.15-18.45 Uhr

Voranmeldung erforderlich
(telefonisch möglich).

Mo. bis Fr. 12-15 Uhr.

Besondere Angebote: Yoga I (Anfängerkurs) und Yoga II (Aufbaukurs) zusammen statt 160 € nur 150 €, ermäßigt statt 150 € nur 140 €. Einmalzahlung, vor Beginn des Anfängerkurses.

Bezahlung spätestens am ersten Kursabend. Während der Dauer des Kurses kannst du zusätzlich an den offenen Stunden für nur 4 € statt 11 € (90-minütige Yogastunde) oder für 8 € statt 14 € (120-minütige Yogastunde) 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.

Kurse

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.

8 Wochen à 90 Minuten.

Kursgebühr 80 €, ermäßigt 75 €.



Mo. 09.01.-27.02., 20.00-21.30 Uhr

Mo. 05.03.-30.04., 20.00-21.30 Uhr

Mo. 07.05.-02.07., 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.

Kursgebühr 80 €, ermäßigt 75 €.

Do. 12.01.-01.03., 18.15-19.45 Uhr

Do. 03.05.-28.06., 18.15-19.45 Uhr



Yoga für den Rücken

Verbessere Deine Haltung und beuge Rückenproblemen vor. Dieses Kurs wird dir helfen, die Yoga-Übungen an die Bedürfnisse deines Körpers anzupassen. Dies ist sehr wichtig, wenn du Rückenprobleme überwinden willst.

8 Wochen à 90 Minuten.

Kursgebühr 80 €, ermäßigt 75 €.

Mi. 07.03.-25.04., 20.00-21.30 Uhr



Meditationskurs für Geübte

Für alle, die schon über ein wenig Meditationspraxis verfügen. Wenn du schon mal einen Meditationskurs absolviert hast, oder über ein wenig Grundpraxis in der Meditation verfügst, kannst du hier das bereits Erlernte vertiefen. Die Kursleiterin, Catharina Kiehnle, ist Yogalehrerin, Meditationskursleiterin und Indologin. Sie kann aus ihrer reichhaltigen Erfahrung viel Wissen vermitteln.

8 Wochen à 90 Minuten.

Kursgebühr 80 €, ermäßigt 75 €.

Do. 08.03.-26.04., 18.15-19.45 Uhr



Lachen und Glücklich-Sein

Fr. 20.01., 18-21 Uhr

„Die meisten Menschen erklären das Glücklichein zum Ziel ihres Lebens. Obwohl wir heutzutage soviel Wohlstand und Luxus haben wie nie zuvor, beschreiben sich die meisten Menschen in Deutschland tendenziell eher als unglücklich. Dabei kann man es lernen glücklich zu sein! Die moderne Glücksforschung, sowie spirituelle Traditionen, sind sich darüber einig. Lerne in diesem Workshop ein paar wissenschaftliche Grundlagen und einfache Übungen um glücklicher zu sein bzw. zu werden!“



Der Leiter, **Narada Rishi**, ist Yoga Vidya Acharya (Yoga-Meister). Er ist seit vielen Jahren Mitarbeiter im Ashram Bad Meinberg. Sein Wissen hat er u.a auch durch viele Indien-Aufenthalte vertieft.

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

Atemworkshop

Fr. 24.02., 18-21 Uhr

Mit Atemübungen kannst du dich jederzeit entspannen und mit neuer Kraft aufladen. Viele Techniken helfen auch bestimmte Krankheiten zu lindern, z.B. Asthma, Bronchitis, Heuschnupfen, Allergien usw. Mit viel Praxis, etwas Theorie und wertvollen Tipps für die Praxis zu Hause.

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

Partner-Yoga

Fr. 23.03., 18-21 Uhr

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

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



Karma, Reinkarnation und Rückführungstherapie

Fr. 20.04., 18-21 Uhr

An diesem Abend wollen wir die Zusammenhänge zwischen Karma und Reinkarnationslehre aufzeigen und an Einzelbeispielen erläutern. Anhand der Rückführungstherapie gelingt es, Einblicke in frühere Leben zu erhalten und Traumata durch Wiedererleben und sehendes Verstehen zu lösen. 24 €, ermäßigt 20 €, YLA-Teilnehmer 16 €



Ravi Thomas Persche ist seit 1999 Yogalehrer (BYV) und seit 2000 Heilpraktiker (BDH). Ayurveda-Ausbildung bei Dr. Tambe im Atmasantulana-Village in Indien. Seit 2001 Aus- und Weiterbildungen in Yogatherapie im Kaivalyadhama-Yogainstitut, Lonavla, Indien.

Claudia Persche, Dipl.Ing. Architektur

ist Yogalehrerin mit vielen Jahren Unterrichtserfahrung. Sie ist Ayurvedatherapeutin, Yogatherapeutin und seit 1995 mit dem Kaivalyadhama-Yogatherapie-Institut in Lonavla, Indien verbunden.



Die Kunst die richtigen Entscheidungen zu treffen

Workshop mit der Yoga-Meisterin Leela Mata

Mo. 14.05., 18.30-21.30 Uhr

Wie oft steht man im Leben vor Entscheidungen und fragt sich, welche die Beste oder Richtige ist. In der Bhagavad Gita wird eingehend auf dieses Problem eingegangen, besonders in Verbindung mit der eigenen Wesensnatur (Swarupa, Prakriti, Swabhava) und der eigenen Pflicht (Dharma). 28 €, ermäßigt 24 €, YLA-Teilnehmer 18 €



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

Entspannung und Stressbewältigung

Fr. 22.06., 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 €

Vedisch Kochen – Kulinarisches wie im 7. Himmel



Sa. 21.01., 10-18 Uhr

„Vegetarisch essen ist „in“, gesund und einfach. Wir kochen gemeinsam und du lernst die Prinzipien der vegetarischen Küche kennen:

- Was heißt vegetarische Vollwertkost?
- Welche Nahrungsmittel gehören dazu?
- Welche Auswirkungen hat die Ernährung auf den Menschen?“

58 €, ermäßigt 48 €, YLA-Teilnehmer 38 €

Bitte Hausschuhe mitbringen.

Der Leiter, **Narada Rishi**, ist Yoga Vidya Acharya (Yoga-Meister). Er ist seit vielen Jahren Mitarbeiter im Ashram Bad Meinberg. Sein Wissen hat er u.a auch durch viele Indien-Aufenthalte vertieft. Narada Rishi ist gelernter Koch.

Harmonium Lernseminar



So. 26.02., 10-17 Uhr

Das Harmonium ist ein klassisches indisches Instrument, das ein wichtiger Bestandteil jedes Satsangs ist. Harmonium spielen bereitet große Freude und ist auch gar nicht so schwierig zu erlernen. Mit kurzer Yogastunde und kleinem Mittagsbrunch. Auch für Anfänger geeignet.

58 €, ermäßigt 48 €, YLA-Teilnehmer 38 €

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

Yoga für den Rücken



(Tagesseminar)

Sa. 05.05., 10.00-17.30 Uhr

Verbessere deine Haltung und beuge Rückenproblemen vor. Dieser Workshop wird dir helfen, die Yoga-Übungen an die Bedürfnisse deines Körpers anzupassen. Dies ist sehr wichtig, wenn du Rückenprobleme überwinden willst. Mit Tipps für die Praxis zu Hause, etwas Theorie und viel Praxis. Mit Roman Skazhenikov.

58 €, ermäßigt 48 €, YLA-Teilnehmer 38€

Roman ist Yogalehrer und Physiotherapeut mit eigener Praxis. Er beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit Rückenleiden und kann daher wertvolle Tipps zur richtigen Ausführung der Yoga-Stellungen geben.

Raja-Yoga – der Weg zum inneren Frieden

mit der Yoga-Meisterin Leela Mata

Do. 17.05. (Christi Himmelfahrt) 13-20 Uhr
(dabei 1 Stunde Pause mit leichter Mahlzeit)



Raja-Yoga ist der Weg der Kontemplation und Meditation. Es sind verschiedene Techniken, die uns helfen, mehr aus unserem geistigen Potential herausholen und schließlich schrittweise unseren Geist besser verstehen zu können. Grundlage hierfür sind die Raja-Yoga-Sutras von Patanjali, ein klassisches Werk über die Wirkungsweise des menschlichen Geistes. In dieser fast 2000 Jahre alten Schrift, findet man wertvolle Tipps um aus alten Denkmustern herauszukommen und so innere Ruhe, Ausgeglichenheit und einen friedvollen Geist zu entwickeln. 58 €, ermäßigt 48 €, YLA-Teilnehmer 38 €

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

„Yoga für Kinder - Kinderyoga - was ist das?“

(Weiterbildung für Yogalehrer/innen, Lehrer/innen, Erzieher/innen, etc.)

Sa./So. 16./ 17. Juni (Sa. 09-18 Uhr, So. 09-15 Uhr)

Kinder sind heutzutage hohen Anforderungen ausgesetzt. Die Folgen sind häufig Unruhe und Unkonzentriertheit. Durch Yoga und Entspannungsübungen können Kinder einerseits mehr Lebendigkeit bekommen und andererseits auch mehr Ruhe und Stille in sich entdecken. Yoga hilft die Körpererfahrung bei Kindern zu verbessern.



An diesem Wochenende lernst Du Yoga von einer ganz anderen Seite kennen. Mit viel Spaß schlüpfst Du in die Rolle des Kindes. Du lernst den Aufbau einer Kinderyogastunde kennen, die Yogaübungen an kindliche Bedürfnisse anzupassen, praktische Durchführung einer Kinderyogastunde auszuführen, Übungen der Sinne, Stille-Übungen, u.v.m. Lass Dich inspirieren und gönne Dir eine Auszeit von Deinem Erwachsenen-Ich. Für Yogalehrer, Yogapraktizierende und Interessierte geeignet.

148 €, ermäßigt 128 €, YLA-Teilnehmer 98 €, inklusive 2 Mahlzeiten.
Kostenlose Übernachtung im Yoga-Center (Schlafsack) möglich.

Shankara Wenzel praktiziert und unterrichtet Yoga seit vielen Jahren mit großem Enthusiasmus. Er verbrachte mehrere Jahre in Indien, um dort intensiv Yoga und Meditation zu üben. Er war 7 Jahre Mitarbeiter im Yoga Vidya e.V. und leitet seit 2 Jahren ein großes Yogazentrum in der Pfalz.

Maha-Mantra-Singen

Di. 07.02., 18-21 Uhr

Hare Krishna Hare Krishna
Krishna Krishna Hare Hare
Hare Rama Hare Rama
Rama Rama Hare Hare

Unser Meister, Swami Sivananda, hat über 200 Bücher geschrieben, unzählige Reden und Vorträge gehalten um Menschen zum Yoga-Üben zu motivieren. Seine Lehre kann jedoch in einem Satz zusammenfassen: „repeat the name of god – wiederhole den Namen Gottes“. Es gibt nichts Größeres! Ein tolles Erlebniss um dich emotional zu reinigen und wirklich tiefe innere Freude zu erfahren.

Kostenlos. Ohne Voranmeldung.

20 Jahre Yoga Vidya e.V.

Große Jubiläumsfeier

So. 06.05., 10-20 Uhr

Der Yoga Vidya Verein feiert Jubiläum und wir feiern mit. Im Frühjahr 1992 hat das erste Yoga Vidya Center in Frankfurt am Main eröffnet. Seit dieser Zeit sind in ganz Deutschland 3 große Yoga-Seminarhäuser und über 70 Stadt-Yoga-Zentren entstanden. Auch das Leipziger Center ist ein Teil davon.

20 Jahre Yoga Vidya, das heisst: 20 x 20 Minuten Kirtan-Singen (spirituelle Lieder).

10.00-16.40 Uhr (Singen)

17.00-18.30 Uhr (Yogastunde)

18.30-19.30 Uhr (Einführung in die Meditation)

Du kannst jederzeit dazukommen. Es ist ganztägig geöffnet. Ein leckeres vegetarisches Buffet steht den ganzen Tag bereit.

Kostenlos. Ohne Voranmeldung.

Besondere Angebote

Yoga I (Anfängerkurs) und Yoga II (Aufbaukurs) zusammen statt 160 € nur 150 €, ermäßigt statt 150 € nur 140 €. 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...

Puja - Hinduistisches Ritual

Shivaratri (die Nacht Shivas)

Mo. 20.02., 20 Uhr

Kostenlos, ohne Voranmeldung.
Blumenspenden sind willkommen!

Satsang

Jeden Sonntag um 19.00 Uhr

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

Kostenlos! Ohne Voranmeldung!



Tag der offenen Tür

Sa. 07. Januar

14.30-16.00 Uhr Vortrag

16.00-17.30 Uhr Yogastunde

17.30-18.30 Uhr Einführung in die Meditation und

Info-Abend zur 2-jährigen Yogalehrerausbildung ab Januar 2012

Kostenlos! Ohne Voranmeldung!

Yogalehrer Ausbildung

2 Jahre ab Do. 19. Januar 2012

Kostenlose Info-Abende: 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!

Yogatherapie-Ausbildung

1½ Jahre ab 2013

Sonderbroschüre ab Sommer 2012 erhältlich!

Fördermöglichkeiten

Mit dem „Weiterbildungsscheck Sachsen“ fördert die SAB bis zu 80% der Kosten für berufliche Weiterbildung. Weitere Informationen unter 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.

Bitte rechtzeitig vor Ausbildungsbeginn beantragen.

Yoga Vidya Center

Thomaskirchhof 20

Yoga Vidya Center Leipzig

Thomaskirchhof 20/ Ecke Dittrichring

04109 Leipzig

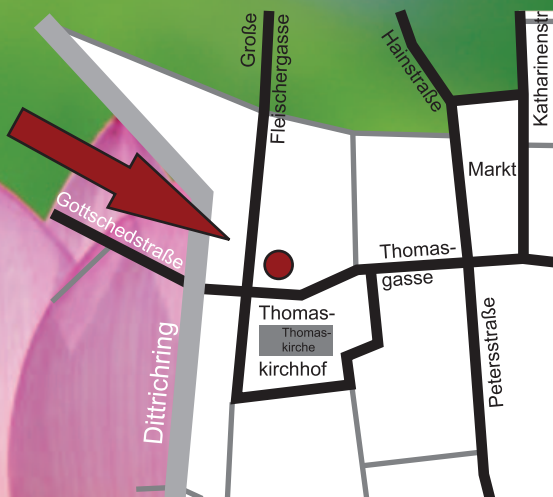
Tel. 0341/ 149 17 52

Fax 0341/ 149 17 53

Mo-Fr 12-15 Uhr

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 (normal) 90 Minuten	19:00 Anfänger 60 Minuten	18:15 Mittelstufe (sanft) 90 Minuten	17:15 Kundalini-Yoga 120 Minuten	
	20:00 Bodywork 120 Minuten				19:00 Meditation (kostenlos)

Preise

	Normal 90 Min.	Normal/ Ermäßigt	Premium 120 Min.	Premium/ Ermäßigt
Einzelstunde	11 €	9,50 €	14 €	12 €
Zehnerkarte (4 Monate gültig)	88 €	80 €	108 €	98 €
Monatskarte (30 Tage ab Einschreibetag)	55 €	48 €	75 €	68 €
3-Monatskarte	138 €	118 €	168 €	148 €
Jahres-Abo	390 €	350 €	490 €	450 €

- Jahres-Abo beinhaltet kostenlose Teilnahme an allen offenen 90-Minuten-Stunden (normal) und/oder 120-Minuten-Stunden (premium), 50% Ermäßigung zu allen Kursen und 20% Ermäßigung zu allen Workshops und Seminaren.
- Zuschlag pro Yogastunde von „normal“ auf „premium“ 4 €
- Stunde für Kursteilnehmer „normal“ 4 €, „premium“ 8 €
- Vom 20.07. bis 31.08. keine offene Stunde freitags 17.15 Uhr und montags 18.15 Uhr.

Offene Yogastunden - Ohne Voranmeldung!

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