



# Yoga News

aus der St.-German-Str.1

YOGA  
Vidya  
Speyer

**Namasté und ein frohes Neues Jahr!**

Wir sind umgezogen!

Die neuen Räume eröffnen am 8. Januar, wie immer sonntags mit den Yogastunden Rücken sanft und Mittelstufe/Fortgeschritten um 18 Uhr sowie Meditation & Mantrasingen um 20 Uhr.

Yoga Vidya ist jetzt in der St.-German-Str. 1

Die wunderschönen, Licht durchfluteten Yogaräume im neuen Dachgeschoss bieten reichlich Platz und egal ob Du im sanften Rücken-Yoga Entspannung suchst oder im Kopfstand zur Erleuchtung willst – jetzt hast Du dabei freien Blick in den Himmel. Endlich gibt es einen abgeteilten Umkleide-Bereich und ein zweiter Ayurveda- und Behandlungsraum erlaubt mehr Flexibilität bei der Terminvergabe. Der kleine Innenhof wird sich hoffentlich bald in eine grüne Oase verwandeln, in der du, genau wie im gemütlichen Aufenthalts-Bereich, mit einem Tee verweilen, lesen oder mit netten Menschen plaudern kannst.

**Wir starten ins neue Yogajahr mit**

1. erweitertem offenen Stundenplan
2. neuen Kursen
3. besonderen Kursen
4. Yoga vor und nach der Geburt
5. Yoga für Kinder & Jugendliche
6. Workshops
7. Einweihungsfest: Konzert mit Anubhab & Bollywood-Party

## 1. Erweiterte offene Stunden

ab jetzt hast du an 7 Tagen die Woche offene Stunden zur Auswahl.

Die neuen Termine:

**Montags 9:30 Uhr: Anfänger/Mittelstufe Schwerpunkt Beckenboden** mit Kamala

**Montags 20:15 Uhr:** gleiche Zeit – neues Thema: **Mittelstufe mit Mantras** mit Kamala

**Freitags 9:30 Uhr: Rücken yoga sanft mit Klangschalen** mit Satyavati

**Samstag 9:30 Uhr: Anfänger/Mittelstufe** – Junior Teacher Class – neben erfahrenen Lehrern engagieren sich hier besonders die Teilnehmer/innen unserer Yogalehrer-Ausbildung.

## 2. KURSE

Preise, wenn nicht gesondert aufgeführt: 7x 90 Minuten 75 Euro, 8x 85 Euro, 9x 95 Euro oder entsprechend der Anzahl der Kurseinheiten. Abonnenten und YLA mit dem entsprechenden Rabatt.

Einstieg ist in allen Kursen bis zum 3. Kurstermin möglich. Am Ende des Kurses gibt es eine Teilnahmebescheinigung zur Erstattung der Kursgebühren, auch für Kinder & Jugendliche, (i.d.R. 80%) durch die gesetzlichen Krankenkassen.

### **Yoga für den Rücken**

7 x Do 20:00–21:30h 19.01.–01.03. klassisch mit Devaki

10 x Di 09:30–11:00h 31.01.–03.04. klassisch mit Padma Shri – Sonderpreis: 90 Euro

8 x Fr 09:30–11:00h 10.02.–30.03. klassisch mit Satyavati – Sonderpreis: 70 Euro

8 x Mo 18:30–20:00h 13.02.–02.04. klassisch mit Padma Shri

### **Yoga für die Gelenke** mit Michelle

7 x Di 18:00–19:30h 17.01.–28.02.

### **Yoga bei Asthma & Heuschnupfen** mit Michelle

jetzt vor Beginn der Heuschnupfen-Saison!

4 x Fr 17:15–18:45h 24.02.–16.03.

### **Yoga 1** – Grundkurs für Anfänger und Auffrischer

8 x Mi 20:15–21:45h 18.01.–07.03. mit Devaki

10 x Mi 09:30–11:00h 25.01.–28.03. mit Padma Shri

8 x Do 18:00–19:30h 26.01.–15.03. mit Acala

8 x Mo 20:15–21:45h 13.02.–02.04. mit Vina

### **Yoga 2** – Aufbaukurs

8 x Mi 09:30–11:00h 18.01.–07.03. mit Devaki

7 x Do 20:00–21:30h 19.01.–01.03. mit Marion



Infos zu allen Kursen findest du unter: <<<http://www.yoga-vidya.de/center/speyer/kurse.html>>>.

### 3. BESONDERE KURSE

#### **Pilates** mit Michael

leider müssen alle Pilates-Kurse im Januar und Februar ausfallen  
nächster Kurs "Mattentraining Basics"

8 x Mi 20:15–21:15h 14.03.–02.05., 78 Euro, Abo 39 Euro

#### **Yoga mit den Elementen** mit Kamala

ohne Vorkenntnisse

4 x Mo 18:00–19:45h 16.01.–06.02., 50 Euro, Abo 25 Euro

#### **Meditationskurs für Einsteiger und Praktizierende** mit Shakti

8 x Di 18:00–19:30h 28.02.–24.04., 85 Euro, Abo 42,50 Euro

#### **Jahresgruppe Meditation** mit Durga

11 x Fr 19:15–20:45h, 27.1., 2.3. und dann immer am letzten Freitag im Monat,  
108 Euro, Abo 54 Euro

### 4. VOR UND NACH DER GEBURT

#### **Yoga für Schwangere**

mittwochs mit Nina & Kamala

8 x Mi 18:30–20:00h 18.01.–07.03., 85 Euro – parallele Gruppen in  
Elternschule & Yogazentrum

montags mit Sook

8 x Mo 17:00–18:15h 06.02.–26.03., 80 Euro

#### **Geburtsvorbereitung** mit Katrin

7 x Mi 20:15–21:30h 25.01.–07.03. + 1 Partner-Abend – Abrechnung (außer  
Partnerabend) erfolgt direkt über die Krankenkasse, Kursort: Elternschule

#### **Indische Babymassage nach Léboyer** mit Katrin

4 x Di 10:00–11:00 10.01.–31.01., 45 Euro

Kursort: Elternschule

#### **Yoga nach der Geburt – Rückbildungsyoga für Mama & Baby** (bis zum Krabbelalter) – mit Kamala

9 x Do 10:00–11:15h 02.02.–29.03., 85 Euro

#### **Yoga nach der Geburt** mit Uma

Rückbildungsyoga ohne Babys, Kursort: Elternschule

8 x Fr 19:00–20:30h 21.01.–24.03.

**Family-Yoga mit Kindern von 1–3 Jahre** mit Kamala

8 Termine, 1 Erwachsener + 1 Kind zusammen 115 Euro, Kursort: Elternschule

8 x Fr 15:30–16:30h 27.01.–16.03.

## 5. KINDER & JUGENDLICHE

**Yoga von 5–9 Jahre** mit Padma Shri

11 x Do 16:30–17:30h 19.01.–29.03., 105 Euro

**Yoga nur für Jungs von 10–14 Jahre** mit Sivaram

10 x Mi 17:00–18:15h 25.01.–28.03., 98 Euro

**Yoga nur für Mädchen von 10–14 Jahre** mit Padma Shri

10 x Mi 17:00–18:15h 25.01.–28.03., 98 Euro

## 6. WORKSHOPS

**KLANGMEDITATION mit Markus**

Dienstag 24. Januar 20:00–21:30h – 18 Euro, Abo 14,40 Euro

SPECIAL GUEST

**Adriaan van Wagensveld: ACHTSAMKEITSPRAXIS IM ALLTAG** – ohne

Vorkenntnisse möglich

im Kloster des bekannten Zen-Meisters und Autors Thich Nhat Hanh ausgebildet, lehrt dich Adriaan das Körper-/Geistsystem so genau zu spüren, dass es sich wieder aufrichten und gesunden kann. 108 Euro, Abo 86 Euro

Samstag 21. Januar 10:00–17:00h

Sonntag 22. Januar 10:00–15:00h

**PARTNER-YOGA mit Vina**

Voraussetzung Yoga 1

Freitag 27. Januar 19:00–21:00h, 19 Euro, Abo 15 Euro

SPECIAL GUEST

**Sundaram: YOGA & MANTRA: HANUMAN, DER KRIEGER DES HERZENS**

Freitag 10. Februar 19:00–22:00h, 28 Euro, Abo 22 Euro

**WIE UND WARUM MEDITIEREN mit Durga**

Freitag 17. Februar 19:00–21:30h, 22 Euro, Abo 17,60 Euro

## **HARMONIUM-WORKSHOP FÜR ANFÄNGER** mit Kamala

Harmonium wird bei Bedarf gestellt.

Samstag 18. Februar 10:00–12:00h, 18 Euro, Abo 14,40 Euro

Infos zu allen Workshops findest du unter: <<<http://www.yoga-vidya.de/center/speyer/workshops.html>>>

## **7. EINWEIHUNGSFEST: KONZERT MIT ANUBHAB UND BOLLYWOOD-PARTY**

Samstag, 3. März

17:30h Konzert mit Anubhab – 'Lieder und Gedichte des indischen Mystikers Kabir' – Eintritt 15 Euro

19:30h Yogi-Buffer – kostenlos

20:00–22:30h Bollywood-Party: Kerzenschein & Tanz im Yogazentrum – Eintritt frei!

Herzlichst, Om Namō Bhagavate Sivanandaya,

Shakti & Maheshwara und das ganze Team Yoga Vidya Speyer

Yoga Vidya Zentrum Speyer

Allerheiligenstr. 14

67346 Speyer

Tel. 06232-670557

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

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