

Januar bis Juni 2015

YOGA VIDYA ZENTRUM SIEGEN

YOGA



YOGA
Vidya

Yogakurse für Anfänger
Rückenyooga
Yoga für Senioren
Chakrayoga
Autogenes Training
Offene Stunden:
sanft bis fordernd
Meditation
Yogalehrerausbildung

Yoga für Anfänger

Ideal für alle ohne Vorkenntnisse im Hatha Yoga. Du lernst die Yoga Vidya Grundreihe kennen: Atemtechniken geben neue Energie. Mit dem Gruß an die Sonne wird Herz und Kreislauf aktiviert. Die Yogahaltungen, die Asanas, machen beweglich und geben neue Kraft. Entspannung lässt dich zur Ruhe kommen. Mit neuem Schwung kannst wieder an deinen Alltag gehen.

- Montag, 18.30 – 20.00 Uhr, 12.01. – 02.03., 8 x, 81 €
- Dienstag, 18.00 – 19.30 Uhr, 13.01. – 03.03., 8 x, 81 €
- Dienstag, 9.30 – 11.00 Uhr, 10.03. – 05.05., 8 x, 81 €
- Dienstag, 18.00 – 19.30 Uhr, 12.05. – 23.06., 7 x, 70 €
- Mittwoch, 9.30 – 11.00 Uhr, 14.01. – 04.03., 8 x, 81 €
- Mittwoch, 18.00 – 19.30 Uhr, 11.03. – 06.05., 8 x, 81 €
- Mittwoch, 20.00 – 21.30 Uhr, 11.03. – 06.05., 8 x, 81 €
- Donnerstag, 20.00 – 21.30 Uhr, 15.01. – 05.03., 8 x, 81 €

Aufbaukurs

Jede Unterrichtsstunde hat nun ein Schwerpunktthema, wie z.B. Vor- oder Rückbeugen, seitliche Drehungen oder Kraftaufbau. Es gibt Yogastunden mit Affirmationen oder meditative Stunden. Yoga wirkt auf Körper, Geist und Seele!

- Montag, 18.30 – 20.00 Uhr, 09.03. – 04.05., 8 x, 81 €
- Montag, 18.00 – 19.30 Uhr, 11.05. – 22.06., 6 x, 60 €
- Dienstag, 18.00 – 19.30 Uhr, 10.03. – 05.05., 8 x, 81 €
- Dienstag, 18.00 – 19.30 Uhr, 12.05. – 23.06., 7 x, 70 €
- Mittwoch, 9.30 – 11.00 Uhr, 11.03. – 06.05., 8 x, 81 €
- Mittwoch, 9.30 – 11.00 Uhr, 13.05. – 24.06., 7 x, 70 €
- Mittwoch, 18.00 – 19.30 Uhr, 13.05. – 24.06., 7 x, 70 €
- Mittwoch, 20.00 – 21.30 Uhr, 13.05. – 24.06., 7 x, 70 €
- Donnerstag, 18.00 – 19.30 Uhr, 15.01. – 05.03., 7 x, 70 €
- Donnerstag, 20.00 – 21.30 Uhr, 12.03. – 07.05., 7 x, 70 €

Anfängerkurs – Rückenyooga

Für alle ohne Vorkenntnisse und die, die besonders sanft üben möchten. Du lernst die Yoga Vidya Grundreihe und die grundlegenden Atemtechniken kennen, aber alle Übungen werden in sanften Versionen ausgeführt und können individuell angepasst werden. Ruhige Bewegungen helfen verspannte Muskeln wieder zu lösen. Gezielte Anspannung verhilft zu neuer Kraft. Sanfte Atemübungen geben Energie und tiefe Entspannung hilft, den gestressten Rücken loszulassen. Anschließend ist die Teilnahme an den offenen Stunden „Rückenyooga-Sanftes Üben“ möglich.

Dienstag, 18.00 – 19.30 Uhr, 13.01. – 03.03., 8 x, 81 €

Dienstag, 18.00 – 19.30 Uhr, 10.03. – 05.05., 8 x, 81 €

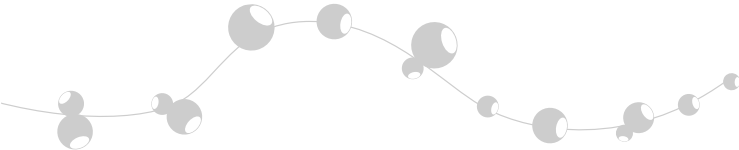
Yoga für Senioren

Yoga hört nie auf! Gerade im Alter sind die Übungen des Yoga ideale Begleiter. Sie erhalten jung und flexibel. Die Wirbelsäule wird gestärkt, die Gelenke bleiben beweglich und der Geist wird angeregt. Regelmäßige Yoga-Praxis aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers. Yoga für Senioren findet als fortlaufende Stunde statt. Ein Einstieg ist auch für Anfänger jederzeit möglich. Es geht nicht um Leistung. Es geht darum, die Freude am Körper und am Leben zu erhalten und in einer Gruppe mit netten Menschen macht es doppelt Spaß.

**Mittwochs, 9.30 – 11.00 Uhr (außer an Feiertagen und in den
Urlaubszeiten des Zentrums)**

90 Min. Gruppenunterricht: 14 €; 5er Karte: 54 €*; 10er Karte: 100 €*

***siehe Offene Stunden**



Chakra-Yoga

Die Wirbelsäule bestimmt den Aufbau unseres Körpers, doch neben den Nervenbahnen fließt durch diese wichtige Achse auch die eigentliche Lebensenergie, das Prana. Der Fluss des Pranas wird durch sieben Zentren entlang der Wirbelsäule gesteuert, die Chakren. Nur wenn diese energetischen Zentren gut funktionieren, steht uns das gesamte Potential unseres Lebens zur Verfügung.

Nadine Gerloff, Heilerin, eröffnet dir einen Zugang zu deinen Chakren. Sie zeigt dir, wie du sie mit Visualisierungen, Düften oder Farben reinigen und harmonisieren kannst.

Ambika Angelika Lehmkuhler, Yogalehrerin, zeigt dir Atem- und Yogaübungen, die die Funktion der Chakren unterstützen.

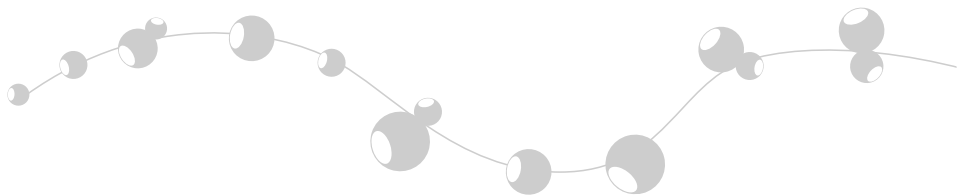
Mittwoch, 21.01. – 04.03.2015, 20.00 – 21.30 Uhr, 7 x, 88 €

Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine Entspannungstechnik, mit der man eine Verbesserung seiner Lebensqualität erreichen kann. Menschen, die das Autogene Training beherrschen, haben eine höhere Stresstoleranz. Sie können mit schwierigen, belastenden Situationen gelassener umgehen. Außerdem werden die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt und das Wohlbefinden gesteigert.

Donnerstag, 05.03. – 07.05. 2015, 18.00 – 19. 15 Uhr, 8 x. 56 €

Kursleitung: Bärbel Daub, Entspannungstrainerin



Workshop Meditation und mehr

Bring das Gedankenkarussell endlich zum Stoppen! Komm wieder bei dir an und entdecke, dass das Leben Freude macht! Meditation ist der Schlüssel dazu.

Du lernst verschiedene Techniken der Meditation kennen, sanfte Körper- und Atemübungen bringen dich zur Ruhe. Achtsame Wahrnehmung hilft dir, die gelernten Techniken auch im Alltag anzuwenden und mit mehr Gelassenheit deine Aufgaben zu meistern.

Die Workshops ergänzen sich, sind aber auch einzeln sinnvoll.

Leitung: Ambika Angelika Lehmkühler

Samstag, 28.02., 25. 04., 20.06.2015, 10.00 – 12.00 Uhr, 20 €

Workshop Yoga-Flow und Bauchtanz

Im Fluss der Bewegung

Was kommt dabei heraus, wenn man Yoga und Bauchtanz kombiniert? Bärbel Daub, Übungsleiterin Hatha-Yoga, und Susanne „Farida“ Schon, Lehrerin für Orientalischen Tanz, haben es versucht und es ist gelungen. Das indische Übungssystem mit seinen Körper- und Atemübungen, die im Flow spielerisch und tänzerisch daherkommen und der Bauchtanz, der aus der Mitte heraus getanzt wird, energiegeladen und kraftvoll oder verspielt und ko-kett. Zusammen bringen sie Kraft und Flexibilität, Entspannung und Wohlbefinden, ein ganz neues Lebensgefühl!

Leitung: Susanne „Farida“ Schon, Bärbel Daub

Freitag, 6. Februar 2015, 18.30 – 21.00 Uhr, 24 €

Offene Stunden

Preise offene Stunden

90 Minuten Gruppenunterricht: 14 €

5er Karte: 5 mal 90 Minuten, 55 €, gültig 2 Monate*

10er Karte: 10 mal 90 Minuten, 100 €, gültig 4 Monate*

Probestunde

Probestunde 7 €.

Wird anschließend eine 5er oder 10er Karte erworben, wird der Preis angerechnet.

Einzelstunden

Einzelunterricht bei Ambika Angelika Lehmkühler

90 Minuten: 60 €

Die offenen Yogastunden finden fortlaufend statt, außer an Feiertagen und in den Urlaubszeiten des Zentrums.

*Zugang zu allen offenen Stunden. An- oder Abmeldung im Zeitraum der Gültigkeit ist nicht notwendig. Die Gültigkeit der Karte verlängert sich um die Urlaubszeiten des Zentrums. Sie kann bei Krankheit, Urlaub o.ä. der der Teilnehmerin/des Teilnehmers verlängert werden.

	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
9.30 – 11.00	Mittelstufe sanft	Yoga für Senioren	
18.00 – 19.30		Rückenyo ga Sanftes Üben	Mittelstufe
20.00 – 21.30	Mittelstufe, fordernd	Mittelstufe	Rückenyo ga Sanftes Üben

Yoga im Abo

Wenn du mehr als nur einmal in der Woche Yoga erleben willst, dann ist das Yoga-Abo genau richtig. Du kannst an allen offenen Stunden teilnehmen, so oft du willst, und erhältst 10 % Ermäßigung auf alle anderen Kurse des Zentrums.

Yoga-Abo 6 Monate: monatlich 49 €

Yoga-Abo 12 Monate: monatlich 42 €

Konzert ANANDA – Deutsch-indische Weltmusik

Klassischer indischer Gesang, Sivananda Lieder, Mantras und spirituelle Lieder zum Mitsingen.

Die Sängerfamilie Sengupta aus Kalkutta/Indien und das Musikerehepaar Peter und Karin Bayreuther mit ihrem Perkussionisten Dieter Strothmann aus Melle bilden seit 2010 eine internationale musikalische Familie. Das Konzert beginnt mit dem packenden Duo von Vater und Sohn, Ashes und Alick. Die beiden singen im Duo mit traumwandlerischer Sicherheit und Intensität. Dann gibt es die neuen Sivananda-Lieder von Karin und Peter Bayreuther. Ushasi Sengupta singt Lieder von Rabindranath Tagore, dem indischen Nobelpreisträger für Literatur, außerdem gibt es Mantras und spirituelle Lieder zu Mitsingen. Ein musikalisches Erlebnis der besonderen Art mit viel Gefühl und spiritueller Herzenstiefe...

Samstag, 21. März 2015, 19.00 Uhr
Eintritt 10 €



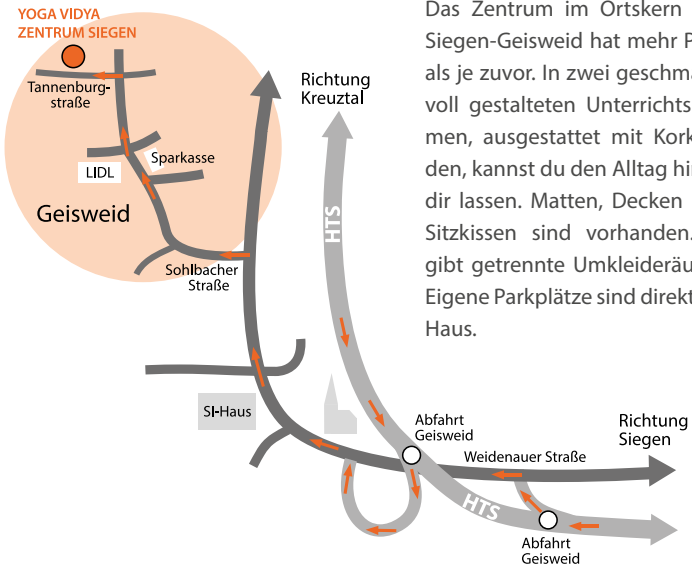
Ausbildung zur Yogalehrer/in

Beginn: Montag 19.01.2015, 18.30 Uhr
Einstieg bis Mitte März möglich

2-jährig, berufsbegleitend,
umfassend und praxisorientiert.

Ausbildungsabende jeweils montags
von 18.30 – 22.00 Uhr

Das Yoga Vidya Zentrum Siegen



Das Zentrum im Ortskern von Siegen-Geisweid hat mehr Platz als je zuvor. In zwei geschmackvoll gestalteten Unterrichtsräumen, ausgestattet mit Korkböden, kannst du den Alltag hinter dir lassen. Matten, Decken und Sitzkissen sind vorhanden. Es gibt getrennte Umkleieräume. Eigene Parkplätze sind direkt am Haus.

Yoga

Yoga ist ein jahrtausendealtes Übungssystem aus Indien und gleichzeitig top aktuell.

Yoga heißt Einheit, Harmonie und seine Wirkungen können jedem helfen. Es führt zur Entspannung, gibt Energie und Schwung, lässt dich den Körper wieder mit Freude erleben und erfrischt den Geist.

Yoga Vidya steht in der weltoffenen und gleichzeitig spirituellen Tradition von Swami Sivananda.



YOGA VIDYA ZENTRUM SIEGEN

Tannenburgstraße 6 | 57078 Siegen-Geisweid

Tel.: 02 71-2 38 51 59 | www.yoga-vidya.de/siegen