

**YOGA**  
Vidya

AUGSBURG

2-jährige  
Yoga-  
Ausbildung (BYV)  
ab Do, 18.1.24,  
18.30 Uhr

Meditations-  
kursleiter  
Ausbildung (BYVG)  
ab 23.3.24



# PROGRAMM

## Juni – Dezember 2023

**Yoga bedeutet Einheit,  
Harmonie, Verbindung.**

Für viele ist Yoga zunächst ein Weg zu Gesundheit, zur Behebung von Beschwerden, für Entspannung und neue Energie. Oft wird Yoga recht bald ein Weg zu sich selbst: Kontakt zu sich selbst, Kontakt mit der tiefen Intelligenz, der inneren Intuition und Yoga ermöglicht so ein friedvolleres Leben mit mehr Achtsamkeit gegenüber sich selbst und anderen Menschen. Yoga stärkt auch die Lebensfreude.



**„Om ist die Mitte aller Klänge und Worte.“  
— Swami Sivananda —**

**Yoga Vidya Augsburg** · Karolinenstraße 16 · 86150 Augsburg  
Telefon: 0821 - 60 59 26 · E-Mail: augsburg@yoga-vidya.de  
[www.yoga-vidya.de/augsburg](http://www.yoga-vidya.de/augsburg)

## Yoga-Einsteigerkurse (Präventionskurse)

Dieser Kurs hilft dir zu entspannen und dich mit neuer Kraft und Positivität aufzuladen. Einfache systemische Yogastellungen, energetisierende Atemübungen und Tiefenentspannung.

### Für Einsteiger:

Mo, 18 Uhr: 26.6., 25.9., 4.12.23      8 x 90 Min., 140 €  
Mo, 19.45 Uhr: 17.7., 23.10.23, 15.1.24      8 x 90 Min., 140 €

### Für Wiedereinsteiger:

Di, 9.30 Uhr: 27.6., 26.9., 5.12.23      8 x 90 Min., 140 €  
Mi, 19.30 Uhr: 12.7., 8.11.23      8 x 90 Min., 140 €

- ♦ Bezahlung am ersten Kurstag.
- ♦ Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

## **NEU** Yoga für Paare (Präventionskurs)

Partner-Yoga bietet die Chance, durch die Unterstützung einer Partnerin bzw. eines Partners die Asanas gehalten und geschützt zu erleben und so Grenzen auf eine sanfte Weise zu erweitern.

Freitag, 17 Uhr: ab 15.11.23      8 x 90 Min., 140 €

## Workshops

### Vedanta mit Atmanshanti Luzia Hoche

Sonntag, 16.7.23, 8.30–12.30 Uhr, 58 €

### Vorwärtsbeugende Asanas und Hüftöffner mit Ananta Heussler aus dem Ashram Bad Meinberg

Freitag 15.9., 18–21 Uhr, 45 €

### Meditation Erlernen

Sonntag, 15.10.23, 9–12 Uhr, 38 €

### Spiraldynamik und Yoga für die Füße

SL: Katja Öttl, Physiotherapeutin

Sonntag, 19.11.23, 9–12 Uhr, 50 €



## Meditationskursleiter-Ausbildung (BYVG)

Beinhaltet 5 Wochenenden (23./24.3., 27./28.4., 25./26.5., 29./30.6., 27./28.7.24) in Augsburg von Samstag 11 Uhr bis Sonntag 15 Uhr und ein 5-tägiges Schweigeseminar im Yoga-Vidya-Ashram, siehe auch: [www.yoga-vidya.de/augsburg](http://www.yoga-vidya.de/augsburg)

## Kurse



### Yoga für Beckenboden und Rücken

Sanfte Yogaübungen zur Kräftigung von Beckenboden und Bauch, in Verbindung mit Atemübungen stärken und fördern neue Kraftquellen und unterstützen Deine Fähigkeit für Geduld und Entspannung im Alltag.

**Di, 9.30 Uhr: 27.6., 26.9., 5.12.23**      **8 x 90 Min., 140/128\*€**

### Yoga für Fortgeschrittene

Du lernst weiterführende, intensive Asanas, Pranayama, Meditation, yogische Ernährung und positives Denken.

**Jeden Mittwoch, 19.30–21 Uhr**      **8 x 90 Min., 140/128\*€**

### Yoga für Schwangere (Präventionskurs)

Innere Ruhe und Entspannung, Übungen aus dem Yoga entwickeln ein tiefes Körperbewusstsein, Rückenbeschwerden werden vorgebeugt. Ein Kurs, der auch eine optimale Geburtsvorbereitung ist.

**Do, 10–11 Uhr: 15.6., 19.10.23**      **8 x 60 Min., 140/128\*€**

### Meditationskurs und Yoga Nidra – Tiefenentspannung als Vorbereitung für die Meditation

Yoga Nidra bedeutet soviel wie „wacher Schlaf“ und führt von Außen nach Innen, in die Grenzenlosigkeit zwischen Wachen und Schlafen und eignet sich besonders für intellektuelle „Kopfmenschen“.

**Donnerstag, 8.30 Uhr: ab 5.10.23**      **10 x 60 Min., 120€**



## 2-jährige Yoga-Ausbildung (BYV) Krankenkassen anerkannt (ZPP)

Intensiviere deine Yoga-Praxis! Mit anerkanntem Zertifikat (BYV), in Augsburg: **Jeden Donnerstag ab 18.1.24, 18.30 Uhr** sowie Wochenend- und Intensivseminare im Zentrum und im Ashram. Kostenfreier Infotermin: Sonntag, 24.9., 22.10., 19.11., 10.12.23 und 14.1.24, um 17 Uhr, siehe auch: [www.yoga-vidya.de/augsburg](http://www.yoga-vidya.de/augsburg)

# Offene Yogastunden

Einzelstunde:	1 × 90 Min., 18 €
8er-Karte:	8 × 90 Min, 140 €
Jahresabo:	420 €
1/2-Jahresabo:	250 €

Ermäßigte Preise auf Anfrage.

<b>Einsteiger/Basics:</b>	<b>Montag, 18.00 Uhr</b>
<b>Anfänger/Einsteiger:</b>	<b>Montag, 19.45 Uhr</b>
<b>Mittelstufe:</b>	<b>Dienstag, 9.30 Uhr</b>
<b>Mittelstufe:</b>	<b>Mittwoch, 17.30 Uhr</b>
<b>Mittelstufe fordernd:</b>	<b>Mittwoch, 19.30 Uhr</b>
<b>Mittelstufe/Bhakti:</b>	<b>1–2 Mal im Monat Sonntag, 18.00 Uhr</b>



## Zentrumsleiterin Yoga Vidya Augsburg

**Amrita-Devi Annette Gaupp**

seit 1994 Yogalehrerin nach Sivananda  
und Meditationslehrerin (BYVG).

Yogalehrer-Ausbildungsleiterin seit 2002.

Ayurveda-Therapeutin (BYVG).



### Yoga Vidya Augsburg

Karolinenstraße 16

Eingang Burgergäßchen

86150 Augsburg

Telefon: 0821 - 60 59 26

E-Mail: [augsburg@yoga-vidya.de](mailto:augsburg@yoga-vidya.de)

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

