

YOGA
Vidya

2-jährige
Yoga-
Ausbildung (BYV)
ab Mo, 2.2.26,
18.30 Uhr



Neue Termine für Augsburg

September 2025 – Mai 2026

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 tieferen 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.

„Du kannst Willenskraft entwickeln, wenn du tust, was der Verstand nicht tun will und nicht tust, was der Verstand will.“

– 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

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, 17 Uhr: 12.1.26	10 × 60 Min., 120 €
Mo, 18 Uhr: 6.10.25	8 × 90 Min., 150 €
Mo, 19.45 Uhr: 15.9., 17.11.25	8 × 90 Min., 150 €
Do, 17 Uhr: 4.9., 4.12.25, 5.3., 11.6.26	10 × 60 Min., 120 €
Do, 18.30 Uhr: 15.1., 16.4.26	10 × 60 Min., 120 €
Do, 20 Uhr: 5.2., 7.5.26	8 × 90 Min., 150 €

Für Wiedereinsteiger

Di, 9.30 Uhr: 14.10.25, 10.2., 5.5.26	8 × 90 Min., 150 €
---------------------------------------	--------------------

Für Mittelstufe/Fortgeschrittene

Mi, 19.30 Uhr: 10.9., 15.10., 12.11.25, 7.1., 11.3., 20.5., 10.6.26	8 × 90 Min., 150 €
--	--------------------

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

Workshops

Praxis-Workshop Meditation

Sonntag, 28.9.25, 9–12 Uhr,	50/30 €
-----------------------------	---------

Spiraldynamik und Yoga für die Füße

SL: Katja Öttl, Physiotherapeutin

Sonntag, 19.10.25, 9–12 Uhr	50 €
-----------------------------	------

Spiraldynamik und Yoga für das Becken

SL: Katja Öttl, Physiotherapeutin

Sonntag, 23.11.25, 9–12 Uhr	50 €
-----------------------------	------

Mantrayogastunde mit Amba, Ramadasa und Jyoti

Weihnachtsfeier und Satsang

Sonntag, 14.12.25, 18–21 Uhr	Spenden sind willkommen.
------------------------------	--------------------------

Breathwork/Atemworkshop Intensiv

Voraussetzung: sattviger yogischer Lebensstil

Sonntag, 11.1.26, 8–10.30 Uhr	30 €
-------------------------------	------

Partneryoga/Asana Intensiv

Sonntag, 8.2.26, 15–18 Uhr	2 Personen 70 €
----------------------------	-----------------

Kundaliniyoga Intensiv

Sonntag, 15.3.26, 8.30–12.30 Uhr	50 €
----------------------------------	------

Yoga und Meditation Einführungswochenende

Samstag, 11.4.26, 11–20 Uhr und

Sonntag, 12.4.26, 9–15 Uhr	160 €
----------------------------	-------

2-jährige Yoga Ausbildung (BYV)

Krankenkassen
anerkannt (ZPP)

Intensiviere deine Yoga-Praxis! Mit
anerkanntem Zertifikat (BYV), in Augsburg:
Jeden Montag ab 2.2.26, 18.30 Uhr sowie
Wochenend- und Intensivseminare im Zentrum
und im Ashram. Kostenfreie Infotermine: Sonn-
tag, 28.9., 19.10., 16.11., 7.12., jeweils um 16 Uhr,
siehe auch: www.yoga-vidya.de/augsburg



Kurse

Yoga für Fortgeschrittene

Du lernst weiterführende, intensive Asanas, Pranayama, Meditati-
on, yogische Ernährung und positives Denken.

Jeden Mittwoch, 19.30–21 Uhr **8 x 90 Min., 150 €**

Yoga für Schwangere (Präventionskurs)

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

Donnerstag, 10–11 Uhr: ab 18.9., 27.11.25, 26.2., 7.5.26

8 x 60 Min., 140 €

Meditationskurs und Yoga Nidra – Tiefen- entspannung als Vorbereitung für die Meditation

Erlerne und übe verschiedene Meditations-
techniken. Meditation ist die Königsdisziplin
im Yoga. Sie hilft Dir, ganz bei Dir anzukommen
und Deine Ressourcen zu stärken.

Montag, 8–9 Uhr: ab 20.10.25

10 x 60 Min., 120 €

Breathwork/Atemyoga Übungskurs

Intensives Pranayama, yogische Ernährung
und Entspannung.

Montag, 8–9.30 Uhr: ab 26.1.26

5 x 90 Min., 60 €



Meditationskursleiter Ausbildung (BYVG)

Beinhaltet 5 Wochenenden: 7.+8.3.26, 25.+26.4.26, 9.+10.5.26,
13.+14.6.26, 11.+12.7.26 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

Offene Yogastunden

Zum Schnuppern 3 x Yoga:	28 €
Einzelstunde / Mantrayogastunde:	18 €
Präventionskurs:	150 € / 120 €
Jahresabo 1 x pro Woche:	499 €
1/2-Jahresabo 1 x pro Woche:	270 €

Ermäßigte Preise auf Anfrage.

Ab Januar 2026

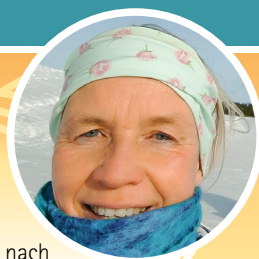
Meditation / Breathwork	Montag, 8.00 Uhr
Einsteiger / Basics	Dienstag, 9.30 Uhr
Mittelstufe	Mittwoch, 17.30 Uhr
Mittelstufe fordernd	Mittwoch, 19.30 Uhr
Schwangere	Donnerstag, 10.00 Uhr
Einsteiger / Basics	Donnerstag, 17.00 Uhr
Anfänger / Einsteiger	Donnerstag, 18.30 Uhr
Beginner	Donnerstag, 20.00 Uhr
Mittelstufe / Mantrayoga	Sonntag, 18 Uhr, ca. 1 x pro Monat



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
www.yoga-vidya.de/augsburg

