

Hatha Yoga Kalender 2025

| | | |
|------------|---|---|
| Montag | 16.30 - 18.00 Hatha Yoga für den stabilen Rücken |  |
| Dienstag | 9.00 - 13.00 YLA | 19.00 - 21.00 Hatha Yoga Offene Stunde |
| Mittwoch | 08.45 - 09.15 Meditation Hatha Yoga 09.30 - 11.30 Aufbaukurs 17.00 - 18.30 Anfänger | 19.00 - 21.00 Hatha Yoga Offene Stunde |
| Donnerstag | 15.00 - 16.30 Hatha Yoga Beweglich im Alter | 18.30 - 22.15 YLA |
| Freitag | 9.00 - 13.00 YLA | 18.00 - 20.00 Hatha Yoga Offene Stunde |
| Samstag | Wechselnde Workshops | |
| Sonntag | 18.30 - 20.00 Meditation mit Satsang (* Tagesaktuelle Planung) | |

* Besondere Hinweise zu den Kursen und Corona-Maßnahmen befinden sich auf unserer Homepage. Bitte informieren Sie sich vor der Veranstaltung.

Vielen Dank und Om Shanti!

Weitere Informationen

Amba Anna Popiel-Hoffmann
☎ 06151 - 599 302
✉ darmstadt@yoga-vidya.de



Tulpenweg 18
64291 Darmstadt
☎ 06151 - 599 302
✉ darmstadt@yoga-vidya.de
🌐 www.yoga-vidya/darmstadt



Amba Popiel-Hoffmann

Seit 1992 aktive Yoga-Lehrerin, ausgebildet von Swami Durgananda im Shivananda Yoga Vedanta Center

Weiterbildungen in Hatha Yoga, Meditation, Pranayama, Spirituelle Lebensberatung, NLP, Hormon Yoga, Progressive Yoga, Klang Yoga, Klangmassage

Seit 1999 Ausbildungsleiterin

2002 Gründerin und Leiterin des Yoga Vidya Centers Darmstadt

2. Vorsitzende des BYD
(Berufsverband der Yoga-Vidya Lehrer/innen e.V.)

„Beginne fest an deine Möglichkeiten und dein eigenes Bemühen zu glauben. Durch Gedankenkraft kann man sein Schicksal bestimmen.“

Swami Sivananda

Yoga-Lehrer Ausbildung

Du möchtest persönlich Veränderungen vollziehen?
Die Zweijährige Yogalehrerausbildung gibt dir Gelegenheit dazu.



In diesen zwei Jahren kannst du tiefe spirituelle Erfahrungen machen und dich Schritt für Schritt deiner wahren Natur nähern. Die Ausbildung lässt dir genug Spielraum, um das theoretisch erlernte Wissen zu verinnerlichen und in die Praxis umzusetzen.

Ausbildungsthemen

- ☉ Karanas (Vorbereitungsübungen)
- ☉ Tiefenentspannung
- ☉ Hatha Yoga Asanas (physische Übungen)
- ☉ Pranayama (Atemübungen)
- ☉ Kyrias (Reinigungsübungen) Physiologie und Gesundheit (Anatomie, Bewegungsphysiologie)
- ☉ Gesundheitslehre
- ☉ Ernährung
- ☉ Ayurveda (Indische Heilkunst)
- ☉ Tantra und Kundalini Yoga (Energie Training)
- ☉ Raya Yoga (Mentales Training und Meditation)
- ☉ Karma Yoga (Yoga der Tat)
- ☉ Bhakti Yoga (Der Kontakt zum Göttlichen)
- ☉ Jana Yoga (Yoga des Wissens)

Ausbildungsleiterin

Amba Anna Popiel-Hoffmann
☎ 06151 - 599 302
✉ darmstadt@yoga-vidya.de

Workshops 2025

| Termin | Title | Leiter/in | Ort |
|-----------------|--|-----------------------------------|-------------------------|
| 07.-09.03.2025 | Basis Seminar Hormon Yoga | Amba Popiel-Hoffmann | YV Allgäu |
| 09.-14.03. 2025 | Asanas Exakt | Amba Popiel-Hoffmann | YV Allgäu |
| Sa 05.04.2025 | Yoga Nidra Der Schlaf des Yogi | Amba Popiel-Hoffmann | YVC Darmstadt |
| Sa 12.04.2025 | Schamanismus als Medizin | Maharani Fritsch de Navarrete | YVC Darmstadt |
| So 13.04.2025 | Schamanische Behandlungen | Maharani Fritsch de Navarrete | YVC Darmstadt |
| Sa 24.05.2025 | 1. Yoga für gesunde Füße und Hüften 2. Yoga für den Nacken, Schultern und Hände | Susan Holze | YVC Darmstadt |
| So 25.05.2025 | 3. Yoga für den vitalen Beckenboden 4. Lach Yoga | Susan Holze | YVC Darmstadt |
| 13.-15.06.2025 | Basis Seminar Hormonyoga | Amba Popiel-Hoffmann / Shivapriya | YVC Darmstadt |
| Sa 28.06.2025 | Tag der Offenen Tür | Amba Popiel-Hoffmann | YVC Darmstadt |
| 06.-13.07.2025 | Hormon Yoga Ausbildung für Yoga LehrerInnen | Amba Popiel-Hoffmann / Shivapriya | YVC Darmstadt |
| 01.-05.10.2025 | Hormon Yoga Weiterbildung für Hormon Yoga LehrerInnen | Amba Popiel-Hoffmann / Shivapriya | YVC Darmstadt |
| Sa 11.10.2025 | Asanas Exakt - Korrekturen und Hilfestellungen | Amba Popiel-Hoffmann | YVC Darmstadt |
| 14.-16.11.2025 | Yoga Festival | | Yoga Vidya Bad Meinberg |
| Sa 13.12.2025 | Mondgruß mit Klangbegleitung | Amba Popiel-Hoffmann | YVC Darmstadt |

Yoga - Schwerpunkt

Zweijährige Ausbildung

Offene Stunden und Schnupperstunden

Hatha Yoga für Anfänger

Hatha Yoga Aufbaukurs

Hatha Yoga für den Rücken

Beweglich im Alter

Hatha Yoga für Frauen

Klangyogastunden

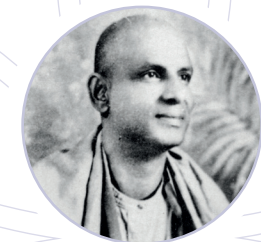
Meditation

Individualunterricht

Klangmassage

Yogische Entspannung

Alle Kurse und Workshops können bei Bedarf auch Hybrid/Online angeboten werden.



Er war einer der großen Yoga-Meister des 20. Jahrhunderts und ist die inspirierende Kraft hinter den Yoga-Vidya Zentren. Heute lernen und praktizieren weltweit mehr als 20 Millionen Menschen seinen Yoga-Stil.

Swami Sivananda