

yoga vidya center
darmstadt



9/2017 – 12/2017



Willkommen

Wir freuen uns auf dich.

Yoga ist ein jahrtausendealter Übungsweg und versteht sich als eine „Wissenschaft vom Menschen“. Im Unterschied zu unseren modernen Wissenschaften kann die Wirkung von Yoga nur selbst erfahren werden.

Um mit Yoga zu beginnen, brauchst du nicht viel zu wissen.

Fühlst du dich soweit gesund, dann startest du am besten mit einem unserer monatlich beginnenden Einsteigerkurse.

Hast du körperliche oder psychische Beschwerden und möchtest lieber individuell begleitet werden, so empfehlen wir dir ergänzend zu deiner Behandlung bei Arzt oder Heilpraktiker unsere Yogatherapie.

Es gibt die verschiedensten Gründe Yoga zu üben – Zurückgewinnen oder Erhalten der körperlichen und geistigen Gesundheit, Abbau von Stress, die innere Mitte finden, Ruhe und Gelassenheit erlangen, Entwicklung oder Zurückgewinnen von Vertrauen, Lebendigkeit und Leichtigkeit oder die Suche der Antworten auf die ewigen Fragen – „Wer bin ich? Woher komme ich? Was ist der Sinn meines Lebens?“.

Aus eigener Erfahrung sind wir von den Wirkungen des Yoga überzeugt.

Aus Dankbarkeit haben wir uns entschlossen, Yoga zu unterrichten und so dazu beizutragen, dass mehr Menschen von den positiven Wirkungen erfahren und profitieren können.

Wir sind überzeugt davon, dass durch Yoga ein besseres Körpergefühl, eine Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden, ein Gefühl von Entspannung und Leichtigkeit sowie eine Erhöhung des Energielevels entstehen kann. Dadurch kannst du dich und die Menschen in deiner Umgebung inspirieren. Unser Team unterrichtet, mit Authentizität, Herz, Liebe, Kreativität, facettenreich und individuell an die Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst.

In unserem vielfältigen Angebot, kannst du für dich das Passende auswählen. Wir laden dich ein, einen Weg kennenzulernen, der uns die Melodie unseres Lebens erkennen lässt und uns zum Tanz auffordert – zum Tanz des Lebens in Stille und Frieden!

Zusätzliche Veranstaltungen sowie Änderungen im Programm findest du auf unserer Homepage:

www.yoga-vidya.de/darmstadt



Unsere Kurse sind bei den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt!

Aktuelle Informationen und weitere Termine findest du auf:
www.yoga-vidya.de/darmstadt

Hatha Yoga für Einsteiger

Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte:
Dienstag: 20:00 – 21:30 Uhr
05.09.2017 – 05.12.2017

Mittwoch: 19:30 – 21:00 Uhr
21.06.2017 – 04.10.2017
25.10.2017 – 17.01.2018

Donnerstag: 18:30 – 20:00 Uhr
17.08.2017 – 02.11.2017
09.11.2017 – 01.02.2018

Yoga Vidya Center Arheilgen:
Mittwoch: 19:00 – 20:30 Uhr
03.05.2017 – 16.08.2017
23.08.2017 – 08.11.2017
15.11.2017 – 20.12.2017 (6 x)
10 Einheiten x 90 Minuten 141 €



Hatha Yoga 2 – Aufbaukurs

Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte:
Dienstag: 20:00 – 21:30 Uhr Neu!
12.12.2017 – 06.03.2018

Mittwoch: 19:30 – 21:00 Uhr
17.08.2017 – 02.11.2017
09.11.2017 – 01.02.2018

Donnerstag: 18:30 – 20:00 Uhr
17.08.2017 – 02.11.2017
09.11.2017 – 01.02.2018

Yoga Vidya Center Arheilgen:
Mittwoch: 9:30 – 11:00 Uhr
31.05.2017 – 13.09.2017
20.09.2017 – 06.12.2017
13.12.2017 – 07.03.2018
10 Einheiten x 90 Minuten 141 €

After Work – Yoga nach der Arbeit

Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte:
Montag: 16:30 – 17:30 Uhr
14.08.2017 – 02.10.2017 (8 x)
23.10.2017 – 18.12.2017 (9 x)
15.01.2018 – 19.03.2018 (10 x)

Donnerstag: 15:30 – 16:30 Uhr
17.08.2017 – 05.10.2017 (8 x)
26.10.2017 – 21.12.2017 (9 x)
18.01.2018 – 22.03.2018 (10 x)
Einzelstunde 1 x 60 Minuten 15 €
Kurs komplett 1 x 60 Minuten 10 €

Yin Yoga Neu!

Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte:
Dienstag: 18:30 – 20:00 Uhr
24.10.2017 – 23.01.2018
30.01.2018 – 17.04.2018
10 Einheiten x 90 Minuten 141 €

Yoga für den Rücken

Yoga Vidya Center Arheilgen:
Montag: 17:00 – 18:30 Uhr
14.08.2017 – 30.10.2017
06.11.2017 – 29.01.2018

Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte:
Montag: 19:30 – 21:00 Uhr
04.09.2017 – 20.11.2017
27.11.2017 – 19.02.2018
10 Einheiten x 90 Minuten 141 €

Beweglich im Alter – Yoga sanft Neu!

Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte:
Donnerstag: 09:30 – 10:30 Uhr
17.08.2017 – 02.11.2017
09.11.2017 – 01.02.2018
10 Einheiten x 60 Minuten 99 €

Yoga Vidya Center Arheilgen:
Donnerstag: 15:00 – 16:30 Uhr
24.08.2017 – 09.11.2017
16.11.2017 – 08.02.2018
10 Einheiten x 90 Minuten 141 €

Yoga für Schwangere

Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte:
Dienstag: 17:30 – 18:30 Uhr
05.09.2017 – 05.12.2017
12.12.2017 – 06.03.2018
Einstieg nach Rücksprache möglich!
10 Einheiten x 60 Minuten 99 €

Hormon Yoga

(wirksam auch bei Kinderwunsch)
Yoga Vidya Center Arheilgen:
Montag: 19:00 – 21:00 Uhr
19.06.2017 – 02.10.2017
23.10.2017 – 22.01.2017
29.01.2018 – 16.04.2018
10 Einheiten x 120 Minuten 141 €

Rückbildungsyoga & Rückbildungsgymnastik mit Baby

Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte:
Donnerstag: 11:00 – 12:00 Uhr
17.08.2017 – 02.11.2017
09.11.2017 – 01.02.2018
Einstieg nach Rücksprache möglich!
10 Einheiten x 60 Minuten 141 €



Yoga für Kinder 2 – 4 Jahre Neu!

Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte:
Donnerstag: 15:00 – 15:30 Uhr
17.08.2017 – 05.10.2017 (8 x)
26.10.2017 – 21.12.2017 (9 x)
18.01.2018 – 22.03.2018 (10x)

Einzelstunde 1 x 30 Minuten 7 €
Kurs komplett 1 x 30 Minuten 5 €

Yoga für Kinder 3 – 6 Jahre

Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte:
Donnerstag: 15:30 – 16:30 Uhr
17.08.2017 – 05.10.2017 (8 x)
26.10.2017 – 21.12.2017 (9 x)
18.01.2018 – 22.03.2018 (10x)

Einzelstunde 1 x 60 Minuten 11 €
Kurs komplett 1 x 60 Minuten 8,70 €
Praktizieren die Eltern mit, bekommt
das Kind 15% Rabatt auf den Kurs!



Yoga für Kinder 6 – 11 Jahre

Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte:
Montag: 16:30 – 17:30 Uhr
14.08.2017 – 02.10.2017 (8 x)
23.10.2017 – 18.12.2017 (9 x)
15.01.2018 – 19.03.2018 (10x)

Yoga Vidya Center Arheilgen:
Mittwoch: 14:30 – 15:30 Uhr
03.05.2017 – 28.06.2017 (9 x)
16.08.2017 – 04.10.2017 (8 x)
25.10.2017 – 20.12.2017 (9 x)
17.01.2018 – 21.02.2018 (10x)

Einzelstunde 1 x 60 Minuten 12 €
Kurs komplett 1 x 60 Minuten 8,70€
Praktizieren die Eltern mit, bekommt
das Kind 15% Rabatt auf den Kurs!

Yoga für Jugendliche ab 12 Jahren

Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte:
Montag: 18:00 – 19:00 Uhr
14.08.2017 – 02.10.2017 (8 x)
23.10.2017 – 18.12.2017 (9 x)
15.01.2018 – 19.03.2018 (10x)
Einzelstunde 1 x 60 Minuten 12 €
Kurs komplett 1 x 60 Minuten 9,70 €

Yoga für Eltern Parallel zu Yoga für Kinder! Neu!

Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte:
Montag: 16:30 – 17:30 Uhr
Donnerstag: 15:30 – 16:30 Uhr
Einzelstunde 1 x 60 Minuten 15 €
Kurs komplett 1 x 60 Minuten 10 €

AYUR – Thai Massage Neu!

Komm mit dir selbst in Berührung. In diesem Special erlernst du verschiedene Thai Massage-Sequenzen, welche das Bindeglied zwischen Ayurveda und Yoga herstellen.

Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte:
Mittwoch: 18:00 – 19:00 Uhr
30.08.2017 – 27.09.2017
15.08.2018 – 12.09.2018

Einzelperson: 5 x 60 Minuten 75 €
Als Paar: 5 x 60 Minuten 120 €

Der Schlaf der Yogis

Der Schlaf des Yogis beinhaltet reine Entspannungstechniken, die von jeder Person praktiziert werden können. Dabei bringst du alle körperlichen, geistigen und seelischen Aktivitäten vollkommen zur Ruhe.

Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte:
Mittwoch: 18:00 – 19:00 Uhr
01.11.2017 – 24.01.2018
17.10.2018 – 19.12.2018

3 x 60 Minuten 25 €
1 x 60 Minuten 10 €

Meditation für mehr Frieden in dir selbst Neu!

In diesem Special erlernst du Meditations – Techniken erlernen, welche dich dabei unterstützen deinen eigenen Frieden zu finden.

Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte:
Mittwoch: 18:00 Uhr – 19:00 Uhr
31.01.2018 – 18.04.2018
16.01.2019 – 20.03.2019

3 x 60 Minuten 15 €

Detox Yoga Neu!

Du erlernst ein Workout, bei dem dein Körper entgiften kann, denn Detox bedeutet entgiften und loslassen lernen.

Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte:
Mittwoch: 18:00 – 19:00 Uhr
26.04.2017 – 28.06.2017
25.04.2018 – 08.08.2018

3 x 60 Minuten 35 €
10 x 60 Minuten 99 €



Partner Yoga & Thai and Fly

Erlebe gemeinsam mit deinem Übungspartner die Dynamik und Intensität des Yoga.

Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte:

Freitag: 18:30 – 20:00 Uhr

Termine: 22.09.2017, 03.11.2017, 17.11.2017, 19.01.2018

5 x 90 Minuten, 75 € pro Partner
10 x 90 Minuten, 141 € pro Partner

Pranayama Intensiv special

Hier kannst du die verschiedenen Atemtechniken länger und intensiver praktizieren. Für mehr Energie und Innere Ausgeglichenheit.

Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte:

Samstag: 09:30 – 10:30 Uhr

Termine: 23.09.2017, 28.10.2017, 18.11.2017

1 x 60 Minuten 10 €
3 x 60 Minuten 25 €

Yoga meditativ – mit Klang der tibetischen Klangschalen und des Gongs Neu!

Das längere Halten der ausgewählten Asanas, die obertonreichen Klänge der Tibetischen Klangschalen und des Gongs sowie die darauf folgende Stille werden direkt in und auf deinen Körper übertragen und versetzen dich in einen angenehmen Zustand.

Yoga Vidya Center Arheilgen:

Samstag: 17:00 – 19:00 Uhr

Termine: 21.10.2017, 25.11.2017, 09.12.2017

120 Minuten 20 €

Ferienspecial

Es erwartet dich ein abwechslungsreiches Programm, mit Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung und Meditation. So kannst du die Ferien leicht und unbeschwert genießen, während das Kursprogramm ruht.

Das Center Arheilgen bleibt in den Ferien geschlossen! An Feiertagen bleiben beide Center geschlossen.

Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte:

Montag – Freitag: 19:00 – 21:00 Uhr

03.07.2017 – 13.08.2017

09.10.2017 – 22.10.2017

23.12.2017 – 14.01.2018

FERIENKARTE:

10 x 108 € oder 5 x 60 €

Gültig nur in den hessischen Ferien und nur für offene Stunden.



Satsang & Meditation

Wir meditieren und singen gemeinsam. Das Ganze wird abgerundet mit einer Lichtzeremonie (Arati) und Prasad.

Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte:

Freitag 19:00 – 20:00 Uhr:

Nicht in den Ferien!

Sonntag: 18:00 – 19:30 Uhr

Termine:

27.08.2017, 24.09.2017,

29.10.2017, 26.11.2017,

02.12.2017, 28.01.2018

Auf Spendenbasis (Empfehlung 5 €)

Offene Stunde

Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte:

Montag: 17:30 – 19:00 Uhr

Mittwoch: 09:30 – 11:00 Uhr

Freitag: 09:30 – 11:30 Uhr

Freitag: 17:30 – 19:00 Uhr

Samstag: 11:00 – 12:30 Uhr

10 x 120 Minuten 132€, einzeln 15€

Kinderbetreuung:

11:00 – 12:30 Uhr, 5 €

Sonntag: 16:30 – 18:00 Uhr

10 x 120 oder 90 Minuten 132 €, einzeln 15 €

Yoga Vidya Center Arheilgen:

Dienstag: 20:00 – 22:00 Uhr

KLEINES MONATS-ABO: 49 € pro Monat
Beinhaltet 4 offene Stunden pro Monat, Meditationen, Satsang und zusätzlich 10 Prozent auf alle Workshops und Kurse. Bei 3 Monaten Laufzeit, entspannst du und deine Krankenkasse zahlt!

MONATSABO: 66€ pro Monat
wie „kleines Monats-Abo“ – beinhaltet unbegrenzte Teilnahme an allen offenen Stunden! Endet automatisch.

JAHRESABO: 660 €
„Monats-Abo“ mit 12 Monate Laufzeit – endet automatisch.



Unsere Kurse sind von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt!

Kursplan Stadtmitte (gültig ab September 2017)

Center Stadtmitte, Schleiermacherstraße 2, 64283 Darmstadt, Telefon 0 61 51/5993 01

*A = Anfänger geeignet

*F = Fortgeschrittene

 = Meditation

*M = Mittelstufe

*E = Entspannungseinheit

 = Offene Stunde

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	
	09:00 – 13:00 YLA	09:00 – 09:30 Meditation *E	09:30 – 10:30 Beweglich im Alter *A	09:30 – 11:30 offene Stunde *A *M *F	Kinderbetreuung 11:00 – 12:30		Vormittag
		09:30 – 11:00 offene Stunde *A *M	11:00 – 12:00 Rückbildungsyoga & -gymnastik mit Babys		11:00 – 12:30 offene Stunde *A *M *F		
16:30 – 17:30 After Work *A *M *F			15:00 – 15:30 Yoga für Kinder 2 - 4 Jahre		Wechselnde Workshops		Nachmittag
16:30 – 17:30 Yoga für Kinder 6 - 12 Jahre *A *M *F	17:30 – 18:30 Yoga für Schwangere *A		15:30 – 16:30 Yoga für Kinder 1 - 6 Jahre	17:30 – 19:00 offene Stunde *A *M *F		Wechselnde Workshops & Specials	
17:30 – 19:00 Asana intensiv offene Stunde *A *M *F	18:30 – 20:00 Yin Yoga *A *M *F	18:00 – 19:00 Wechselnde Specials *A *M *F	18:30 – 20:00 Hatha Yoga Aufbau *M	Wechselnde Specials *A *M *F	Wechselnde Workshops	18:00 – 19.30 Satsang & Meditation siehe Termine	
18:00 – 19:00 Yoga für Jugendliche	20:00 – 21:30 Hatha Yoga Einsteiger *A	19:30 – 21:00 Hatha Yoga Einsteiger *A	18:30 – 20:00 Hatha Yoga Einsteiger *A	19:00 – 19:30 Meditation *E			Abend
19:30 – 21:00 Yoga für den Rücken	20:00 – 21:30 Hatha Yoga Aufbau *M	19:30 – 21:00 Hatha Yoga Aufbau *M		19:30 – 20:00 Satsang			

Kursplan Center Arheilgen (gültig ab September 2017)

Center Arheilgen, Tulpenweg 18, 64291 Darmstadt, Telefon 0 16 15 1/5993 02

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	
		09.30 – 11.00 Hatha Yoga Aufbau *A *M			Wechselnde Workshops	Wechselnde Workshops	Vormittag
17:00 – 18.30 Yoga für den Rücken *A		19:00 – 20:30 Hatha Yoga Einsteiger *A	15:00 – 16:30 Beweglich im Alter *A		Wechselnde Workshops	Wechselnde Workshops	Nachmittag
19:00 – 21:00 Hormon Yoga *A *M *F	20:00 – 22:00 offene Stunde *A *M *F		18.30 – 22.30 YLA		Wechselnde Workshops	Wechselnde Workshops	Abend

Nähere Informationen zu den Workshops findest du unter:
www.yoga-vidya.de/darmstadt

Tag der offenen Tür

Komm vorbei, lerne uns kennen!

Für neue Teilnehmer 15% Rabatt auf jede Anmeldung und 10er-Karte!

Samstag, 26.08.2017, 14:00 – 19:00 Uhr

Ort: Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte

Alle Kurse sind kostenfrei, zum Schnuppern und Ausprobieren!

Thai and Fly, Partneryoga

Ob mit oder ohne Partner ganz egal. Das Fliegen und die Thai Massage bieten die Möglichkeit, Yoga in einer völlig neuen Intensität und Dynamik zu erleben.

Sonntag, 27.08.2017 15:00 – 18:00 Uhr mit Radhika & Maik, 35 €

Ort: Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte

September 2017

Die sechs Yoga Wege

6 Wege ein Ziel – Moksha, die Befreiung. Bewusst oder unbewusst wollen wir alle eins – frei sein! Einen Überblick über die Wege und warum es sich lohnt, diese zu üben, erfährst du hier. Praxis und Theorie.

Samstag, 02.09.2017, 15:00 – 17:00 Uhr mit Maik, 20 € | Abo 18 €

Ort: Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte

Korrekturen und Hilfestellungen in den Asanas

Die genauen Korrekturen und Hilfestellungen, die du in diesem Workshop erarbeitest, können für deine eigene Yoga-Praxis, wie auch für deinen Yoga Unterricht, zu einem neuen Erlebnis und einem Durchbruch führen.

Sonntag, 03.09.2017, 10:30 – 17:30 Uhr mit Amba, 69 €

Ort: Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte

Herzensqualitäten

Lerne in diesem Workshop die Herzensqualitäten aus dem KULTurBUCH der Ethnologin Dr. Christina Kessler kennen und erspüre und vertiefe sie durch Yoga-Stellungen.

Samstag, 09.09.2017, 14:00 – 18:00 Uhr mit Monika Polk, 45 €

Ort: Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte

Anatomie – Yoga praktizieren aus anatomischer Sicht

Entdecke die Vielfalt der Skelettvariationen, die jeden Körper einzigartig machen, und erfahre welche Möglichkeiten sich daraus für deine Asanapraxis ergeben.

Freitag, 15.09.2017:

18:30 – 21:30 Uhr Anatomie & Yoga mit Amba, 35 €

Samstag, 16.09.2017:

10:00 – 18:00 Uhr Yoga & Anatomie mit Maheshwara Lehner, 79 €

Ort: Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte

Yin Yoga

Yin Yoga berücksichtigt die Einzigartigkeit jedes Einzelnen und definiert Zielgebiete, die mit den Übungen erreicht werden sollen. Erlerne und erfahre deinen einzigartigen Körper.

Sonntag, 17.09.2017:

10:00 – 18:00 Uhr Yin Yoga mit Maheshwara Lehner, 79 €

Ort: Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte

Sich selber finden – der Weg der Meditation

Hinsetzen und verweilen. In innerer Dankbarkeit schauen, was da ist – ohne wegzusehen, ohne sich im Wahrgenommenen zu verstricken. Im Hier & Jetzt.

Samstag, 23.09.2017, 15:00 – 18:00 Uhr mit Maik

Ort: Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte, 35 €

Swakriya SKY nach Swami Gurusharanananda

Eine innere Reise mit den 5 Elementen der Natur. Es erwarten dich Yoga-Asanas, Pranayama, Mantras, Kirtan, und Inspirationen von Anandamayi Ma.

Samstag, 23.09.2017, 10:00 – 18.00 Uhr mit Saraswati Sharana, 79 €

Sonntag, 24.09.2017, 10:00 – 18.00 Uhr mit Saraswati Sharana, 79 €

Bei Buchung des gesamten Wochenende 10% Ermäßigung!

Ort: Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte

Oktober 2017

Die Wolfsfrau – die Kraft der weiblichen Intuition

Gemeinsam werden wir das Märchen „Vasalisa die Weise“ lesen und ihre Botschaften entschlüsseln. Die meditative Yogapraxis wird dich in das Reich deiner weiblichen Intuition führen .

Sonntag, 01.10.2017, 10:00 – 18:00 Uhr mit Amba, 69 €

Ort: Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte

Kleine Indianer im Odenwald – Eltern-Kind Yoga im Wald

Praktiziere mit deinen Kindern spielerisch im Wald Yoga und lass dich von den Sonnenstrahlen als großer und kleiner Indianer an der Nasenspitze kitzeln.

Sonntag, 17.10.2017, 14:30 – 16:00 Uhr mit Radhika, 20 €

Ort: Böllenfalltor Endstation Straßenbahn

(bei Regen im Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte)

Yoga für Erschöpfte – Entspannung und Kraft tanken

Du erlernst eine Sammlung wirkungsvoller Körper-, Atem-, Meditations- und Energieaktivierungstechniken kennen.

Freitag, 20.10.2017, 18:00 – 20:00 Uhr mit Radhika, 20 €

Ort: Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte

Yogatherapie

Du lernst Übungen und Techniken, die besonders erfolgreich eingesetzt werden können, zum Beispiel bei psychosomatischen Beschwerden, Asthma, Allergien, Rücken-, Knie- und Kopfschmerzen, Migräne, Arthritis, Angstzustände, Depressionen, Multiple Sklerose etc.

Freitag, 27.10.2017, 18:30 – 21:30 mit Claudia Göttling, 39 €

Samstag, 28.10.2017, 10:00 – 18:00 Uhr mit Claudia Göttling, 79 €

Sonntag, 28.10.2017, 10:00 – 18:00 Uhr mit Claudia Göttling, 79 €

Bei Buchung des gesamten Wochenende 10% Ermäßigung!

Ort: Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte

November 2017

Gesund und yogisch kochen

Erlebe eine gesunde und trendige Art des Kochens und kreiere ein köstliches Drei-Gänge-Menü ganz ohne tierische Produkte.

Samstag, 04.11.2017, 15:00 – 17:30 Uhr mit Maik & Radhika,

35 € plus 7 € Unkostenbeitrag

Ort: Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte

Yoga Verwöhntag

Ein Tag, um dich richtig zu verwöhnen, den Alltag zu vergessen und die Seele baumeln zu lassen: Yogastunde, Spaziergang, Tiefenentspannung, Massage-Workshop, Meditation und ein vegetarisches Mittagessen.

Sonntag, 05.11.2017, 10:00 – 16:30 Uhr mit Maik & Radhika, 55 €

Ort: Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte

Mondgruß – Nutze die weibliche Energie der Natur!

Mit dem Mondgruß beruhigst du dein Inneres und dein Bewusstsein, aktivierst deine unteren beiden Chakren, förderst deine physische und psychische Stabilität und du kannst die Empfänglichkeit für Stress reduzieren.

Freitag, 10.11.2017, 18:30 – 20:00 Uhr mit Radhika, 20 €
Ort: Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte

Shank Prakshalana

Shank Prakshalana, eine alte Yogatechnik des Hatha Yoga zur Reinigung des Magen-Darm-Traktes. Ein guter Einstieg in deine persönliche Fastenzeit.

Samstag, 11.11.2017, 08:30 – 14:30 Uhr mit Mahashakti Hug, 79 €
Ort: Yoga Vidya Center Arheilgen

Meditation – intensiv schweigen

Lass den Alltag hinter dir, um dich ins Schweigen führen zu lassen und um so eine tiefere Ebene der Entspannung kennenzulernen. Es erwarten dich verschiedene Meditationstechniken.

Inklusive Mittagessen.
Samstag, 11.11.2017, 09:00 – 17:00 Uhr mit Radhika, 45 €
Sonntag, 12.11.2017, 09:00 – 17:00 Uhr mit Radhika, 45 €
Ganzes Wochenende: 75 €
Ort: Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte



Hilfe Alltag! Yoga für Eltern und Kinder

Eltern und ihre Kinder brauchen Momente der Entspannung. In diesem Workshop kannst du mit deinen Kindern einmal gemeinsam entspannen, Yoga üben und etwas Gutes für dich und deine Familie tun.

Samstag, 18.11.2017, 15:00 – 16:30 Uhr mit Radhika, 35 €
Ort: Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte

Harmonium Workshop

Das indische Harmonium ist das klassische Instrument zur Begleitung von Mantras und Kirtan. Wie es funktioniert und gespielt wird, kannst du hier erlernen oder deine bisherigen Erfahrungen vertiefen.

Sonntag, 19.11.2017, 15:00 – 18:00 Uhr mit Radhika, 35 €
Ort: Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte

Dezember 2017

Weihnachtsfeier mit Mantrastunde & Konzert mit Duo En Camino

Ein ganz besonderes Weihnachtsgeschenk haben wir für dich. Feiere mit uns, gemeinsam die Weihnachtszeit – mit leckeren Keksen und Chai und erlebe eine Klangyogastunde und ein Konzert mit Duo En Camino.

Samstag, 02.12.2017, 14:00 – 19:00 Uhr
Klangyogastunde: 16:00 – 17:30 Uhr, 20 €
Harfen-Konzert: 18:00 – 19:00 Uhr, 15 €
mit Frauke Richter, Klaus Heitz und Radhika
Ort: Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte



Bhagavad Gita – im täglichen Leben

Die Bhagavad Gita zählt zu den wichtigsten Schriften des Yoga. Gemeinsam werden wir uns anhand ausgesuchter Kapitel und Verse einen Einblick in die Lehre der Bhagavad Gita verschaffen.

Freitag, 08.12.2017, 18:00 – 21:00 Uhr, 39 €

Samstag, 09.12.2017, 10:00 – 18:00 Bhagavad Gita, 79 €

Sonntag, 10.12.2017, 10:00 – 18:00 Bhagavad Gita, 79 €
mit Maheshwara Illgen und Radhika Siegenbruk

Bei Buchung des gesamten Wochenende 10 % Ermäßigung!

Ort: Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte

Manege frei – Yoga für Kinder

Tauche ein in die geheimnisvolle Welt der Zirkusmanege und lass dein Kind die verborgenen Talente bei Akrobatik, Pantomime und Clownerie entdecken.

Sonntag, 17.12.2017, 15:00 – 16:00 Uhr mit Radhika, 10 €

Ort: Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte



Zweijährige Yogalehrer/innen Ausbildung (YLA)

Du möchtest persönliche Veränderungen vollziehen?

Egal, ob du unterrichten oder ein tieferes Verständnis für Yoga entwickeln möchtest. Diese 2-jährige Yogalehrerausbildung (YLA) gibt dir Gelegenheit dazu. Yoga zu unterrichten, ist eine erfüllende, verantwortungsvolle Aufgabe. Als Yogalehrer brauchst du dafür eine solide Basis eigener Yogapraxis und genaue Kenntnis der Unterrichtstechniken.

Die Ausbildung lässt dir genug Spielraum, um das theoretisch erlernte Wissen auch zu verinnerlichen und in die Praxis umzusetzen.

Die YLA ist eine umfassende, praxisorientierte und berufsbegleitende Ausbildung mit systematischem Training zur Entwicklung der ganzen Persönlichkeit und Förderung deiner Spiritualität. Sie ist ein zweijähriges, umfassendes und ganzheitliches Programm, welches die seit Jahrhunderten erprobten klassischen Yogatechniken nach Swami Sivananda Saraswati in Theorie und vor allem in die Praxis umsetzt. Aktuelle naturwissenschaftliche und psychologische Erkenntnisse fließen nach Bedarf mit ein.

Ausbildungszeiten:

Vormittagsgruppe: ab 31.01.18 mittwochs von 09:00 – 13:00 Uhr
(auch mit Kinderbetreuung möglich)

Abendgruppe: ab 01.02.18 donnerstags von 18:30 – 22.30 Uhr

Unsere kostenlosen Infoabende:

Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte:

So. den 05.11.17, 26.11.17, 02.12.17, 17.12.17

Yoga Vidya Center Arheilgen: Sa. 20.01.2018



early bird: Anmeldung bis 30.11.2017 – zahle 480 € weniger

Kinderyoga Übungsleiter/innen Ausbildung

Hast du Freude und Interesse daran, Kinder durch Kinder-Yogakurse zu mehr Ruhe, Ausgeglichenheit, Beweglichkeit und Naturverbundenheit zu bringen? Du liebst Yoga und möchtest dies den Kindern verständlich weitergeben? In der Kinderyoga Übungsleiter Ausbildung lernst du, Kinder im Alter von drei bis zwölf Jahren anzuleiten.

Besonders interessant ist die Ausbildung für Lehrer, Erzieher, Pädagogen, Vereinstrainer, Eltern sowie alle, die Kinderyoga unterrichten wollen, sei es in der Schule, im Kindergarten, in Projektgruppen, im Verein, in Yogazentren, Fitnessstudios oder einfach nur für Dich und Deine Familie.

Ausbildungsleiterin: Radhika

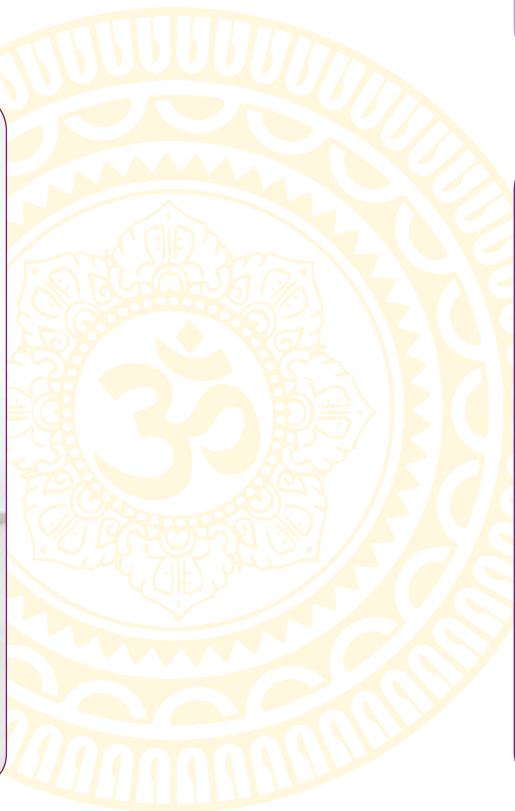
Unsere kostenlosen Infoabende – jeweils um 19:00 Uhr:

Samstag, 05.11.17, 02.12.17 Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte-

Sonntag, 17.12.2017 Yoga Vidya Center Darmstadt-Mitte



early bird: Anmeldung bis 30.11.2017 – zahle 480 € weniger



Fortführende Yogalehrer/innen Ausbildung

Du hast deine Yogalehrer-Ausbildung abgeschlossen oder das erste Jahr absolviert. Nun möchtest du tiefer einsteigen, den Yogaweg weitergehen, deinen Unterricht bereichern und deine Praxis vertiefen? Dann bist du hier genau richtig! Hier hast du den regelmäßigen Austausch mit anderen Yogalehrern, regelmäßige Inspiration und wirst von erfahrenen Gastdozenten und Yogalehrern weitergebildet.

1. Wochenende: **Thai and Fly, Bodywork & Partneryoga**
2. Wochenende: **Ruhe, Energie und Klarheit gewinnen – Raja Yoga**
3. Wochenende: **Jnana Yoga – Vedanta**
4. Wochenende: **Wecke deine Lebensenergie – Kundalini Yoga**
5. Wochenende: **Anatomie & Yin Yoga**
6. Wochenende: **Yoga Therapie**
7. Wochenende: **Bhagavad Gita**
8. Wochenende: **Kinderyoga**

Ausbildungsleiter/innen:

Amba, Radhika, Wolfgang Becker, Maheshwara Illgen, Claudia Göttling, Harilalji, Maheshwara Lehner und Maik





Amba Anna Popiel-Hoffmann

Gründerin und Leiterin von Yoga Vidya Center Darmstadt
2. Vorsitzende BYV – Berufsverband der Yoga Vidya LehrerInnen e.V. 1992
zur Yogalehrerin in Tradition von Swami Sivananda (BYV) ausgebildet, seitdem kontinuierliche Unterrichtspraxis privat und in verschiedenen Einrichtungen. Regelmäßige Weiterbildungen in Yoga, Meditation und Pranayama bei Sukadev, in Hormon Yoga bei Dinah Rodrigues, Progressive Yoga bei Wolfgang Becker, langjährige und erfahrene Ausbildungsleiterin der YogalehrerInnen, Yoga Vidya Hormon YogalehrerInnen, spirituelle Lebensberaterin, Klangschalen-Massage, NLP Praktitioner nach Bandler, Grinder

Radhika Annika Siegenbruk

Gründerin und Leiterin von Amara Yoga, Marketing Vertriebs Ökonomin
Yogalehrerin in der Tradition von Swami Sivananda (BYV)
Senioren-Yoga-Übungsleiterin (BYV), Kinder-Yoga-Lehrerin (BYV)
Meditationskursleiterin (BYVG), AyurYogaThaiMassage (AYTM) & Passive Yoga Therapie, Ausbildungsleiterin von YogalehrerInnen Ausbildungen, Ausbildungsleiterin für Kinderyoga-ÜbungsleiterInnen
Ausbildungsleiterin für Jugendliche-ÜbungsleiterInnen
Gewaltprävention und Teamtrainings für Kinder und Jugendliche
Reiki 1 & 2, regelmäßige Weiterbildungen in Meditation, Yoga, Pranayama, Partneryoga & Akrobatik, Vedanta

Maik Piorek

Yogalehrer in der Tradition von Swami Sivananda (BYV)
Yoga Therapeut (BYAT), Marma Massage, regelmäßige Weiterbildungen in Meditation, Yoga, Pranayama und Partneryoga

Unsere ehrenamtlichen MitarbeiterInnen:

Constance, Melanie, Mike W., Kalyani, Annika, Udo, Cornelia B., Violetta, Uwe





**yoga vidya center
darmstadt**

Center Darmstadt Mitte
Schleiermacherstr. 2
64283 Darmstadt
Telefon 06151/599301

Center Darmstadt Arheilgen
Tulpenweg 18
Telefon 06151/599302

darmstadt@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/darmstadt