

PROGRAMM 2019 DRESDEN

Dresden



YOGA
Vidya
ZENTRUM DRESDEN
MEISTERSCHULE

ERLEBE DICH NEU MIT YOGA

Erlebe dich neu mit YOGA

Immer mehr Menschen praktizieren täglich Yoga.
Als Geschenk erhalten Sie eine verbesserte Lebensqualität.
Übst Du Yoga, entdeckst Du seine vielfältigen Wirkungen und gestaltest damit Dein Leben neu.

Du möchtest mit Yoga beginnen, möchtest Dich gesünder fühlen und mit mehr Freude durchs Leben gehen? Hier erlernst Du das Einmaleins des Yoga, vermittelt als praktischer Lebensweg mit 5 grundlegenden Punkten.
Bei Yoga Vidya weckst du durch lang erprobte Konzepte ein neues Bewusstsein für das Wesentliche im Leben.

Eine Yogastunde besteht aus Aufwärmübungen (Sonnengruß) und aus verschiedenen Yogastellungen (Asanas). Dadurch werden körperliche Verspannungen gelöst sowie Kraft, Ausdauer und Flexibilität entwickelt. Durch Atemübungen (Pranayama) wird die Vitalkraft erhöht. In der anschließenden Tiefenentspannung wird die Grundlage für Ruhe und inneres Glück geschaffen.

In unserem Yogazentrum übst du Yoga in ganz besonderer Atmosphäre.



Du findest bei uns:

Täglich offene Yogastunden und Kurse
für alle Übungsstufen und Altersgruppen

Weiterführende Kurse & Workshops
die dir helfen, dich und dein Leben besser zu verstehen.

Die Yogaphilosophie zeigt neue Perspektiven und den tieferen Sinn hinter den gelernten Yogatechniken.

Fundierte Ausbildungen im Bereich Yoga und Therapie
So kannst du dich noch tiefer entwickeln und das Gelernte erfolgreich an andere weitergeben.

Um mit Yoga zu beginnen,
brauchst Du weder sportlich noch trainiert zu sein. Lass Dich einfach auf die Yoga-Praxis ein und beobachte, was Dir und Deinem Körper gut tut. Du wirst erstaunt sein, wie viele Fortschritte du körperlich, energetisch und geistig in kurzer Zeit machen kannst.

Ein Gramm Praxis ist mehr wert als
Tonnen von Theorie.

...das ist die Kraft hinter dem Yoga von Swami Sivananda
(1887-1963) Indischer Arzt und großer Yogameister des
letzten Jahrhunderts.



WIR STELLEN UNS VOR

Im Yoga Vidya Zentrum Dresden unterrichtet dich ein Team fundiert ausgebildeter und zertifizierter Yogalehrerinnen und -lehrer unter der Leitung von Darshini Ulrike Neidel und Mahavishnu Michael Lawrenz-Halbig. Mit Herz und Sachverstand wird ein Yogaunterricht gestaltet, welcher dir die Gelegenheit gibt deine Grenzen kennenzulernen und zu akzeptieren. Mehr über uns alle, unsere Ausbildungen und was uns am Herzen liegt, findest du unter: www.yoga-dresden.com/start/team



Wir sind Kooperationspartner der AOK Sachsen und Thüringen. Unsere Kurse sind für AOK Mitglieder nach Abgabe des Gutscheines kostenfrei. Auch bei allen anderen gesetzlichen Krankenkassen gibt es eine Teilkostenersatzung deines Yogakurses im Rahmen der Prävention Entspannung/Stress oder als separate Rückenschule.

WIR FREUEN UNS AUF DEIN KOMMEN !

MÖGLICHKEITEN & PREISE

Offene Yoga-Stunden – dein Vorteil

flexible Zeitwahl, keine Voranmeldung, verschiedene Stufen.

Jede Stunde kann einzeln, mit 10er-Karte oder bei regelmäßiger

Teilnahme besonders günstig mit Monats-Abo besucht werden.

Du kannst zwischen zahlreichen Yogastunden in der Woche wählen.

Eine Gratis-Probestunde

Um Yoga und unser Zentrum kennen zu lernen gibt es für Neueinsteiger

jeden 1.& 3. Dienstag im Monat 18.00 Uhr &

jeden 2.& 4. Freitag im Monat 20.00 Uhr

eine gratis Yoga-Probestunde. Wir bitten um Voranmeldung!

Für Menschen mit Yoga Erfahrung gibt es weiterhin die Möglichkeit,

in allen offenen Yogastunden an einer gratis Stunde zur Probe teilzunehmen.

Dein Yoga-Abo

Willst du regelmäßig Yoga üben wann immer du Lust und Zeit hast? So viele offene Yogastunden

besuchen, wie du möchtest?

alle offenen Yogastunden unlimited

bei monatlichen Einzug € 49 – Jahresgebühr bei Einmalzahlung € 490

Zehnerkarte

90 min unbegrenzt gültig € 130

Einzelne Stunde € 15

Kinder Yoga 10er-Karte

60 min 4 Monate gültig € 70

Yoga-Privatunterricht

1 Person 75 min € 55

2 Personen 90 min € 75

Yoga-Therapie

3x 60 min € 149

Stundenplan der offenen Yogastunden

Alle Stunden finden in den Räumen Jordanstr. 8 HH statt.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8.30 – 10.00 Standard			8.30 – 10.00 Standard			
	10.00 – 11.30 Standard		10.30 – 12.00 Schwangere	10.00 – 11.30 Rückbildung	10.00 – 11.30 Standard	
16.00 – 17.30 Rücken Yoga	16.30 – 17.30 Kinder Yoga 3 – 6 Jahre	16.30 – 17.30 Kinder Yoga 7 – 12 Jahre	16.30 – 17.30 Familiyyoga			17.00 – 18.30 Mantra Yoga 1.So. im Monat
18.00 – 19.30 Standard	18.00 – 19.30 Sanft	18.00 – 19.30 Standard	18.00 – 19.30 Sanft	18.00 – 19.30 Fortgeschritten		
	20.00 – 21.30 Standard		18.00 – 19.30 Schwangere	20.00 – 21.30 Sanft		
			20.00 – 21.30 Standard	20.00 – 21.30 Satsang 1.Fr. im Monat 3. Fr. im Monat Partneryoga		

Die offenen Stunden finden das ganze Jahr statt, außer an gesetzlichen Feiertagen. Eine Yoga-Probestunde ist kostenlos!

HATHA YOGA KURSE (8-WOCHEN) Preis: 8 x 90 min € 120



Dein Vorteil: fester Termin 1x pro Woche, feste Gruppe, systematischer Aufbau mit Theorie und Praxis.

Bonus - Zwei Versäumte Kursstunden können bis spätestens 3 Wochen nach Kursende in den offenen Stunden nachgeholt werden.

Yoga 1 – Basics für Einsteiger

Systematische Einführung in die Grundlagen des klassischen Hatha-Yoga Sonnengruß, Yoga-Grundstellungen, energetisierende Atemübungen und Yoga-Tiefenentspannung zur Auflösung von Anspannungen und Harmonisierung des Geistes.



Yoga 2 - Aufbaukurs

Grundlagen festigen, Weiterführung in den Grundstellungen, Vertiefung der Pranayamatechniken, Einführung in yogische Lebensweise und Ernährung.

Yoga 3 - Mittelstufe

Weiterführung in den Asanas und Pranayamatechniken, Einführung in die Meditation, der Mensch mit seinen drei Körpern und deren Funktionen aus yogischer Sicht, Chakralehre.



Meditation

Einführung in die verschiedenen Meditationstechniken in Theorie und Praxis. Du findest und erlernst Deine persönliche Meditationstechnik. Dieser Kurs ist für jeden geeignet.

Rücken Yoga

Yoga für den Rücken kann bei vielen Rückenleiden wirksam Abhilfe schaffen. Yoga stärkt die Muskulatur der Wirbelsäule, die bei Rückenschmerzen oft unzureichend ausgebildet ist. Insbesondere die häufigen Dehnungen im Yoga und die Entspannungspausen sorgen dafür, dass die angespannte Rückenmuskulatur sich lockert.



Krankenkassen

Unsere Yogakurse sind von allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Von den meisten Krankenkassen werden 1-2 Mal pro Jahr ca. 80% der Kurskosten erstattet. Für AOK Mitglieder sind die Kurse bei Abgabe eines AOK Gesundheitsgutscheines kostenfrei.

aktuelle Termine findest Du auf unserer Webseite: www.yoga-dresden.com

TERMINE 2019

auch online unter: www.yoga-dresden.com

YOGA 1

Mittwoch	20.00 – 21.30 h	09.01. bis 27.02.
Dienstag	10.00-11.30 h	15.01. bis 05.03.
Dienstag	18.00-19.30 h	15.01. bis 05.03.
Donnerstag	20.00 – 21.30 h	17.01. bis 07.03.
Dienstag	20.00 – 21.30 h	22.01. bis 12.03.
Mittwoch	20.00 – 21.30 h	06.03. bis 24.04.
Montag	20.00 – 21.30 h	18.03. bis 13.05.
Dienstag	10.00-11.30 h	07.05. bis 25.06.
Dienstag	18.00-19.30 h	07.05. bis 25.06.
Donnerstag	20.00 – 21.30 h	09.05. bis 04.07.
Montag	20.00 – 21.30 h	20.05. bis 15.07.
Dienstag	18.00-19.30 h	02.07. bis 20.08.
Montag	20.00 – 21.30 h	22.07. bis 09.09.
Dienstag	10.00-11.30 h	27.08. bis 15.10.
Dienstag	18.00-19.30 h	27.08. bis 15.10.
Dienstag	20.00 – 21.30 h	03.09. bis 22.10.
Mittwoch	20.00 – 21.30 h	18.09. bis 06.11.
Dienstag	20.00 – 21.30 h	29.10. bis 17.12.
Dienstag	10.00-11.30 h	29.10. bis 17.12.
Montag	20.00 – 21.30 h	11.11. bis 20.01.2020
Donnerstag	20.00 – 21.30 h	21.11. bis 23.01.2020

YOGA 2

Montag	20.00 – 21.30 h	21.01. bis 11.03.
Dienstag	10.00-11.30 h	12.03. bis 30.04.
Dienstag	18.00-19.30 h	12.03. bis 30.04.
Dienstag	20.00 – 21.30 h	19.03. bis 07.05.
Mittwoch	20.00 – 21.30 h	08.05. bis 26.06.
Montag	20.00 – 21.30 h	16.09. bis 04.11.
Dienstag	18.00-19.30 h	29.10. bis 17.12.

YOGA 3

Dienstag	20.00 – 21.30 h	14.05. bis 02.07.
Mittwoch	20.00 – 21.30 h	13.11. bis 22.01.

MEDITATION

Donnerstag	20.00 – 21.30 h	14.03. bis 02.05.
Donnerstag	20.00 – 21.30 h	12.09. bis 14.11.

Yoga und Meditation Einführungswochenende Samstag und Sonntag jeweils von 10.00 – 16.00 Uhr

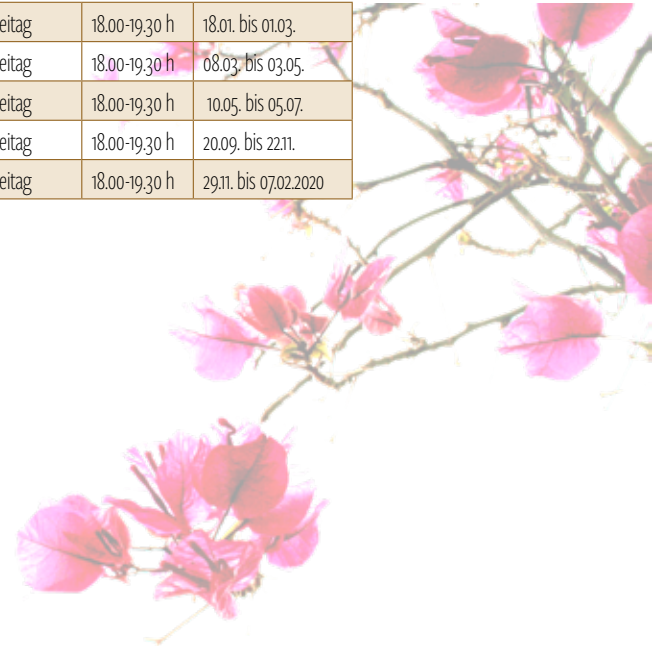
Ein erlebnisreiches Wochenend-Yogaseminar für Einsteiger und zum Auffrischen. Du erlernst theoretisch und praktisch das Yoga-Einmaleins in 4 x 2,5 Stunden.

Täglich 1 Stunde Mittagspause, incl. vegetarischer Mahlzeit. Preis: € 120

aktuelle Termine findest Du auf unserer Webseite: www.yoga-dresden.com

RÜCKENYOGA

Freitag	18.00-19.30 h	18.01. bis 01.03.
Freitag	18.00-19.30 h	08.03. bis 03.05.
Freitag	18.00-19.30 h	10.05. bis 05.07.
Freitag	18.00-19.30 h	20.09. bis 22.11.
Freitag	18.00-19.30 h	29.11. bis 07.02.2020



Yoga für KINDER

Yoga hilft Kindern, Stress abzubauen und mit Aggression umzugehen. Yoga macht Kinder aufmerksamer, selbstbewusster und ruhiger, hilft ihnen bei Schulangst, Depressionen, Essstörungen, Hyperaktivität und erlittenen Traumata.

Yoga stärkt Wahrnehmung, Konzentration und Kognition. Doch das Wichtigste ist:

Kinder lieben Yoga, sie haben viel Spaß bei den Übungen, sie führen die erlernten Übungen stolz ihrer Familie und Freunden vor.

Jeden Dienstag von 16.30 – 17.30 Uhr für Kinder von 3 – 6 Jahren

Jeden Mittwoch von 16.30 – 17.30 Uhr für Kinder von 7 – 12 Jahren

Findet das ganze Jahr statt, außer in den Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen.

Kinder Yoga 10er Karte (4 Monate gültig) : 70 €

Familien Yoga – Yoga für Kinder mit Ihren Eltern

In unserer Yogastunde laden wir alle Eltern und Kinder ein, gemeinsam zu entspannen und etwas Gutes für sich tun. In lustigen Yoga – Partnerübungen stützt man sich gegenseitig, kann sich anlehnen, Stabilität und Halt erfahren. Auch Eltern dürfen sich einmal bei ihrem Kind anlehnen, aber auch respektvoll Rücksichtnahme üben. Die Familienyoga Stunde ist hauptsächlich für Kinder ausgerichtet, die Erwachsenen werden liebevoll in die Tier- oder Phantasiewelt miteinbezogen. Mit schönen Fantasiereisen und Geschichten dürfen Mutter/ Vater und Kind gemeinsam lauschen, kuscheln und entspannen. Abgerundet mit gegenseitiger Massage und viel Freude finden Eltern und Kinder einen intensiven Zugang zueinander.

Jeden Donnerstag von 16.30 – 17.30 Uhr – ohne Altersbegrenzung

Preis: € 15 oder ein mal Zehnerkarte für Erwachsene



GOLDEN AGE YOGA

Yoga für SENIOREN – „Golden Age Yoga“

Yoga ist die perfekte Bewegungsart für das älter werden. Die Übungen machen den Körper auf sanfte Weise stärker, halten den Geist auf Trab und die Psyche stabil. Natürlich muss es kein Ziel sein, noch den Kopfstand zu erlernen. Doch sanftes Yoga kann selbst bei körperlich geschwächten Menschen Erstaunliches bewirken: es verbessert das Körpergefühl, kräftigt Gelenke und Muskeln, stärkt die Konzentration und den Gleichgewichtssinn und kann sogar Krankheiten vorbeugen. Stärkere Beine und Gelenke vermindern zudem die Gefahr vor Stürzen. Durch gezielte Atemübungen entspannen sich Körper und Geist, die Durchblutung und der Lymphfluss werden gestärkt.

Kurs über 8 x 90 min –
jeweils am Freitag von 10.00 – 11.30 Uhr
Preis: € 120

Termine 2019:

Freitag 18.00 Uhr 18.01. bis 01.03.
Freitag 18.00 Uhr 08.03. bis 03.05.
Freitag 18.00 Uhr 10.05. bis 05.07.
Freitag 18.00 Uhr 20.09. bis 22.11.
Freitag 18.00 Uhr 29.11. bis 07.02.2020





Heil Yoga mit Darshini - jeweils am Sonntag 10.00 – 13.00 Uhr

Wieder gibt es jeden Monat eine Heilyogastunde! Wir kombinieren die bekannten Elemente des Yoga, wie Atemübungen, Körperübungen, Konzentration, Entspannung und Meditation bezogen auf ein bestimmtes Thema. Die Yogapraxis spricht dabei alle 5 Körper des Menschen an: den physischen, den energetischen, den emotionalen, den geistigen und den spirituellen Körper gleichermaßen. Die Yogastunden sind eher sanft. Atemübungen und Konzentration werden meist direkt in den Körperhaltungen praktiziert, so dass Du wie von selbst in einen meditativen, heilsamen Geisteszustand gleitest. Dadurch können sich Energie-Blockaden lösen und die Selbstheilungskräfte des Körpers werden gestärkt. Dies führt zurück in eine freudvolle innere Mitte bei stabiler Gesundheit. Es entwickeln sich ein souveränes Wohlbefinden und ein brillantes Lebensgefühl als neuer Standard.



Januar 27.01.2019 Lächle Dir zu und lass Dein Herz strahlen -

Wir praktizieren eine Yogastunde für das Herz, mit herzöffnenden und die Herzkraft stärkenden Übungen.

Februar 17.02.2019 Ich schaue die Welt mit meinen Augen - Diese Übungsreihe stärkt deine Augen auf physischer und geistiger Ebene.

März 17.03.2019 Krebserkrankung - bei mir, in der Familie, im Freundeskreis - eine Heldenreise. Die ultra sanfte Yogastunde, die nicht nur bei starker Erschöpfung wohl tut, gehört ebenso zur Praxis wie Gedankenstopp Übungen und das stärken der Wonne im Leben.

April 14.04.2019 Menstruation und Wechseljahre - Wir praktizieren eine Yogastunde aus dem Kaivalyadhama Yoga Institut Indien. Diese führt zur Harmonisierung des Hormonhaushaltes und regt die Hormonsteuerzentren an.

Mai 12.05.2019 Die Aktivierung von Vishuddha Chakra (Kehlkakra) führt zur Harmonisierung bei Schilddrüsenerkrankungen. Dazu üben wir einen Schulterstandzyklus, der von Schulter Nacken Übungen vorbereitet wird und von Atem- und Konzentrationsübungen begleitet ist.

Juni 16.06.2019 Wie stehe ich im Leben? Wie gehe ich mit dem Leben um?

Eine Yogastunde für die Unterer Extremität, zur Stärkung von Wurzel- und Kreuzbeinchakra und zur Anregung des Immunsystems.

August 25.08.2019 Ein schöner Rücken..... In dieser Heilyogastunde widmen wir uns dem Rücken von oben bis unten.

Wir dehnen, strecken und stärken den Rücken um sich rund um wohl zu fühlen.

September 22.09.2019 Finger, Hände, Handgelenke, Arme und Schulter - in dieser Stunde geht es um die obere Extremität.

Wir schenken dieser unsere volle Aufmerksamkeit und können so unser Leben ganz begreifen.



Partner Yoga – Yoga Bodywork - zu zweit und in der Gruppe

jeweils am 3. Freitag von 20.00 – 21.30 Uhr

Es gibt yogisch schöne Augenblicke, die man auch und manchmal nur zu zweit oder in der Gruppe erleben kann. Fühle dich eingeladen, intensiv und unterstützt, getragen und gehalten mit einem oder mehreren Yogapartnern zu praktizieren. Spüre die gegenseitige Achtsamkeit und Verantwortung füreinander und das sanfte Berühren eurer Grenzen. Aber vor allem, genieße die Freude am gemeinsamen Sein und das Lauschen zu deinem Herzen und zu sanften Klängen und Tönen. Lasst uns bekannte Partnerübungen praktizieren und verfeinern und lasst uns ebenso mutig experimentieren. Neues und Schönes entsteht mit Offenheit im Augenblick und ohne Intention.

Bringe einen lieben Menschen mit oder freue dich einfach auf die Begegnung vor Ort.

Preis: € 15 oder ein mal Zehnerkarte

Termine 2019:

18. Januar / 15. Februar / 15. März / 26. April / 17. Mai / 21. Juni /
23. August / 20. September / 18. Oktober / 15. November / 21. Dezember



YIN YOGA - SEMINARREIHE mit KATHRIN KNAUTH / BERLIN



Über Yin Yoga

Im Yin Yoga werden die Positionen für mehrere Minuten lang am Boden gehalten, um die tieferen Schichten des Bindegewebes zu dehnen. Auf körperlicher Ebene werden dadurch unsere Gelenke mobilisiert und das Skelettsystem gestärkt. Energetisch gesehen, stimuliert Yin Yoga die Meridiane und bringt dadurch das Qi, unsere Lebensenergie, wieder ins Fließen. Alle Workshops sind für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.



Yin Yoga Workshop: Verankerung im Hara

Samstag den 09. Februar - 15.00 bis 18.00 Uhr

Das Hara – wörtlich übersetzt Bauch – steht für unsere Mitte, unser Energiezentrum. Es ist der Sitz unserer Intuition. Hara meint eine Verfassung, in der wir gelassen in unserer Mitte ruhen und aus dieser Gelassenheit klare Entscheidungen treffen. Wir wollen am Leben teilhaben, aber dabei innerlich gut verankert sein. In diesem Yin Yoga Workshop fokussieren wir uns mit Yin Yoga Asanas, Pranayama und Meditation auf unser Hara. Die Praxis soll dich dabei unterstützen, dass du dich wieder mehr mit dir selbst und deiner Mitte verbindest und dadurch ins innere Gleichgewicht findest.

Preis: € 38 - YLA € 30



Yin Yoga Workshop: Mit guter Energie in den Frühling

Samstag den 06. April - 15.00 bis 18.00 Uhr

In der chinesischen Medizin ist der Frühling Holz-Zeit. Im Element Holz breitet sich die Energie aus, so dass etwas Neues entstehen kann. Die Natur erwacht und blüht. Im Rhythmus mit der Natur wollen auch wir eine ausgewogene Holz-Energie in uns fließen haben. Eine Energie, die sich in Motivation und Entscheidungsfreude manifestiert. Dem Element Holz werden Leber- und Gallenblasen-Meridiane zugeordnet. In diesem Workshop unterstützen dich ausgewählte Yin-Yoga-Positionen in Verbindung mit einer Meditation, mit guter Energie in den Frühling zu starten. Auch wunderbar als Detox-Praxis geeignet!

Preis: € 38 - YLA € 30

YIN YOGA - SEMINARREIHE mit KATHRIN KNAUTH / BERLIN

Yin Yoga & Self Care Workshop

Was kann ich tun, um mich mehr um mich selbst zu kümmern, mehr für mich zu sorgen? Stichwort: Self Care. Entschleunigen, Natur und Stille sind gut. Yin Yoga ist auch eine wunderbare Möglichkeit, sich eine kleine Auszeit zu nehmen. Laut der chinesischen Medizin gilt es, das Element Erde zu stärken, wenn wir uns nähren und gut für uns sorgen wollen. Das Element Erde verkörpert unsere Mitte und all das, was uns innerlich verwurzelt und aus dieser Sicherheit heraus zu mehr Leichtigkeit verhilft. In diesem Yin Yoga Workshop üben wir eine auf die Milz- und Magenmeridiane abgestimmte Sequenz in Verbindung mit einer Meditation.

Samstag den 15. Juni - 15.00 bis 18.00 Uhr

Preis: € 38 – YLA € 3

Yin Yoga Workshop: Die Kunst des Loslassens

Was kann ich tun, um mich mehr um mich selbst zu kümmern, mehr für mich zu sorgen? Stichwort: Self Care. Entschleunigen, Natur und Stille sind gut. Yin Yoga ist auch eine wunderbare Möglichkeit, sich eine kleine Auszeit zu nehmen. Laut der chinesischen Medizin gilt es, das Element Erde zu stärken, wenn wir uns nähren und gut für uns sorgen wollen. Das Element Erde verkörpert unsere Mitte und all das, was uns innerlich verwurzelt und aus dieser Sicherheit heraus zu mehr Leichtigkeit verhilft. In diesem Yin Yoga Workshop üben wir eine auf die Milz- und Magenmeridiane abgestimmte Sequenz in Verbindung mit einer Meditation.

Samstag den 09. November - 15.00 bis 18.00 Uhr

Preis: € 38 – YLA € 30



Dozentin Katrin Knauth

Über mich: Meine Leidenschaft gilt dem Yin Yoga. Ich habe das große Glück, immer wieder von wunderbaren Lehrern zu lernen. Bisher habe ich mehr als 500 Stunden Yin Yoga Training bei Sarah Powers, Bernie Clark, Jo Phee, Josh Summers, Biff Mithoefer und Wolfgang Riedl absolviert. Seit 2011 gebe ich mein Yogawissen in offenen Stunden, Workshops, Retreats und inzwischen auch in Ausbildungen weiter.



Pawan Mukta Asana-Reihe - Shakti Bandha Asanas mit Ramadhuta, 180 min Samstag den 19. Januar - 15.00 bis 18.00 Uhr

pawan - Wind (Prana/universelle Lebensenergie), mukta - lösen/befreien, asana - Haltung. Siese Übungen haben es wirklich in sich. Die Shakti Bandha Asanas sind sehr kraftvoll, lösen energetische Blockaden und stärken Nerven-, Drüsen- und Kreislaufsystem. Blockierte Vitalität wieder aktiviert, Rückenthemen endlich angegangen, Organe und Muskeln im Beckenraum belebt. Wir fühlen uns besser angebunden. Die zurück gewonnene Energie können wir direkt spüren, und in unsere aktuellen Herzensprojekte fließen lassen. Kombiniert wird der Workshop mit aktivierendem Faszientraining und Pranayama.

Preis: € 30 - YLA € 21



„Ayurvedisches Morgenprogramm zur Gesundheitsprophylaxe“ mit Anahita Sonntag den 10. Februar - 08.30 bis 12.30 Uhr

Dieser Workshop beinhaltet das gesamte ayurvedische Morgenprogramm vom Heisswasser trinken, über Spülungen, Selbstmassagen, Sonnengrüßen, Pranayama, Meditation bis zum Frühstücksbrei, gepaart mit ganz viel Achtsamkeit. Mitzubringen sind: Yogakleidung, kurze Hose, T-Shirt (oder Bikini) und großes Handtuch sowie falls vorhanden ein Nasenspülkännchen und eine Trockenbürste

Preis: € 38 - YLA € 27



Lebendige Stille - mit Achtsamkeit in tiefe Meditation finden Samstag den 16. Februar - 14.00 bis 18.00 Uhr

Ein Tropfen fällt in eine Wasserschale. Stille. Der Klang eines Gongs breitet sich in Wellen aus. Stille. Die Atemzüge werden tiefer und länger. Stille. Der Körper entspannt sich. Der Geist kommt zur Ruhe. Stille. Wir werden diesen Nachmittag in stiller Meditation verbringen. Bewusstes Atmen und meditatives Gehen, sanfte Dehnungen aus dem Yin Yoga sowie Mudras (spezielle Haltungen der Finger) werden uns helfen, die Stille lebendig zu gestalten. Geeignet sowohl als Einstieg für Beginner als auch als Auffrischung und Vertiefung einer bestehenden Achtsamkeitspraxis. Bitte bringe bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Evelin Kramm - Yogalehrerin, Tanztherapeutin, Soziotherapeutin mit langjähriger Erfahrung in psychosomatischer Rehabilitation praktiziert seit 2006 buddhistische Achtsamkeitsmeditation und MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) nach Jon Kabat Zin

Preis: € 43 - YLA € 32

WORKSHOPS UND SEMINARE



free your body - ASANA INTENSIV mit Ramadhuta & Musik von Axel Kabbe Samstag den 16. März - 15.00 bis 18.00 Uhr

Intensives Praktizieren für eine tiefe Erfahrung: Asana ist das Sanskrit-Wort für Sitz oder Körperhaltung, es bedeutet eine bestimmte Haltung längere Zeit hindurch bequem und entspannt einzunehmen. Damit das gelingt, braucht es eine gute und dem eigenen Körper angepasste Ausrichtung sowie einen bewussten Atem. Ab 3 Minuten wird Asana energetisch interessant, ab 5 Minuten tief und ab 10 Minuten machtvoll, so schreibt Sukadev Bretz in „Die Kundalini Energie erwecken“. In diesem Workshop vertieft du deine Praxis durch exakte Ausführung und längeres Halten. Du kannst dich dabei von der Gruppenenergie unterstützen lassen. Der Workshop wird von Axel Kabbe und seinen zauberhaften Klängen begleitet.

Preis: € 30 - YLA € 21



KOCHKURS - indisch, vegetarisch, yogisch Sonntag den 07. April & 17. November- 09.30 bis 14.30 Uhr

maximal 12 Teilnehmer, mit gemeinsamen Essen

Im theoretischen Teil werden die Qualitäten unserer Lebensmittel aus konventioneller und yogischer Sicht erläutert, die wichtigsten indischen Gewürze in Anwendung und Wirkung vorgestellt, praktische Ratschläge für die Umstellung von Ernährungsgewohnheiten gegeben, sowie auf eure Fragen eingegangen.

Im praktischen Teil werden am Kochtopf praktische Grundlagen, zeitsparende Tipps und Tricks für Menschen im Hier und Heute vermittelt. Die Vielfalt der Gerichte umfasst Curry, Raita, Dhal, Pakoras, Reis, Gewürztee und Lassi.

Den Abschluss bildet der gemeinsame Genuss der Köstlichkeiten!

Dozentin: Anahita Kornelia Wolfram ist Ayurveda-Köchin, Ernährungsberaterin i.A. und Yoga Lehrerin mit Leib und Seele. Ihr allumfassendes Wissen zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung gibt Sie mit Freude und Präzision weiter.

Preis: € 30 - YLA € 21



Preis: € 49



Workshop Wochenende mit Andrei Lobanov

3-Tages Workshop Trance Atem Kriyas
Freitag den 8. März - 18.00 - 21.00 Uhr
Samstag den 9. März - 10.00 - 13.00 Uhr
Sonntag den 10. März - 10.00 - 13.00 Uhr



Die Trance Atem Kriyas wurde vom indischen Meister Babaji Haidakhan an seine westlichen Schüler weitergegeben, unter anderen an Andrei Lobanov. Andrei Lobanov, der selbst als Psychotherapeut tätig war, ist seit Jahrzehnten mit den Techniken dieses Meisters und seiner Schüler vertraut und hat daraus seinen eigenen Stil entwickelt.

Die Trance Atem Kriyas können dir helfen, tiefsitzende Blockaden zu lösen. Ins Unterbewusste Verdrängtes kann hervorgeholt und verarbeitet werden. Durch die Beseitigung von Blockaden kann auch deine Yoga-Praxis enorme Fortschritte machen.

Die Tage können einzeln gebucht werden.

Der Freitag dient als Einführung und Vorbereitung. Eine Teilnahme am Freitag ist somit notwendig für eine Teilnahme am Samstag oder Sonntag.

Preise: Freitag € 30 - YLA € 21; Samstag € 38 - YLA € 30; Sonntag € 38 - YLA € 30 Alle drei Tage € 90 - YLA € 63

WORKSHOPS UND SEMINARE



2-Tages Workshop Yoga LAM - Yogatherapie der Wirbelsäule Samstag den 9. März - 14.00 – 18.00 Uhr und Sonntag den 10. März – 14.00 – 18.00 Uhr

In unserem 2-Tages Workshop Yoga LAM erlernen Sie eine Methodik der Arbeit mit der Wirbelsäule, die es ermöglicht, deren Gesundheit auf allen Ebenen – der physischen und psychoenergetischen - wiederherzustellen. Sie üben spezielle Gymnastiken für die Wirbelsäule ein, lernen die Methoden der Arbeit mit Muskel- und psychoenergetischen Blöcken, Kriyas und psychophysische Übungen kennen, deren Wirksamkeit durch mehr als 30 Jahre Erfahrung bei der Anwendung bestätigt wurde. Alle Übungen sind einfach und für Menschen jeden Alters zugänglich und erfordern keine spezielle Körperschulung.



Preis beide Tage: € 95 - YLA € 68 Der Samstag kann einzeln gebucht werden Preis nur Samstag € 49 - YLA € 35

Andrei Lobanov ist Gründer der ersten offiziellen Yoga-Schule in Russland (1983).

Er ist Arzt, Yogatherapeut, Psychotherapeut. Rektor der „Akademie für traditionelle Systeme der Heilung und Entwicklung des Menschen“, der führenden allgemeinbildenden Einrichtung für die Ausbildung der Yogalehrer in Russland seit 1989. Er ist Verfasser von über 30 Programmen zur Heilung, Entwicklung und Ökologie des Menschen, von Bildungskursen, die vom Bildungsministerium genehmigt sind, von methodischen Hilfsbüchern, Artikeln und Blogs.

Anhand seiner Erfahrung mit Yoga seit 1978 hat Andrej Lobanow ein universelles System für die natürliche Entwicklung erarbeitet.

Das Yoga LAM System hilft dem Menschen, seine sämtlichen Strukturen – den Körper, den Verstand, die Gefühle – zu steuern und im Einklang mit sich und der Umwelt leben zu lernen.

Wir konnten Andrei Lobanov für zwei Workshops bei uns in Dresden gewinnen.



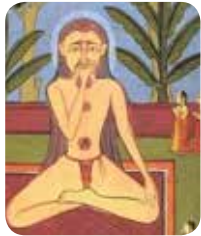


Workshop Wochenende „Yoga für den Rücken“ mit Björn Schellknecht Samstag den 27. April und Sonntag den 28. April

Offen für alle Interessierten, vom Anfänger bis regelmäßig Praktizierenden.

Rückenschmerzen sind der häufigste Grund für Arztbesuche in Deutschland, viele Menschen kommen zum Yoga um etwas für sich zu tun oder weil sie Linderung ihrer Schmerzen suchen. Doch wenn die Asana dem eigenen Körper nicht angepasst ist, die innere und äußere Ausrichtung nicht stimmen, erleben viele Menschen beim Yoga trotzdem keine Linderung. Hast du Rückenschmerzen während oder nach der Yogastunden? Du hast Probleme mit dem Rücken, den Schultern, dem Nacken und suchst Alternativen die Deinem Rückenthema angepasst sind? Du willst Deine Yogapraxis intensivieren und lernen Asana länger kraftvoll halten zu können und dich für die Wirkung Asana auf allen Ebenen zu öffnen? Dieses offene Ergänzungsmodul der Yoga-Lehrer-Ausbildung beschäftigt sich mit diesen Fragen und vertieft das Thema der Bandhas als Hilfsmittel für Bewegung, Stabilität und Mobilität, nutzt verschiedenen moderne Bewegungskonzepten und all das was Yoga uns noch an Hilfsmitteln zu bieten hat. Finde zu geschmeidiger Bewegung und zu einem anstrengungsfreiem Halten. Einzeln oder als Gesamtpaket buchbar.

Preis Gesamtpaket: € 105 - YLA € 80



Sthira Sukham Asanam – Lasse Deine Körperhaltung stabil und genussvoll werden - Bandhas, Allignment und Bewegungskunst - Samstag den 27. April – 12.00 – 15.00 Uhr

Erfahre und erspüre die Kraft der Bandhas, des Atems und anderer yogischer Praktiken verbunden mit verschiedenen modernen Bewegungskonzepten die Dich leicht und kraftvoll durch eine Yogastunde tragen.

Preis: € 38 - YLA € 30

Schmerzfrei durch eine Yogastunde Samstag den 27. April – 16.00 – 19.00 Uhr

Warum praktizieren wir so wie wir es tun? Mit dieser Frage gehen wir durch jedes Element der Yoga Vidya-Grundreihe und mit der Erkenntnis schauen wir, wie wir das Ziel jeder Praxis erreichen ohne dabei Schmerzen zu provozieren.

Preis: € 38 - YLA € 30



Yoga bei Beschwerden des Bewegungsapparates Sonntag den 28. April – 09.00 – 12.00 Uhr

Jeder Mensch ist anders und so darf auch jeder Yoga anders sein. Wir gehen auf häufige Beschwerdebilder des Bewegungsapparates ein und finden Alternativen und Hilfsmittel, damit jeder Mensch seinen vielleicht ganz individuellen Yoga praktizieren kann. Dieses Modul richtet sich nicht nur an Yogalehrende, Du kannst hier mit Deinen ganz individuellen Beschwerden kommen.

Preis: € 38 - YLA € 30

WORKSHOPS UND SEMINARE



Workshop Woche mit Venkatesha Zaremba - Beliebter Yoga Archarya (BYV) und Ausbilder

Venkatesha sammelte bereits in frühester Kindheit Erfahrungen mit Yoga und anderen Techniken. Mit Liebe, Einfühlungsvermögen, Leichtigkeit, an den richtigen Stellen fordernd und dennoch humorvoll vermittelt er auch anstrengende Übungen und schwierige Inhalte kompetent und engagiert. Preis Gesamtpaket: € 105 - YLA € 80

Energieschutz und Energiekultivierung

Mittwoch den 1. Mai - Feiertag – 10.00 – 17.00 Uhr

Du lernst mit einfachen Yogatechniken einen wirksamen Schutz vor Energieverlusten. Besonders für Menschen, die mit Körperenergien arbeiten oder viel mit Menschen zu tun haben (Lehrer, Pflegeberufe, etc.), aber auch für sensible Menschen ist es wichtig Energieverluste zu stoppen und dadurch Erschöpfung, Müdigkeit und Reizbarkeit vorzubeugen. Lerne mit einfachen Techniken deine Positivität im Alltag aufrecht zu erhalten. Seminarinhalte:

Thema Abgrenzung: meine Grenzen kennen und lieben lernen, Thema Begegnung und Austausch: was von außen auf mich einströmt, Methoden um meine persönlichen Bedürfnisse zu erkennen und zu vertreten, Einblick in die feinstoffliche Anatomie: Haupt-, Neben-Chakras, Nadis, Prana usw., Wahrnehmungsübungen um feinere Energien erfahrbar zu machen, Yogapraxis zur Energiehygiene, Reinigung und Schutz, effektive Schutztechniken im Alltag, Meditationen für Schutz & Heilung

Preis: € 39 - YLA € 28



„Asana Intensiv & Power of Pranayama“

Freitag den 3. Mai – 18.30 – 22.00 Uhr

Ein praktischer Workshop mit Yogastunde und Meditation. Erfahre die wundervollen und machtvollen Techniken des Pranayama.

Themen: Pranayama mit bestimmter Zielsetzung – klarer Geist, Beruhigung, Energetisierung, Erwärmung/Abkühlung -, Pranayama in den Asanas, in der Meditation und in der Entspannung. Variationen der Pranayamas und deren Wirkungen.

Für Übende und Lehrende ab Mittelstufen Niveau geeignet.

Preis: € 35 - YLA € 25

„Reise ins Wir - Tantra Seminar“ mit Bhavani & Venkatesha

Sonnabend den 5. & Sonntag den 6. Mai

Ob nun „frisch verliebt“, oder bereits „lang vertraut“ – der traditionelle Tantra bietet eine Fülle an Techniken um ein erfüllteres Liebesleben auf allen Ebenen zu entwickeln und zu erweitern. Ekstatische Erfahrungen als Weg im Wir. Du lernst z.B. die Herzensverbindung zu stärken und energetische Blockaden zu lösen. Machtvolle Rituale und Mantras, Yogaübungen, Atemtechniken und Meditationen verhelfen euch - nicht nur im Bett - zu tiefer Verbundenheit und Mitgefühl für einander.

Übungen für Achtsamkeit, Chakraaktivierung, Harmonisierung sexueller Energien und für die körperliche, geistige und emotionale Gesundheit runden den Tantra als spirituellen Weg ab. Bereits nach einen Seminarwochenende kann man körperlich und emotional deutlich Veränderungen wahrnehmen.

Alle Übungen für Zuhause werden im Seminar bekleidet und im festem Paargefüge angeleitet.

Seminarzeiten: Samstag 12.00 – 18.00 und 19.30 – 22.00 Uhr, Sonntag 10.00 – 13.00 und 14.30 - 16.30 Uhr

Preis: € 140





Kinderyoga unterrichten - ein Workshop für PädagogInnen, YogalehrerInnen, Eltern & Interessierte mit Nitya

Samstag, den 11. Mai, 15.00 bis 18.00 Uhr

Yoga mit Kindern ist längst nichts Unbekanntes mehr. Kinder lieben es, sich wie ein Hund zu dehnen, wie ein Löwe zu brüllen oder wie eine Schlange zu zischeln. Es gibt mittlerweile zahlreiche wissenschaftliche Studien die belegen, das Yoga auch für Kinder sehr gut geeignet ist. Es verbessert die Körperhaltung, fördert Gleichgewicht, Konzentration und Motorik. In dem oft stressigen Alltag eines Kindes, kann Yoga helfen zu entschleunigen. In diesem Workshop erlernst du Bewegungs- und Entspannungs-Sequenzen für Kinder, die du in deinem privaten oder auch in einen Kindergarten- oder Schulalltag integrieren kannst.

Wir werden gemeinsam den Sonnen- und Mondgruß für Kinder praktizieren. Du wirst Achtsamkeits- und Partnerübungen, Fantasiereisen und Massagen für Kinder und Yogaspiele kennenlernen. Kinderyoga-Artikel werden vorgestellt. Und das Schönste ist, beim Yoga geht es nicht um Leistung, es gibt keine Verlierer oder Gewinner, dafür aber viel Spaß und Freude!

Nicolle Ruhner (Nitya) von sonnemonde yoga ist Yogalehrerin, unterrichtet Kinder und Jugendliche in Kitas, Schulen und eigenen Kursen und ist als Referentin deutschlandweit unterwegs. Sie liebt es, sich zu bewegen, zu entspannen und in die absolute Ewigkeit einzutauchen.

Preis: € 30 - YLA € 21



WORKSHOPS UND SEMINARE



Workshop Wochenende mit Shiva Shankar aus Indien / Rishikesh
„Traditional Himalaya Hatha Yoga“ – mit deutscher Übersetzung

Kriya Yoga – Reinige Deinen Energiekörper und lade Dich auf

Samstag, den 22. Juni – 14.00 – 18.00 Uhr

Die einzigartige Technik des Kriya Yoga ist direkter als andere Yoga-Techniken und besteht darin, die Beziehung zwischen dem Geist und dem Atem zu vertiefen. Kriya Yoga ist die Wissenschaft von der Kontrolle des Geistes, weil Atemkontrolle gleich Selbstkontrolle ist und das Beherrschen des Atems gleich Selbstbeherrschung ist. Der Kriya Yoga ist sehr effektiv, weil er direkt mit der Lebenskraft tief im Inneren unseres Rückenmarks arbeitet und gleichzeitig spirituelles Wachstum fördert. Alle Yoga-Techniken arbeiten mehr oder weniger direkt mit dieser Lebensenergie. Die Yoga-Stellungen helfen dabei, die Rückenmarkskanäle zu öffnen und die Energie im Rückenmark gleichmäßig zu verteilen. Die Atemübungen des Pranayama unterstützen dabei das Erwecken der Energie. In diesem Workshop erlernst Du einfachen Techniken des Kriya Yoga. Diese sind nicht besonders anstrengend und wurden für die Praxis im Alltag entwickelt.

Preis: € 45 - YLA € 32



Die Entwicklung von Kindern aus yogischer Sicht unterstützen –
für Eltern und welche die es werden wollen

Sonntag, den 23. Juni – 15.00 – 18.00 Uhr

Unsere Kinder sind unser wertvollstes Gut. Ihre Erziehung im Rahmen einer friedlichen Umwelt und der vollen Entfaltung ihrer eigenen Potentiale liegt uns am Herzen. Shiva Shankar spricht aus der Sicht der Yogaphilosophie, wie wir unsere Kinder auf diesem Weg am besten unterstützen können.

Preis: € 38 - YLA € 25



WORKSHOPS UND SEMINAR weitere Informationen unter: www.yoga-dresden.com



Indische Woche mit Shiva Shankar aus Indien
„Traditional Himalaya Hatha Yoga“ – mit deutscher Übersetzung
Montag den 24. Juni bis Freitag den 28. Juni – jeweils von 18.30 bis 21.30 Uhr

Die Bewegungsrichtungen Deines Körpers in Bezug auf Deinen Energiefluss

In dieser Workshop Reihe kannst Du die 5 Bewegungsrichtungen des Körpers in den Asanas erleben, unterstützt von Pranayama und Konzentrationstechniken. Spüre den veränderten Energiefluss in den verschiedenen Körperstellungen.

- Mo. 24.6. – Umkehrstellungen
- Die. 25.6. – Vorbeugen
- Mi. 26.6. – Rückbeugen
- Do. 27.6. – Drehungen
- Fr. 28.6. – Seitbeugen

Preis: € 26 pro Einheit oder 2 mal 10er Karte –
YLA € 20 / alle 5 Einheiten € 120 – YLA € 90



WORKSHOPS UND SEMINAR



Womb Yoga mit Jyoti Samstag den 14. September - 15.00 bis 18.00 Uhr

Im Womb Yoga geht es darum, sich mit unserer weiblichen Essenz zu verbinden und zu bereichern. Es ist eine sanfte, fließende, nährnde und zutiefst heilsame Yogapraxis, welche genügend Raum für intuitive Bewegung lässt. Der Fokus liegt auf Herzöffnung und die Verbindung, Reinigung und Aktivierung der Gebärmutter als tiefste Quelle von Energie, Intuition, Mystik, Kreativität und weiblicher Kraft. Womb Yoga ist für alle Frauen jeden Alters, auch bei denjenigen wo das physische Organ entfernt wurde.

Preis: € 30 - YLA € 21



Chakra Yoga mit Ramadhuta & Musik von Axel Kabbe Samstag den 21. September - 15.00 bis 18.00 Uhr

Bin ich liebevoller Schöpfer? Stehe ich für mich ein? Um Fluss im Außen wahrzunehmen, zu erzeugen, zu schöpfen braucht es Fluss im Innen, braucht es liebevolle Arbeit an Blockaden, Glaubenssätzen, braucht es Reinigung – im Yoga Kriyas genannt. Umsetzen können wir das über Körperübungen, Atmung und Bewusstheit, alle drei Elemente werden Teil des Workshops sein. Alle drei wirken vor allem auf unser energetisches System, dessen Zentren die sieben Hauptchakren entlang der Wirbelsäule sind. Dort gilt es Klarheit, Bewusstheit und damit Fluss zu erzeugen. Ganz egal, ob Du mit dem System vertraut bist, lass Dich ein auf eine tiefe Erfahrung, lass Dich ein auf eine Begegnung mit Dir, lass Dich ein auf 3 Stunden Chakra Yoga.

Preis: € 30 - YLA € 21





Hands-On: Präzise Hilfestellungen in der Yogapraxis mit Peggy & Kathleen Sonntag den 06. Oktober – 10.00 bis 14.00 Uhr

Willst Du deine eigene Yogapraxis vertiefen oder als (angehender) Yogalehrer/in Deinen Schülern besser in die Asanas helfen? Dann bist du bei diesem Workshop richtig. Erweitere deine Fähigkeiten und dein Wissen im Bereich manueller Adjustments. Adjustments sind kraftvolle Techniken, um die Erfahrung von Yoga und das Verständnis des eigenen Körperpotenzials zu erhöhen und zu fördern. Diese manuellen Techniken verleihen der Yogastunde eine besondere Tiefe und intensivieren die persönliche Praxis. Der richtige Blick für den Schüler, die Art und Weise der Berührung sowie deren Intensität machen wirkungsvolle Adjustments aus. Der Workshop ist sehr praxisorientiert, so dass Du viel Gelegenheit hast, die richtigen Handgriffe zu üben. Nach gemeinsamen Übungssequenzen tauschen wir uns über die gemachten Erfahrungen aus und geben uns gegenseitig Feedback. So profitierst Du auch nachhaltig von diesem Workshop.

Themen:

- Allgemeine Grundlagen von Adjustments

- Ein tieferes Verständnis für Asanas und deren Wirkung

- Anwendung von ausgewählten Adjustment-Techniken, welche Du in Deinen Unterricht integrieren und an diverse Asanas anpassen kannst

Preis: € 43 - YLA € 32



KOCHKURS - indisch, vegetarisch, yogisch Sonntag den 7. April & 17. November - 09.30 bis 14.30 Uhr

maximal 12 Teilnehmer, mit gemeinsamen Essen

Im theoretischen Teil werden die Qualitäten unserer Lebensmittel aus konventioneller und yogischer Sicht erläutert, die wichtigsten indischen Gewürze in Anwendung und Wirkung vorgestellt, praktische Ratschläge für die Umstellung von Ernährungsgewohnheiten gegeben, sowie auf eure Fragen eingegangen. Im praktischen Teil werden am Kochtopf praktische Grundlagen, zeitsparende Tipps und Tricks für Menschen im Hier und Heute vermittelt. Die Vielfalt der Gerichte umfasst Curry, Raita, Dhal, Pakoras, Reis, Gewürztee und Lassi.

Den Abschluss bildet der gemeinsame Genuss der Köstlichkeiten!

Dozentin: Anahita Kornelia Wolfram ist Ayurveda-Köchin, Ernährungsberaterin i.A. und Yoga Lehrerin mit Leib und Seele. Ihr allumfassendes Wissen zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung gibt Sie mit Freude und Präzision weiter.

Preis: € 49

WORKSHOPS UND SEMINAR



Ein Tag für dich! Klangyoga am Fuß- und Betttag mit Krishn Kypke an der Sitar und Sylke

...zentriert und mit offenem Herzen...

Erlebe eine Yogastunde mit den wunderschönen Klängen der Sitar, mit Klangschalen und Sansula, die dich unterstützen loszulassen. Zentriere dich durch verschiedene Körper- und Atemübungen und komme bei dir an. Genieße das friedliche Gefühl, ganz in deiner Mitte zu sein. Weite und öffne dein Herz für liebevolle Erfahrungen.

Preis: € 30 - YLA € 21



Just do it - Yoga für Leib und Seele mit Ramadhuta & Musik von Axel Kabbe
Samstag den 23. November - 15.00 bis 18.00 Uhr

Hatha-Yoga als Tanz der Polaritäten, Stabilität und Festigkeit ausbalanciert mit Leichtigkeit, Weite, Freude. Das zu erreichen bedarf es klarer Ausrichtung und bewusster Aktivität. Mittler dabei ist der Atem, das Geschenk des Lebens. Erst wenn wir diese Balance gefunden haben, kann die Energie fließen und sich die volle Wirkung entfalten. Yoga wird so eine sinnliche Erfahrung des ganzen Seins. In diesem Workshop erlernst Du eine an Deinen Körper angepasste Ausrichtung, machst Dich mit dem Konzept der Bandhas vertraut und erfährst die Kraft Deines Atems. Du kannst Dich dabei von der Gruppenenergie unterstützen lassen. Der Workshop wird von Axel Kabbe und seinen zauberhaften Klängen begleitet.

Preis: € 30 - YLA € 21



„Warum und zu welchem Zweck sollte ich meditieren? –Meditation als Bestandteil des Yoga Weges“
mit Anahita
Samstag den 21. September - 15.00 bis 18.00 Uhr

Welche Voraussetzungen sind für die Meditation erforderlich? Was geschieht in mir durch Meditation? Mit welchen Veränderungen kann ich rechnen?

...und andere Fragen wird in diesem Workshop nachgegangen.

Einem umfangreichen Theorieteil schließen sich praktische Übungen an.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, warme Socken, falls vorhanden gern dein persönliches Meditationskissen, kleiner Pausensnack

Anahita ist Yogalehrerin mit 15-jähriger Meditationserfahrung innerhalb verschiedener Stile und Richtungen.

Preis: € 38 - YLA € 24



Yoga – Lehrer – Ausbildung

Eine umfassende, praxisorientierte Ausbildung mit 723 Unterrichtseinheiten.

Zwei Jahre intensives Training in Theorie und Praxis.

Die Ausbildung erfolgt in Zusammenarbeit mit dem Bund der Yoga Vidya Lehrenden (BYV).

Ausbildung ab Januar 2019 – Beginn am Montag den 14. Januar 2019

Zwei Ausbildungsgruppen: Montag 8.30 – 21.45 Uhr oder 09.00 – 12.15 Uhr, wechselnde Teilnahme möglich

Zusätzlich fünf Wochenend-Seminare im Center und eine Intensiv-Woche pro Jahr im Haus Yoga-Vidya Bad Meinberg. In der Sommerpause, zwischen Weihnachten und Neujahr und an gesetzlichen Feiertagen findet kein Unterricht statt.

Letzter Informationsabend für die YLA 2019/20 am 07.01.2019 um 18.30 Uhr. Einstieg bis 25. März 2019 möglich.



Das erste Jahr ist ein systematisches, ganzheitliches Training von Körper & Geist und schafft eine solide Grundlage für Deine eigene Praxis. Yoga zu unterrichten ist eine erfüllende, verantwortungsvolle Aufgabe. Ein Yogalehrer braucht dafür eine solide Basis eigener Yogapraxis und genaue Kenntnis der Unterrichtstechniken.

Das zweite Jahr widmet sich der Vertiefung der eigenen Übungspraxis, dem Studium der klassischen Yoga-Schriften (Bhagavad Gita, Hatha Yoga Pradipika, Yoga Sutra), der menschliche Anatomie, Physiologie und der Bewegungslehre. Du erlernst die Grundprinzipien des Yogaunterrichts und erarbeitest Dir schon während der Ausbildung eigene Unterrichtserfahrung.

Yoga Vidya ist dem klassischen und authentischen Yoga verpflichtet. Unsere Yoga-Lehrer-Ausbildungen sind führend in Europa und anerkannt. Der Abschluss berechtigt Dich zur Mitgliedschaft in beiden großen Berufsverbänden Deutschlands, dem BYV (Bund der Yoga Vidya Lehrenden) und dem BDY (Berufsverband Deutscher Yogalehrer).



Ausbildung ab Januar 2020 – Beginn am Mittwoch den 15. Januar 2020 - Zwei Ausbildungsgruppen

Informationsabende:

am 11.10.2019, am 08.11.2019, am 06.12.2019 und am 08.01.2020 jeweils um 18.30 Uhr. Einstieg bis 25. März 2020 möglich.

Preis: Monatlich 181 € über 2 Jahre – bei Mehrbettzimmer während der Intensivwochen

YOGA-THERAPIE-AUSBILDUNG



Yoga – Therapie – Ausbildung über 1,5 Jahre

Yogatherapie ist ein jahrtausendalter, ganzheitlicher Heilungsansatz, der auf der Basis des Modells der 5 Koshas (Hüllen) den Menschen in all seinen physischen und psychischen Aspekten so entwickelt und stärkt, dass seine natürlichen Selbstheilungskräfte wieder voll arbeiten können. Diese sind beim modernen Menschen aufgrund der heutigen Lebensweise leider sehr oft entgleist oder stark geschwächt. Dies führt dazu, dass viele Menschen resigniert mit diversen Befindlichkeitsstörungen leben und das für normal halten.

Yoga zeigt: es geht auch anders! Die gezielte Auswahl und individuelle Anpassung der geeigneten Yogapraktiken aus den Bereichen Asanas, Pranayama, Kriya, Meditation, Geisteskontrolle, Tiefenentspannung und Ernährung fördert Selbstwahrnehmung und Eigenverantwortung der Übenden. Dies führt in eine freudvolle innere Mitte bei stabiler Gesundheit. Es entwickelt sich souveränes Wohlbefinden und ein brillantes Lebensgefühl als neuer Standard.



Im April 2020 startet ein neuer Ausbildungsgang für Yogatherapie in Dresden!

Mit einer Mischung aus Präsenzveranstaltungen in Dresden, Intensivwochenenden in Bad Meinberg und Online-Seminaren bequem online von Zuhause, bietet diese Ausbildung ein Höchstmaß an Flexibilität.

Während der Ausbildung lernst Du die wichtigsten Krankheitsbilder der heutigen Zeit kennen und erlernst Yogatechniken zu ihrer Behandlung. Du erkennst die Prinzipien nach denen Du genau passende Übungen ausfindig machen und individuell anpassen kannst. Du lernst und übst in Übungstherapiesitzungen und bei gegenseitigen Unterrichten geeignete Übungen zu einem Therapieplan zusammenzustellen und sensibel anzuleiten. Am Ende der Ausbildung hast Du durch die zahlreichen Übungseinheiten einige Erfahrung darin erlangt.



Die Ausbildung startet mit einem ersten Wochenende in Bad Meinberg.

Preis: Monatlich € 185 über 18 Monate - bei Mehrbettzimmer während der Wochenenden in Bad Meinberg.

Grundvoraussetzung: 2 jährige Yogalehrerausbildung

Ausbildungsleitung: Mahashakti Uta Engeln, Darshini Ulrike Neidel

Bei Fragen kannst Du gerne einen Gesprächstermin vereinbaren!



Satsang

Satsang bedeutet Kontakt aufzunehmen mit „Sat“, dem wahren Sein und unterstützt vertiefend das spirituelle Wachstum.

Gern wird Satsang auch übersetzt als „das Zusammensein mit Gleichgesinnten“.

Das gemeinsame Singen von Kirtans (spirituelle Lieder) und Mantras (Schwingungen in einer Klangstruktur) öffnet das Herz und reinigt die Emotionen. Beim gemeinsamen meditieren vervielfachen sich die Kräfte. Es entsteht eine dichte, spirituelle Atmosphäre, in der eine tiefe Meditationserfahrung möglich ist.



*„Es gibt nichts Inspirierenderes, Erhebenderes, Tröstlicheres und Freudvollerer als Satsang.“
Swami Sivananda*

Immer am ersten Freitag im Monat von 20.00 – 21.30 Uhr.

Ablauf Satsang:

20min offene Gruppenmeditation

Singen von Kirtans und meditative Rezitation von Mantren

Vortrag oder Lesung aus den Schriften von Yoga und Vedanta

Arati Lichtzeremonie

Keine Vorkenntnisse erforderlich, gratis.

Wir freuen uns über mitgebrachte Blumen.



Termine:

04. Januar / 01. Februar / 01. März / 05. April / 03. Mai /

07. Juni / 05. Juli / 02. August / 06. September / 04. Oktober / 01. November / 06. Dezember



ANANDAHOF BEI DRESDEN



Anandahof

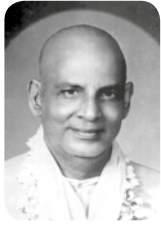
Unser liebevoll sanierter Dreiseitenhof bietet Platz für Seminare und Retreats. Mitten in der herzöffnenden Natur, in familiärer Atmosphäre, erlebst du Gemeinschaft mit Gleichgesinnten. So kannst du tief in Deine Yogapraxis eintauchen. Mehr Informationen erhältst Du unter: www.ananda-hof.de



Yoga Festival Ananda Spirit "come together" 4 Tage „You are Love`D“ vom 29. August bis 01. September 2019
Unser Yogafestival in family „Ananda Spirit come together“ findet in diesem Jahr zum sechsten Mal statt. Du erfährst viele Yogastunden verschiedener Stile eingerahmt von Mantra Konzerten in einer verzauberten Festivalwelt. Die Festivaltickets sind auf 700 begrenzt – der Vorverkauf beginnt am 01. Mai 2019. Mehr Informationen dazu erhältst Du unter: www.anandaspirit.com



UNSERE INSPIRATION



Swami Sivananda (1887 – 1963)

Indischer Arzt und großer Yogameister des letzten Jahrhunderts. Er schrieb mehr als 300 Bücher und inspirierte Millionen Menschen auf der ganzen Welt.



Swami Vishnu devananda (1927 – 1993)

Führende Autorität in Hatha- und Raja-Yoga. Er gründete 1959 die Internationalen Sivananda Yoga Vedanta Centers (ISYVC), um den Yoga als praktischen Lebensweg der westlichen Welt zugänglich zu machen. Ein dynamischer Yogi, Visionär und Aktivist für den Frieden der Welt!



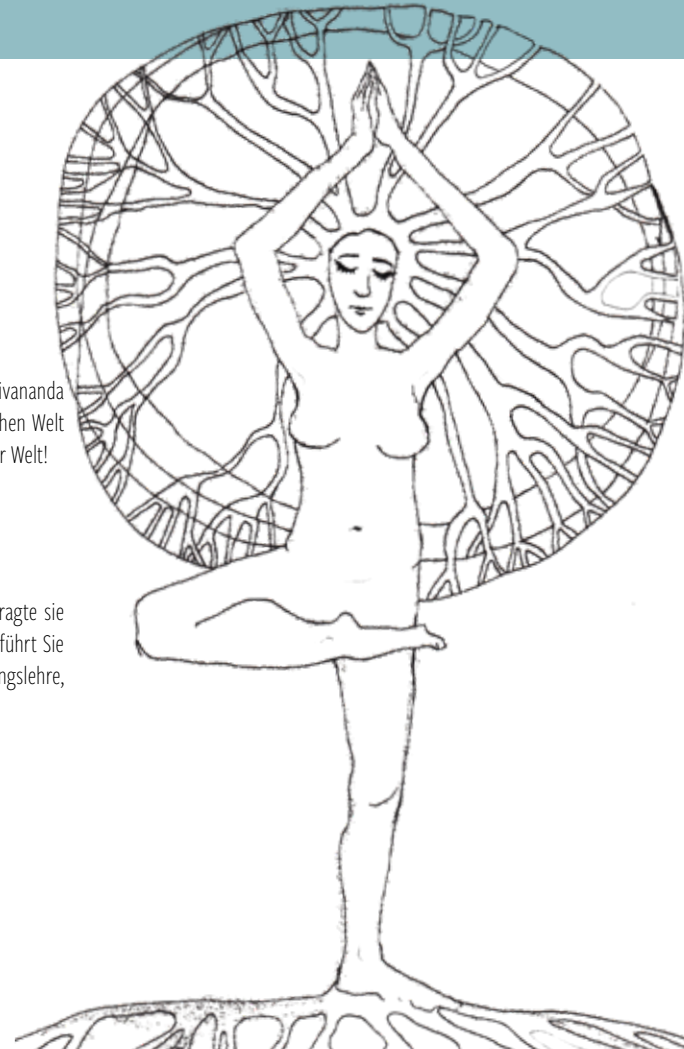
Swami Durgananda

langjährige und enge Schülerin von Sri Swami Vishnudevanda, ihr Lehrer beauftragte sie mit dem Aufbau der Sivananda Yoga Vedanta Zentren in Europa, mit tiefer Intuition führt Sie viele Menschen auf dem inneren Weg und lehrt Meditation, Yoga-Psychologie, Ernährungslehre, positives Denken, Mythologie und östliche Philosophie.



Sukadev Bretz

Lernete 12 Jahre bei Swami Vishnu devananda und Swami Durgananda. Er gründete 1992 Yoga Vidya, um einen ganzheitlichen, lebensnahen Yoga zu lehren.



TEILNAHMEHINWEISE



Anmeldungen, auch telefonisch oder per E-Mail, sind verbindlich und können bis 3 Tage vor Kursbeginn kostenfrei storniert werden. Die Bezahlung erfolgt spätestens am ersten Kurstag.

Unabhängig vom Grund berechnen wir bei Absage eines Kurses ab 2 Tage vor Kursbeginn € 15 Bearbeitungsgebühr.

Bei bereits erfolgter Zahlung kann der Restbetrag auf einen anderen Kurs gutgeschrieben werden.



Mit der Anmeldung zu einem Workshop ist eine Anzahlung von 50% der Teilnahmegebühr fällig. Diese wird im Falle einer Stornierung bis zum 3. Tag vor Beginn zurückerstattet.

Für Kurse und Workshops bitte vorher anmelden!

Bei online Anmeldungen erfolgt eine automatische Anmeldebestätigung.

Für offene Stunden, Satsang & die Mantra-Yogastunde ist keine Voranmeldung nötig. Einfach kommen!



Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Matten, Decken und Meditationskissen sind in ausreichender Zahl vorhanden.

Wenn du zu starkem Schwitzen neigst, bringe bitte ein Handtuch mit. Bitte keine starken Düfte tragen.

Wir empfehlen ca. 2 Stunden vor Kursbeginn keine schwere Mahlzeit zu sich zu nehmen.

Das Yoga Vidya Zentrum hat an gesetzlichen Feiertagen sowie zwischen Weihnachten und Neujahr geschlossen.



Yoga Vidya Zentrum Dresden
Jordanstrasse 8 HH 01099 Dresden

 0351 / 810 63 51
www.yoga-dresden.com
kontakt@yoga-dresden.com



Gestaltung & Illustration: anjakatharinahalbig@web.de Fotos: lichtseelen (Axel Hebestreit), Andreas Gäbler, Grit Dörre, Yoga Vidya