



Februar  
2023

## 2-jährige Yogalehrerausbildung (BYV)

Eine umfassende praxisorientierte Ausbildung und systematische Entwicklung der gesamten Persönlichkeit, geeignet für alle, die noch tiefer in den Yoga einsteigen wollen. Du brauchst für die Ausbildung einen offenen Geist und die Bereitschaft, neue Erfahrungen zu machen. Besondere körperliche Fitness ist nicht erforderlich. Yoga Vidya ist dem klassischen und authentischen Yoga verpflichtet. Unsere Ausbildungen sind führend in Europa und von allen uns bekannten Institutionen anerkannt. Der Abschluss berechtigt Dich zur Mitgliedschaft in den beiden großen Yoga-Berufsverbänden Deutschlands, dem BYV (Bund der Yoga Vidya Lehrenden) und dem BDY (Berufsverband Deutscher Yogalehrer). Die Ausbildung findet wöchentlich, immer mittwochs, jeweils von 18.30 bis 22.00 Uhr, statt. Sie beinhaltet außerdem weitere Wochenendseminare.

Beginn der nächsten Ausbildung:  
01.02.2023

Weitere Informationen zur Ausbildung erteile ich gern telefonisch: 05651 336228 oder 0152 088 51253.



## Yoga Vidya Centers Eschwege

Die Yogaschule ist ein idealer Ort um mittels Yoga und Meditation zu neuer Kraft und Energie zu kommen und zu entspannen. Du kannst die belebende Wirkung schon nach der ersten Yoga-Stunde spüren.

Hier in der Yogaschule Eschwege erwarten Dich liebevoll eingerichtete Räume, eine ruhige und natürliche Umgebung, eine erfahrene und gut ausgebildete Yogalehrerin, Yogatherapeutin und Yoga Personal Trainerin, die Dich gern durch die Yogakurse und offene Stunden führt. Außerdem kannst Du auch Einzelstunden buchen.

Solltest Du weitere Fragen zu den Angeboten haben, stehe ich Dir gerne zur Verfügung.



**Chamundi Karin Schmöckel**  
Yoga- und Yin-Yogalehrerin (BYV/BDY)  
Yogatherapeutin (BYAT)  
Yoga Personal Trainerin (BYAT)  
Ayurveda Lebensberaterin (BYAT)  
Spirituelle Lebensberaterin  
Meditationskursleiterin (BYVG)  
Ernährungstherapeutin



»Ein Gramm Praxis ist mehr Wert als eine Tonne Theorie.«  
Swami Sivananda.



**Kontakt**

Yoga Vidya Center Eschwege  
Chamundi Karin Schmöckel  
Im Oberland 23, 37269 Eschwege – Eltmannshausen  
5651 336 228 oder 0152 088 51 253  
eschwege@yoga-vidya.de, www.yoga-eschwege.de

Du erreichst uns auch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln, die nächste gelegene Haltestelle ist Eschwege-Eltmannshausen, Mitte. Von dort hast du nur 5 Minuten Fußweg bis zum Yogazentrum.

Kurse können von der Krankenkasse gefördert werden.

# Yoga Vidya Eschwege

Yoga · Yogatherapie · Ausbildung · Coaching

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



Yoga ist für JEDEN da,  
denn Yoga passt sich  
dem Menschen an.



YOGA  
Vidya

## Was ist Yoga?

Yoga, ein altindisches Übungssystem, dient der Entwicklung der gesamten Person. Yoga kennt keine Altersbeschränkung, aber einige Wege, um zu körperlichem, geistigem und seelischem Wohlbefinden zu gelangen. Yoga unterstützt die Selbstheilungskräfte und führt zu der inneren Mitte. Herz- und Atembeschwerden, Rücken und Kopfschmerzen, selbst Diabetes oder Schilddrüsenerkrankungen, Asthma und noch so manch andere Leiden lassen sich mit gezielten Yogaübungen günstig beeinflussen. Konzentration und Gedächtnis verbessern sich und wir bekommen Zugang zu unserer Intuition und Kreativität.

**Hatha-Yoga besteht aus:**

1. **Yogastellungen (Asanas)** wirken systematisch auf den ganzen Körper. Muskeln und Bänder werden gedehnt, gestreckt und gekräftigt. Wirbelsäule und Gelenke bleiben oder werden wieder beweglich.
2. **Atemübungen (Pranayama)** lehren, den Körper neu aufzuladen und den Geist zu kontrollieren, indem der Fluss von Prana reguliert wird. Prana ist die Lebenskraft (Energie).
3. **Tiefenentspannung** vermindert den Energieverlust im Körper. Stress wird abgebaut, das ganze System kommt zur Ruhe.
4. **Ernährung** - reine Nahrung bewirkt die Reinigung der inneren Natur, beruhigt den Geist und hält gesund.
5. **Positives Denken und Meditation.** Wir lernen, wie wir in Frieden leben können. Ist die Bewegung im Geist zur Ruhe gekommen, erkennen wir unser wahres Selbst.

Um Yoga zu verstehen, müssen wir es selbst ausprobieren!



### Yogameister unserer Tradition

Swami Sivanada (1889-1963) war einer der großen Yoga-Meister des 20. Jahrhunderts ist die inspirierende Kraft hinter den Yoga Vidya Zentren. Heute lernen und praktizieren weltweit mehr als 20 Millionen Menschen seinen ganzheitlichen Yogastil.



Swami Vishnu-Devananda (1927-1992) war ein Schüler von Swami Sivananda und wurde von seinem Meister in den Westen gesandt, um dort die Wissenschaft des Yoga zu verbreiten. Er gründete weltweit dutzende Yogazentren.



Sukadev Volker Bretz gründete 1992 die Yoga Vidya Zentren, um einen ganzheitlichen, lebensnahen Yoga zu lehren. Yoga Vidya hat inzwischen 3 große Yoga Ashrams, 100 Yoga Vidya Zentren und 20.000 ausgebildete Yogalehrer. Er ist der dynamische Begründer einer der führenden Yoga Bewegungen Europas.



## Hatha Yoga Kurse

### Anfänger Kurs

Du erlernst einfache Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, die Dir helfen mehr Energie, Kraft und Gelassenheit zu entwickeln. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich - Du brauchst dafür nicht besonders sportlich, gelenkig oder gar schlank zu sein.  
Kursgebühren: 10 x 90 Min./120 €

### Aufbaukurs

Baut auf dem Anfängerkurs auf und entwickelt die grundlegenden Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen) und Tiefenentspannungs-Techniken weiter. Außerdem werden einfache Meditationen geübt und die Grundzüge positiven Denkens erklärt. Auch für Wiedereinsteiger geeignet.  
Kursgebühren 10 x 90 Min./120 €

### Mittelstufe

Die Mittelstufenstunden sind offene Stunden, die den Aufbaukurs voraussetzen. Auch für Wiedereinsteiger. Fortgeschrittene vorerst nur auf Anfrage.

*Kurstermine bitte anfragen. Der Unterricht findet in kleinen Gruppen mit max. 12 TeilnehmerInnen statt. Das freundliche, lichtdurchflutete und einladende Studio ist ausgestattet mit Yogamatten, Meditationskissen und Kuscheldecken. Eine Infrarot-Bodenheizung sorgt für wohlige Wärme.*

**Preise für offene Stunden:**  
Einzelne (offene) Stunde: 15 €



## Yin-Yoga



Beim Yin-Yoga werden die Übungen passiv und ganz ohne Kraft praktiziert. Dadurch werden nicht die Muskeln, sondern die tieferen Schichten im Körper angesprochen, die bei aktiven Yogastilen meistens nicht erreicht werden. Besonders die Faszien, die wie ein dreidimensionales Netz den ganzen Körper durchziehen. Sie umgeben das Bindegewebe, die Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke sowie die Knochen. Inzwischen weiß man, dass im Faszienewebe viele Schmerzrezeptoren beheimatet sind. Yin-Yoga kann sich positiv auf Schmerzen auswirken. Die Asanas werden bequem eingenommen und sehr lange gehalten. Dadurch harmonisiert sich der Chi-Fluss im Körper. Entweder er wird angeregt oder zurückgefahren, da auch ein zu viel an Energie schädlich wirken kann. Ein Chi-Fluss, der ausbalanciert ist, trägt zur Salutogenese von Körper, Geist und Seele bei. Yin-Yoga wirkt dem natürlichen Alterungsprozess der Gelenke entgegen, die Wirbelsäule kann sich regenerieren. Die Gelenke werden wieder geschmeidiger, die Beweglichkeit nimmt zu und Rückenschmerzen könnten gelindert werden. Yin-Yoga ist eine sinnvolle Ergänzung zu den „normalen“ Hathayoga-Stilen. Beide Stile sollten regelmäßig praktiziert werden. Deshalb biete ich, als zertifizierte Yin-Yogalehrerin, dies in meinen „offenen Stunden“ im 2-wöchigem Rhythmus an.

Lass Dich überraschen und profitiere von diesem ruhigen Übungssystem, das auch Deine Körperwahrnehmung und Achtsamkeit für Dich selbst fördert, Dir Gelassenheit und Entspannung bringt und Deinen Energiefluss ausgleicht.



## Yogatherapie

ist eine der ältesten Heilweisen. Sie ist sehr gut mit Schulmedizin und anderen Naturheilverfahren kombinierbar. Klassische Yogatechniken werden auf konkrete Beschwerden angewendet. Sie bringt den Mensch wieder in Balance und stärkt die Regenerationskraft. Das Programm ist an Deine jetzige Lebenssituation angepasst. Du lernst Deine Selbstheilungskräfte eigenständig zu aktivieren. Wir bieten 2 Formen der Yogatherapie an:

**Einzelsitzungen** hier geht es darum, ein auf Deine persönlichen und gesundheitlichen Bedürfnisse zugeschnittenes Yoga-Übungsprogramm zu entwickeln. Ziel ist es, Dich in Deiner gesundheitlichen Entwicklung oder Genesung optimal zu unterstützen. **Kosten:** 90 Min. 80 €

**Gruppenangebote** zu Themen: Rückenyooga, Yoga bei Arthrose, Gelenksproblemen, Rheuma, Kopfschmerz, Migräne, Stoffwechselstörungen und Verdauungsproblemen, Burnout, zur Stärkung der Atemwege, guten Schlaf, das Yoga-Antistress-Programm. Am Ende eines Kurses habt Ihr ein maßgeschneidertes Übungsprogramm. Die gemeinsame Übungspraxis fördert gegenseitiges Verständnis, weckt und vertieft Freundschaften. **Kurse ab 5 Personen. Kosten/Person:** 4 x 90 Min. 60 €



## Yoga Personal Training (Yoga Coaching)

Hier geht es nur um Dich! Nach einem persönlichen Gespräch erstelle ich Dir anhand Deiner Wünsche und Ziele ein individuelles Trainingsprogramm. Grundlegend dafür sind dabei vor allem Deine gesundheitlichen Parameter, Deine Vorlieben, sowie zeitliche Kapazitäten. Dabei setze ich verschiedene bewährte Methoden aus Yogatherapie, Ayurveda, Ernährungsberatung, Reiki und dem Schamanismus ein. Ich hole Dich dort ab, wo Du bist und gehe gemeinsam mit Dir auf Dein Ziel zu. Bewährt hat sich ein Konzept, dass zunächst 3 Sitzungen beinhaltet. Weitere Sitzungen können folgen. Das Training kann ortsunabhängig stattfinden im Büro, zu Hause, draußen oder auch auf Reisen. **Kosten:** 3 x 60 Min. 180 €

Ich freue mich auf Dich!