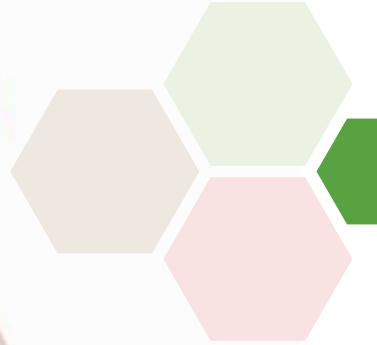


Yoga Vidya Frankfurt

September 2018 bis Februar 2019



Was ist Yoga?

Vielleicht denkst Du jetzt an betagte Inder im Lendenschurz, die ihre Beine hinter dem Kopf verschränken. Ja, auch das ist Yoga – in einer seiner zahlreichen Facetten.

Das ganzheitliche Yogasystem bereitet Dich darauf vor, im Rahmen Deiner individuellen Möglichkeiten Yoga zu praktizieren und so Flexibilität, Körperbewusstsein, Kondition, Atmungsqualität und innere Balance zu erhöhen. Du wirst Deine eigenen Erfolge schon bald erleben, aber vor allem wirst Du Dich besser fühlen durch:

Neue Energie & Stressabbau!

Die 5 Punkte des Yoga

- 1 Atemübungen (Pranayama):** Lade den Körper mit neuer Lebensenergie (Prana) auf und beruhige Deinen Geist.
- 2 Körperstellungen (Asanas):** Dehne und kräftige Sehnen, Muskeln und Bänder, führe Wirbelsäule und Gelenke zu neuer Flexibilität und bringe die Funktionen von Organen und Drüsen ins Gleichgewicht.
- 3 Entspannung:** Wann entspannst Du richtig: vorm Fernseher, beim Zeitungslesen? Liege in der Tiefenentspannung einfach nur da, entspanne Körper und Geist und denke NICHTS. Baue Stress ab, fühle Dich wohl und genieße die Ruhe.
- 4 Ernährung:** Erhalte durch reine Nahrung Deinen Körper gesund und führe so eine physische Entschlackung herbei. Die Reinigung wird sich positiv auf Geist und Seele auswirken!
- 5 Positives Denken, Meditation:** Komm mit Dir und der Welt in Einklang, finde Frieden. Bringe den Geist zur Ruhe und erkenne Dich selbst! Es ist nicht so schwer, wie es scheint. Auch Du kannst es erfahren!

Um Yoga zu verstehen,
solltest Du es ausprobieren!

Es wird Dir eine neue Welt offenbaren und Dich zugleich zu etwas Altvertrautem zurückführen: Zu Dir! Schon mit einer Übungsstunde pro Woche kannst Du in den Genuss eines besseren Körpergefühls und aufgehellter Stimmung kommen. Erfahre Dein eigenes Yoga!

Yoga Vidya ist ein gemeinnütziger Verein, der mit den Techniken des klassischen, ganzheitlichen und weltoffenen Yoga nach Swami Sivananda arbeitet. Finde aus einer Fülle von Techniken selbst heraus, was für Dich am besten ist.



*Die inspirierende Kraft hinter Yoga Vidya sind Swami Sivananda (1887-1963, links) und sein Schüler Swami Vishnu-devananda (1927-1993, rechts), der den ganzheitlichen Yoga in den Westen brachte. Dessen Schüler Sukadev Volker Bretz (*1963) gründete Yoga Vidya 1992 in Frankfurt am Main. Yoga Vidya e.V. ist ein gemeinnütziger Verein mit dem Ziel, den klassischen, ganzheitlichen Yoga zu leben und weiterzugeben.*



Warum Yoga?

Das Leben in der Großstadt ist bestimmt von Lärm, Hektik und Stress. Die Anforderungen des Alltags nehmen zu, die Welt wird immer lauter und schneller. Finde durch Yoga die Ruhe, die Du brauchst. Nimm Dir ein wenig Zeit nur für Dich. Dazu musst Du nicht in den Urlaub fahren. Schaffe Dir durch Yoga hier, inmitten des Alltags, eine Oase der Ruhe und des Friedens, in der Dein Wohlergehen im Vordergrund steht.

Nutze das
ganzheitliche Yogaprogramm
für Deine persönliche *Entwicklung!*

Atemübungen: Atme tief durch und finde zu Deiner inneren Kraft.

Körperstellungen: Erhalte Körper und Geist flexibel und gesund.

Tiefenentspannung & Meditation: Bringe Deinen Geist zur Ruhe und lasse Anspannungen und Probleme los.

Gib Dir selbst Raum und Zeit! Mache neue Erfahrungen, spüre nach innen und finde dort Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit. Bringe durch Yoga Körper, Geist und Seele in Einklang. So wirst Du aus eigener Kraft strahlen, Deine Fähigkeiten voll entfalten können und das Glück genießen, ganz Du selbst zu sein!



Die Mitarbeiter- und Mitbewohner/innen
des Zentrums *heißen Dich herzlich willkommen!*



Maryia
Zentrumsleiterin



Atmarama
stellv. Zentrumsleiter



Miroslad

Ist aller Anfang schwer?

Nein! Ganz im Gegenteil: Es ist schön, mit Yoga anzufangen. Wenn Du noch nie Yoga gemacht hast, komm zur kostenlosen Probestunde! Lerne Räumlichkeiten, Lehrer, Tradition und Techniken von Yoga Vidya kennen und spüre zum ersten Mal selbst die wunderbare Wirkung von Yoga. Termine: Di und Do 10.30 Uhr; Mo, Mi, Do und So 17.15 Uhr; Mo, Di, Mi und Fr 19.00 Uhr; Do 20.45 Uhr. Lerne dann in unserem achtwöchigen Anfängerkurs Körperstellungen, Atem- und Entspannungstechniken kennen und schätzen. Nun steht Dir bereits die ganze Yogawelt offen: Yoga II/III/IV, offene Stunden im Abonnement oder einzeln, zusätzliche spezielle Kurse wie zum Beispiel Yoga für den Rücken, Workshops, Konzerte und Meditation. Wenn Du noch tiefer in die Yogapraxis einsteigen willst, gibt es die Möglichkeit, eine zweijährige Yogalehrerausbildung zu absolvieren. Die nächste Ausbildung beginnt am Dienstag, den 15.01.2019. Mehr dazu findest Du weiter hinten im Programm. So schnell und einfach kannst Du mit Yoga beginnen und anschließend Deine Praxis vertiefen. Fasse Mut und komm vorbei – Körper, Geist und Seele werden es Dir danken!

Bis dann, Dein YOGA VIDYA Team Frankfurt

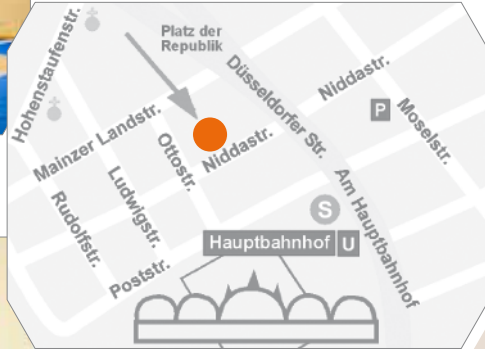
Dein Yogacenter

... liegt nur drei Minuten zu Fuß vom Frankfurter Hauptbahnhof entfernt und ist so optimal mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. **Verlasse den Hauptbahnhof über den Nordausgang (Richtung Messe), die zweite Straße links ist die Niddastraße.** Parkmöglichkeiten sind im Bahnhofsviertel nur eingeschränkt vorhanden. Wir freuen uns auf Dich!

Raum zum Entspannen und Auftanken findest Du in unserem 400 qm Loft. Vier geräumige, helle Yogaräume, kuschelige Sofas im Aufenthaltsbereich, ein Yogashop mit dem Besten für Geist und Sinne (Literatur zu Yoga, Ayurveda und Spiritualität, Räucherwerk, Yogamatten, Meditationskissen und CDs) und eine Yogabibliothek erwarten Dich.



Der Yoga Vidya e. V. ist ein gemeinnütziger Verein. Spenden sind steuerlich absetzbar. Viele unserer Yogalehrer sind von den Krankenkassen anerkannt!



Einige der ehrenamtlichen Yogalehrer des Zentrums



Irena



Vimala



Christine



Renate



Dirk



Matthias



Jürgen



Narada



Heide



Ajai



Simona



Patrick



Petra



Jutta



Anke



Manaka



Dieter



Ganapati



Shaktipriya



Jürgen



Annette B.



Andrea



Alexey



Lea



Kristina



Sieglinde



Thorsten



Karin



Annette R.



Sabine

Yogakurse auf einen Blick

Warum ein Yogakurs?

In einem Yogakurs wirst Du systematisch in Theorie und Praxis der Yoga Vidya Grundreihe und ihre Variationsmöglichkeiten eingeführt. Ein Yogalehrer, meist zusammen mit einem Assistenten, wird Dich unterstützen und begleiten, damit Du den größtmöglichen Nutzen aus den Asanas (Yoga-Stellungen), Pranayama (Atemübungen) und Tiefenentspannung ziehen kannst. Sie werden bemüht sein, auf alle Deine Fragen eine Antwort zu finden.

Schon gewusst?

Als Kursteilnehmer hast Du noch weitere Vorteile:

- Du zahlst – während der 8-wöchigen Kurszeit – für eine offene Stunde nur EUR 4,- (außer Klangschalenyoga und Yin Yoga)
- Du darfst versäumte Kursstunden in den offenen Stunden kostenfrei nachholen, auch wenn Dein Kurs bereits zu Ende ist.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen und etwa 2 Stunden vor der Yogastunde nichts mehr essen.

Schon gewusst?
Versäumte Kursstunden kannst Du kostenfrei in den offenen Yogastunden nachholen. Der ermäßigte Preis gilt für Schüler, Studenten, Arbeitslose mit Ausweis und Rentner.

Yoga I (Anfänger)

Lerne, Dich zu entspannen und mit neuer Kraft aufzuladen. Einfache Yogastellungen (Asanas), energetisierende Atemübungen (Pranayama) und Tiefenentspannung.

8-Wochen-Kurs = 8 x 90 min.
EUR 90,-/80,-

Mo*	13.08.-01.10.18	17.15-18.45 Uhr
Mo	20.08.-08.10.18	19.00-20.30 Uhr
Di	28.08.-16.10.18	19.00-20.30 Uhr
Do*	30.08.-18.10.18	20.45-22.00 Uhr
Do	13.09.-01.11.18	19.00-20.30 Uhr
Do*	27.09.-15.11.18	17.15-18.45 Uhr
Mo*	15.10.-03.12.18	20.45-22.00 Uhr
Mi	17.10.-05.12.18	19.00-20.30 Uhr
Mo	22.10.-10.12.18	19.00-20.30 Uhr
Fr*	26.10.-14.12.18	17.15-18.45 Uhr
Do*	01.11.-10.01.19	20.45-22.00 Uhr
Do	08.11.-17.01.19	19.00-20.30 Uhr
Mo*	21.01.-11.03.19	17.15-18.45 Uhr
Do	24.01.-14.03.19	19.00-20.30 Uhr
Di	29.01.-19.03.19	19.00-20.30 Uhr
Do*	07.02.-28.03.19	20.45-22.00 Uhr
Mo*	18.02.-08.04.19	17.15-18.45 Uhr

Yoga II (Aufbaustufe)

Yoga I und Yoga II bilden eine Einheit. Vertiefung in Asanas, Pranayama und Entspannung.

8-Wochen-Kurs = 8 x 90 min.
EUR 90,-/80,-

Mi	08.08.-26.09.18	19.00-20.30 Uhr
Mo	13.08.-01.10.18	19.00-20.30 Uhr
Mo	20.08.-08.10.18	20.45-22.15 Uhr
Fr	24.08.-12.10.18	17.15-18.45 Uhr
Mo	15.10.-03.12.18	17.15-18.45 Uhr
Mo	22.10.-10.12.18	19.00-20.30 Uhr
Di	23.10.-11.12.18	19.00-20.30 Uhr
Do	08.11.-17.01.19	19.00-20.30 Uhr
Do	22.11.-31.01.19	17.15-18.45 Uhr
Mo	14.01.-04.03.19	19.00-20.30 Uhr
Fr	18.01.-08.03.19	17.15-18.45 Uhr
Mi	23.01.-13.03.19	19.00-20.30 Uhr
Mo	28.01.-18.03.19	20.45-22.15 Uhr
Do	31.01.-21.03.19	19.00-20.30 Uhr



Für alle Yogakurse ist eine frühzeitige Anmeldung erforderlich sowie Zahlungseingang (bitte per Überweisung) spätestens 3 Werktage vor dem Kursbeginn. Einlass ist für die Kurse um 17:15 Uhr ab 16:30 Uhr, um 19 Uhr ab 18:15 Uhr und um 20:45 Uhr ab 20:30 Uhr.

*** Für diese Kurse gilt unser „Beginne zu zweit“- Angebot:**
Bei einer Anmeldung zu zweit bekommt jede Person 15 Prozent Rabatt (75,- statt 90,-, ermäßigt 68,- statt 80,-). Bitte beide Personen zusammen anmelden und bei der Anmeldung den Vermerk „Beginne zu zweit“ hinzufügen. Ein späterer Nachtrag von der zweiten Person ist leider nicht möglich.

Yogakurse auf einen Blick



Schon gewusst?
 Versäumte Kursstunden kannst Du kostenfrei in den offenen Yogastunden nachholen. Der ermäßigte Preis gilt für Schüler, Studenten, Arbeitslose mit Ausweis und Rentner.

Yoga III (Mittelstufe)

Variationen in den Asanas, längeres Halten, intensiveres Pranayama.

8-Wochen-Kurs = 8 x 90 min.
 EUR 90,-/80,-

Di	04.09.-23.10.18	20.45-22.00 Uhr
Di	30.10.-08.01.19	20.45-22.00 Uhr
Mo	14.01.-04.03.19	19.00-20.30 Uhr
Di	05.02.-26.03.19	20.45-22.00 Uhr

Yoga IV (Fortgeschrittene)

Hier lernst Du neue Variationen, Meditations- und Atemtechniken kennen.

8-Wochen-Kurs = 8 x 90 min.
 EUR 90,-/80,-

Do	16.08.-04.10.18	19.00-20.30 Uhr
----	-----------------	-----------------



Yoga für Schwangere

Während der Schwangerschaft ermöglichen speziell an die veränderten Bedürfnisse des Körpers angepasste Yogaübungen die Entwicklung von tiefem Körperbewusstsein, Flexibilität und (Muskel-) Kraft.

Kann von Deiner Krankenkasse als Präventionskurs bezuschusst werden!

8-Wochen-Kurs = 8 x 90 min.
 EUR 90,-

Mo	06.08.-24.09.18	17.15-18.45 Uhr
Mo	01.10.-19.11.18	17.15-18.45 Uhr
Mo	26.11.-04.02.19	17.15-18.45 Uhr
Mo	11.02.-01.04.19	17.15-18.45 Uhr

Yoga für den Rücken

Wirkungsvolle Techniken zur Dehnung, Stärkung und Entspannung des Körpers. Die Übungen können an Deine Bedürfnisse angepasst werden und helfen Dir, Rückenbeschwerden vorzubeugen oder zu lindern.

8-Wochen-Kurs = 8 x 90 min.
 EUR 90,-/80,-

Di	07.08.-25.09.18	19.00-20.30 Uhr
Di	16.10.-04.12.18	19.00-20.30 Uhr
Di	15.01.-05.03.19	19.00-20.30 Uhr



Bitte bequeme Kleidung mitbringen und etwa 2 Stunden vor der Yogastunde nichts mehr essen.



Für alle Yogakurse ist eine frühzeitige Anmeldung erforderlich sowie Zahlungseingang (bitte per Überweisung) spätestens 3 Werktage vor dem Kursbeginn. Einlass ist für die Kurse um 17:15 Uhr ab 16:30 Uhr, um 19 Uhr ab 18:15 Uhr und um 20:45 Uhr ab 20:30 Uhr.



Yogakurse auf einen Blick

Yoga für Minis

Für Kinder von 2 bis 3 Jahren, begleitet von einem Elternteil.

Spielerisch und achtsam wird dem Kind die „Welt des Yoga“ nahe gebracht.

Durch Bewegung, Entspannung und Massagen für Eltern und Kind werden die Wahrnehmung, die Motorik, die Koordination und das Gleichgewicht und ein liebevoller Kontakt zwischen Eltern und Kind gefördert.

In kleinen Traum- und Fantasiereisen erlernen die Kleinsten die Namen und Ausführungen von kindgerechten Asanas und singen einfache Mantras.

Wir üben in einer kleinen Gruppe von maximal 6 Kindern mit ihren Eltern.

Bei großer Nachfrage gibt es ggf. einen weiteren Kurs „Yoga für Minis“ donnerstags von 17.30-18.00 Uhr.



Shaktipriya Andrea Völler, Erzieherin und Yogalehrerin BYV, ist Mutter von 3 erwachsenen Kindern und arbeitet seit 9 Jahren in Frankfurter Kitas mit Kindern aller Altersstufen mit und ohne besonderen Förderbedarf.

10-Wochen-Kurs = 10 x 30 min.
EUR 38,- (für 1 Kind & 1 Elternteil)

Mi 29.08.-07.11.18 17.30-18.00 Uhr



Meditations Kurs

Tauche ein in Dein inneres Reich voller Kraft, Inspiration und Stille – kehre zurück zu dir.

In diesem Kurs lernst Du verschiedene Meditationstechniken kennen, wie z.B. Atembeobachtung, Gehmeditation oder Mantrameditation.

Du praktizierst außerdem einfache vorbereitende Körperübungen, Atemübungen, Entspannungstechniken, Mantrasingen und erhältst Tipps die deine Praxis unterstützen.



Matthias Steiner ist ausgebildeter Yogalehrer (BYV). Neben der Yogapraxis praktiziert er regelmäßig buddhistische Meditationstechniken und Achtsamkeitspraxis.



Schon gewusst?
Versäumte Kursstunden kannst Du kostenfrei in den offenen Yogastunden nachholen. Der ermäßigte Preis gilt für Schüler, Studenten, Arbeitslose mit Ausweis und Rentner.

8-Wochen-Kurs = 8 x 75 min.
EUR 75,-/65,-

Mo 10.09.-29.10.18 17.15-18.30 Uhr

Für alle Yogakurse ist eine frühzeitige Anmeldung erforderlich sowie Zahlungseingang (bitte per Überweisung) spätestens 3 Werktage vor dem Kursbeginn. Einlass ist für die Kurse um 17:15 Uhr und 17:30 Uhr ab 16:30 Uhr, um 19 Uhr ab 18:15 Uhr und um 20:45 Uhr ab 20:30 Uhr.

Ausbildung zum/r Yogalehrer/in (BYV)

2 Jahre in Frankfurt ab 15. Januar 2019,
jeden Dienstag 18.30-22.00 Uhr

plus 6 Wochenenden pro Jahr

Das Beste, was Du für die ganzheitliche Entwicklung Deiner Persönlichkeit tun kannst!

Der Abschluss berechtigt Dich zur Mitgliedschaft im Bund der Yoga Vidya Lehrenden (BYV) sowie im Berufsverband der Yogalehrenden (BDY).

Das erste Jahr ist eine systematische, ganzheitliche Schulung Deiner Persönlichkeit und schafft eine solide Grundlage für Deine Praxis. Im zweiten Jahr vertiefen wir die eigene Praxis und studieren die klassischen Yogaschriften (Bhagavad Gita, Hatha Yoga Pradipika, Yoga Sutra). Wir behandeln die menschliche Anatomie, Physiologie und Bewegungslehre. Weiterhin erlernst Du die Grundprinzipien des Yogaunterrichts. Eigene Unterrichtserfahrung ergibt sich aus gegenseitigem Unterrichten in kleinen Gruppen sowie im Rahmen des normalen Yogaunterrichts im Yoga-Center.

Die Kontinuität des Kurses, das allwöchentliche Treffen und die feste Gruppe gewährleisten eine systematische Schulung sowie individuelle Führung. Voraussetzung für die Teilnahme sind Grundkenntnisse in Hatha Yoga und Yoga Philosophie. Du brauchst aber nicht fortgeschritten zu sein, um an der Ausbildung teilzunehmen.

Kursgebühr: monatlich EUR 181,-

*inkl. Abo für alle offenen Stunden
(Klangschalenyoga und Yin Yoga mit
1 Euro Zuzahlung)*

**... sowie 50 Prozent Ermäßigung
auf alle Yogakurse und Workshops
(außer Kochworkshops)**

**Infotermine jeweils freitags:
am 02.11.2018, 30.11.2018 und
11.01.2019 von 18-20 Uhr**

Fordere bitte unseren Sonderprospekt an!

Mehr Informationen unter www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/yoga-ausbildung

Ausbildungsleiterin:



Maryia Drahavets ist Yoga Vidya Acharya und begeisterte Yogalehrerin (BYV). Sie ist Diplom-Informatikerin, Ayurveda-Gesundheitsberaterin (BYVG), Meditations- und Entspannungskursleiterin (BYVG) und spiritueller Coach (BYVG). Maryia beschäftigt sich intensiv mit dem Studium des Buddha-Dhamma und nimmt regelmäßig an Vipassana-Retreats teil. Seit 2007 lebt sie im Yoga Vidya Zentrum in Frankfurt, welches sie seit 2010 leitet und wo sie mit viel Freude die Vielfalt des Yoga unterrichtet (www.yogamitmaryia.de).

"Ich bin glücklich und dankbar, unterrichten zu dürfen und so die Freude am Yoga mit anderen Menschen zu teilen."



Workshops *September 2018*



Selbstreflexion mit Hatha Yoga – mit Narada Martin Werdier

Fr 07.09.2018 17.00-20.30 Uhr

EUR 30,- (Normalpreis) / 25,- (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 15,- (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops



Sadhana intensiv mit Matthias Steiner

Fr 14.09.2018 17.00-21.00 Uhr

EUR 35,- (Normalpreis) / 30,- (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 17,50 (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops



Blockaden klären – Be happy! In die Startlöcher für Glück und Erfolg mit Simona Deckers

Fr 21.09.2018 17.30-20.30 Uhr

EUR 30,- (Normalpreis) / 25,- (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 15,- (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops



Yin Yoga Praxis-Workshop – Energien spüren und harmonisieren mit Heide Lütkenhaus

Fr 28.09.2018 17.30-20.30 Uhr

EUR 35,- (Normalpreis) / 30,- (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 17,50 (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops



Für alle Workshops ist eine frühzeitige Anmeldung erforderlich sowie Zahlungseingang (bitte per Überweisung) spätestens 3 Werktage vor dem Workshop-Termin. Die Belegung der Workshops erfolgt in der Reihenfolge des Zahlungseingangs.

Workshops Oktober 2018



Hips don't lie: Hüftöffner-Workshop mit Steffi Boom

Fr 12.10.2018 17.30-20.30 Uhr

EUR 30,- (Normalpreis) / 25,- (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 15,- (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops



Ausrichtungsprinzipien und genauere Arbeit an den Asanas – Workshop für Yogalehrer mit Uli Schuchart

Do 18.10.2018 19.00-22.00 Uhr

EUR 40,- (Normalpreis) / 35,- (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 20,- (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops



Inner Flow Yoga – Yang Style mit Uli Schuchart

Fr 19.10.2018 10.30-12.00 Uhr

EUR 20,- (Normalpreis) / 15,- (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 10,- (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops



Die Kunst der Berührung – Ein Hands-On-Workshop für Yogalehrer mit Uli Schuchart

Fr 19.10.2018 17.30-20.30 Uhr

EUR 40,- (Normalpreis) / 35,- (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 20,- (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops



Yamas und Niyamas – Die ethischen Grundlagen des Yoga mit Vimala

Fr 26.10.2018 17.30-20.30 Uhr

EUR 30,- (Normalpreis) / 25,- (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 15,- (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops

Für alle Workshops ist eine frühzeitige Anmeldung erforderlich sowie Zahlungseingang (bitte per Überweisung) spätestens 3 Werktage vor dem Workshop-Termin. Die Belegung der Workshops erfolgt in der Reihenfolge des Zahlungseingangs.

Workshops November 2018



Einführung in die Meditation mit Vimala Franziska Henschel und Jürgen König

Fr 09.11.2018 17.30-20.30 Uhr

EUR 30,- (Normalpreis) / 25,- (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 15,- (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops



Erkältungen vorbeugen mit Swara-Yoga mit Dr. Rüdiger Ganapati Schepe

Fr 23.11.2018 17.30-20.30 Uhr

EUR 30,- (Normalpreis) / 25,- (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 15,- (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops



Yoga mit Mantra und Harmonium-Begleitung mit Atmarama

Fr 16.11.2018 18.00-20.00 Uhr

EUR 20,- (Normalpreis) / 18,- (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 10,- (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops

Direkt im Anschluss daran:
Gemeinsames Mantra Singen
bis 20:30 Uhr



Yin Yoga Special – Entspannt in den Advent mit Heide Lütkenhaus

Do 29.11.2018 19.00-21.30 Uhr

EUR 25,- (Normalpreis) / 20,- (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 12,50 (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops



Für alle Workshops ist eine frühzeitige Anmeldung erforderlich sowie Zahlungseingang (bitte per Überweisung) spätestens 3 Werktage vor dem Workshop-Termin. Die Belegung der Workshops erfolgt in der Reihenfolge des Zahlungseingangs.

Workshops *Dezember 18 und Januar 19*



Indische ayurvedische Küche mit Mani

Fr 07.12.2018 17.30-21.30 Uhr

EUR 40,- (Normalpreis) / 35,- (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten, Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter
<http://www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops>



Lass einen Lotus in deinem Herzen erblühen mit Matthias

Fr 14.12.2018 17.30-20.30 Uhr

EUR 30,- (Normalpreis) / 25,- (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 15,- (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter
www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops



Kundalini Yoga nach Swami Vishnu-Devananda mit Vimala

Fr 18.01.2019 17.30-20.30 Uhr

EUR 30,- (Normalpreis) / 25,- (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 15,- (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter
www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops



Vertiefe Deine Praxis - Vinyasa-Workshop mit Steffi Boom

Fr 25.01.2019 17.30-20.30 Uhr

EUR 30,- (Normalpreis) / 25,- (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 15,- (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter
www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops



Pranayama intensiv mit Vimala

Do 31.01.2019 19.00-21.00 Uhr

EUR 20,- (Normalpreis) / 18,- (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 10,- (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter
www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops

Für alle Workshops ist eine frühzeitige Anmeldung erforderlich sowie Zahlungseingang (bitte per Überweisung) spätestens 3 Werktage vor dem Workshop-Termin. Die Belegung der Workshops erfolgt in der Reihenfolge des Zahlungseingangs.

Regelmäßiges

Meditation und Satsang

Meditation ist die Kernpraxis des Yoga. Nutze die Kraft der inneren Ruhe. Erkenne den Kern Deines Wesens. Erfahre die mystische Einheit mit der gesamten Schöpfung.

Wir meditieren gemeinsam dienstags, donnerstags und freitags um 7.00 Uhr und sonntags um 19.15 Uhr.

Direkt im Anschluss an die stille Meditation findet ein Satsang statt. Wir singen Mantras, begleitet vom wunderschönen, durchdringenden Klang des Harmoniums. In Geschichten und Gleichnissen kannst Du in die Philosophie des Yoga eintauchen. Du bist herzlich eingeladen, an der Meditation und am Satsang teilzunehmen!

Morgens beginnen wir die Meditation in der Stille, d.h. vor der Meditation wird nicht gesprochen. Wenn Du teilnehmen möchtest, komme bitte spätestens 5 Minuten vor dem Beginn der Meditation im Meditationsraum an. Das Ende ist ca. um 8.15 Uhr.

Meditation am Morgen ist nur für Geübte geeignet (30 Minuten in der Stille).

Kirtansingen

Termine: jeweils sonntags

19.08., 28.10., 02.12.2018 und 27.01.2019 von 19.15-21.00 Uhr, Teilnahme kostenlos (Blumen und Spenden sind willkommen)

Tauche ein in die Welt des Bhakti Yoga: Herzöffnung und Klärung des Geistes, Lösung von emotionalen Spannungen durch das Singen von Mantras und spirituellen Liedern. Mantras können helfen, die Welt aus einer anderen Perspektive zu erfahren, Weite und Freude zu erleben, tief in Deinem Herzen. Solche Momente mit anderen zu teilen gibt eine unglaubliche Kraft für den Alltag. The Power of Love!

Du kannst auch Dein eigenes Instrument mitbringen und zur Gestaltung des Abends mit Liedern beitragen.

Preise & Rabatte

Das Yoga-Vidya Abo wirkt Wunder:

Für Ein- oder Zweijahresabonnenten gilt: So viele offene Stunden wie Du möchtest, inkl. Klangschalenyoga und Yin Yoga. Außerdem gibt es 50% Ermäßigung auf alle Kurse und einen ermäßigten Preis für alle Workshops. Ein Monatsabo beinhaltet alle offenen Stunden außer Klangschalenyoga und Yin Yoga. Preisnachlass für Schüler, Studenten, Arbeitslose mit Ausweis und Rentner.

Unsere versch. Yoga Vidya Abos:

1 Monat (5 Wochen):	EUR 65,-/55,-
1 Jahr:	EUR 45,-/40,- pro Monat
1 Jahr im Voraus:	EUR 450,-/400,-
2 Jahre:	EUR 40,-/35,- pro Monat

Und die Zehnerkarten:

10er Karte für alle offenen Stunden außer Klangschalenyoga & Yin Yoga
(gültig 9 Monate): EUR 90,-/80,-
(gültig 18 Monate): EUR 100,-/90,-

(Klangschalenyoga & Yin Yoga: Ein Kreuz auf der Zehnerkarte plus 1 Euro Zuzahlung.)

10er Karte für Schwangerenyoga
(gültig 12 Monate): EUR 80,-

Unser Zentrum bleibt geschlossen:

... am 23.09.2018 (So) **Ausbildungswochenende**
... am 03.10.2018 (Mi) **Tag der Deutschen Einheit**
... am 14.10.2018 (So) **Ausbildungswochenende**
... vom 17.12.2018 bis 06.01.2019 (Mo-So) **Weihnachtspause**

Offene Yogastunden ohne Voranmeldung

Zu den farbig unterlegten Terminen kannst Du ohne Voranmeldung an einer **kostenlosen Probestunde** teilnehmen.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
7.00 Satsang Einlass 6.45-6.55 Uhr	7.00 Satsang Einlass 6.45-6.55 Uhr		7.00 Satsang Einlass 6.45-6.55 Uhr	7.00 Satsang Einlass 6.45-6.55 Uhr		
	10.30 A/M Einlass ab 10.15 Uhr		10.30 A/M Einlass ab 10.15 Uhr	10.30 A/M/F Einlass ab 10.15 Uhr		
17.15 A Einlass ab 16.30 Uhr	17.15 M Einlass ab 16.30 Uhr	17.15 A/R Einlass ab 16.30 Uhr	17.15 A/M Einlass ab 16.30 Uhr	17.15 M/F Einlass ab 16.30 Uhr		17.15 A Einlass ab 16.30 Uhr
17.15 Schwangerenyoga Einlass ab 16.30 Uhr			19.00 * Yin Yoga Einlass ab 18.15 Uhr	17.15 Yin Yoga Einlass ab 16.30 Uhr		17.15 M/F Einlass ab 16.30 Uhr
19.00 A/M Einlass ab 18.15 Uhr	19.00 A/M Einlass ab 18.15 Uhr	19.00 A/M Einlass ab 18.15 Uhr	19.00 * & ** Klangschalenyoga Einlass ab 18.15 Uhr			19.15 Satsang Einlass ab 18.45 Uhr
19.15 F Kundalini (135 min) Einlass ab 18.15 Uhr		19.00 F (120 min) Einlass ab 18.15 Uhr	19.00 M/F Einlass ab 18.15 Uhr	19.00 A/M Einlass ab 18.30 Uhr		
	20.45 M/F (75 min) Einlass ab 20.30 Uhr		20.45 A/M (75 min) Einlass ab 20.30 Uhr			

* Am 1. und 3. Donnerstag im Monat normalerweise Yin Yoga, am 2. und 4. Donnerstag im Monat Klangscha-len-Yoga. Bitte überprüfe dies in unserem aktuellen Wochenplan unter www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/programm/offene-stunden

** Aufgrund der besonderen Ausrichtung der Stunde mit Klangscha-len ist die Teilnehmeranzahl begrenzt. Sollten alle Plätze belegt sein, dann lass Dich nicht davon abhalten trotzdem zu praktizieren und die parallel stattfindende Yogastunde zu besuchen.

Schon gewusst?

Als Kursteilnehmer hast Du noch weitere Vorteile:

Du zahlst – während der 8-wöchigen Kurszeit – für eine offene Stunde nur EUR 4,- (außer Klangscha-len-yoga und Yin Yoga) & Du darfst versäumte Kursstunden in den offenen Stunden (außer Klangscha-len-yoga und Yin Yoga) kostenfrei nachholen, auch wenn Dein Kurs bereits zu Ende ist.

Stand: Mai 2018

Aktuelle Informationen und die Yogalehrer für die jeweilige Woche findest Du wöchentlich aktualisiert unter www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/programm/offene-stunden

Preise für offene Stunden:

normal EUR 11,-
ermäßigt EUR 9,-

Klangscha-len / Yin Yoga
ermäßigt EUR 12,-
EUR 11,-

für Kursteilnehmer EUR 4,-
(außer Klangscha-len-yoga & Yin Yoga)

Schwangeren-Yoga EUR 9,-

Und die Zehnerkarten:

10er Karte für alle offenen Stunden
außer Klangscha-len-yoga & Yin Yoga
(gültig 9 Monate) EUR 90,-
ermäßigt EUR 80,-
(gültig 18 Monate) EUR 100,-
ermäßigt EUR 90,-

(Klangscha-len-yoga & Yin Yoga:
Ein Kreuz auf der Zehnerkarte
plus 1 Euro Zuzahlung.)

10er Karte Schwangeren-yoga
(gültig 12 Monate) EUR 80,-

- A** Anfänger
- M** Mittelstufe
- F** Fortgeschrittene
- R** Rücken-yoga

Öffnungszeiten:

Mo	16.30-21.00
Di	10.15-12.00 und 16.30-21.00
Mi	16.30-21.00
Do	10.15-12.00 und 16.30-21.00
Fr	10.15-12.00 und 16.30-21.00
Sa	Ruhetag
So	16.30-19.00



Yoga Vidya Center Frankfurt
Niddastraße 76
60329 Frankfurt am Main

Tel. 0 69 / 44 40-47
Fax 0 69 / 44 40-71
frankfurt@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/frankfurt

GLS Bank
IBAN: DE70 4306 0967 0023 9732 05
BIC: GENODEM1GLS