



# Yoga Vidya Frankfurt

**September 2019 – Januar 2020**



# 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:

## 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 Zeitunglesen? 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



Satyavati



Vimala



Christine



Renate



Dirk



Matthias



Anette



Narada



Heide



Ajai



Simona



Patrick



Petra



Jutta



Anke



Manaka



Dieter



Ganapati



Shaktipriya



Alba



Annette B.



Andrea



Govinda



Lea



Kristina



Sieglinde



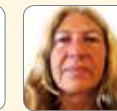
Thorsten



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 4,50 (außer Klangschalenyoga und Yin Yoga)
- Du darfst versäumte Kursstunden in den offenen Stunden kostenfrei nachholen, auch wenn Dein Kurs bereits zu Ende ist.

**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 1 (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 98,-/88,-

Mo	19.08.-07.10.19	19.00-20.30 Uhr
Mo*	26.08.-14.10.19	20.45-22.15 Uhr
Mi	28.08.-16.10.19	19.00-20.30 Uhr
Fr*	06.09.-01.11.19	17.15-18.45 Uhr
Do*	12.09.-07.11.19	20.45-22.00 Uhr
Do	19.09.-14.11.19	19.00-20.30 Uhr
Mo*	14.10.-02.12.19	17.15-18.45 Uhr
Di	15.10.-03.12.19	19.00-20.30 Uhr
Do	24.10.-12.12.19	19.00-20.30 Uhr
Do*	31.10.-09.01.20	17.15-18.45 Uhr
Mo*	20.01.-09.03.20	17.15-18.45 Uhr
Mo	20.01.-09.03.20	19.00-20.30 Uhr
Mi	22.01.-11.03.20	19.00-20.30 Uhr
Mo*	27.01.-16.03.20	20.45-22.15 Uhr
Fr*	31.01.-20.03.20	17.15-18.45 Uhr
Do	06.02.-26.03.20	19.00-20.30 Uhr
Do*	13.02.-02.04.20	20.45-22.00 Uhr

## Yoga 2 (Aufbaustufe)

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

8-Wochen-Kurs = 8 x 90 min.  
EUR 98,-/88,-

Mo	12.08.-30.09.19	19.00-20.30 Uhr
Di	13.08.-01.10.19	19.00-20.30 Uhr
Mo	19.08.-07.10.19	17.15-18.45 Uhr
Mo	14.10.-02.12.19	19.00-20.30 Uhr
Mo	21.10.-09.12.19	20.45-22.15 Uhr
Mi	23.10.-11.12.19	19.00-20.30 Uhr
Fr	14.11.-23.01.20	20.45-22.00 Uhr
Fr	15.11.-24.01.20	17.15-18.45 Uhr
Do	21.11.-30.01.20	19.00-20.30 Uhr
Mo	13.01.-02.03.20	17.15-18.45 Uhr
Di	14.01.-03.03.20	19.00-20.30 Uhr
Do	23.01.-12.03.20	19.00-20.30 Uhr
Do	30.01.-19.03.20	17.15-18.45 Uhr

**\* Für diese Kurse gilt unser „Beginne zu zweit“- Angebot:**  
Bei einer Anmeldung zu zweit bekommt jede Person 15 Prozent Rabatt (83,- statt 98,-, ermäßigt 75,- statt 88,-). 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.

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.

8

9

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



# Yogakurse auf einen Blick

## Yoga 3 (Mittelstufe) Yoga 4 (Fortgeschrittene)

Variationen in den Asanas, längeres Halten, intensiveres Pranayama.

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

8-Wochen-Kurs = 8 x 75 oder 90 min.  
EUR 98,-/88,-

8-Wochen-Kurs = 8 x 90 min.  
EUR 98,-/88,-

Di	27.08.-15.10.19	20.45-22.00 Uhr
Mo	14.10.-02.12.19	19.00-20.30 Uhr
Di	29.10.-07.01.20	20.45-22.00 Uhr
Di	28.01.-17.03.20	20.45-22.00 Uhr

Do	22.08.-17.10.19	19.00-20.30 Uhr
Mo	13.01.-02.03.20	19.00-20.30 Uhr

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

## Yoga für Minis

Yoga für Kinder von 3 bis 4 Jahren, begleitet von einem Elternteil.

Ausführliche Informationen und Kurstermine unter <https://www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/programm/yoga-fuer-minis/>



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.

**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 für Schwangere Meditations Kurs

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

Ausführliche Informationen und Kurstermine unter <https://www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/programm/meditations-kurs/>

Kann von Deiner Krankenkasse als Präventionskurs bezuschusst werden!

## 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 98,-

8-Wochen-Kurs = 8 x 90 min.  
EUR 98,-/88,-

Mo	12.08.-30.09.19	17.15-18.45 Uhr
Mo	07.10.-25.11.19	17.15-18.45 Uhr
Mo	02.12.-10.02.20	17.15-18.45 Uhr
Mo	17.02.-06.04.20	17.15-18.45 Uhr

Di	27.08.-15.10.19	19.00-20.30 Uhr
Di	22.10.-10.12.19	19.00-20.30 Uhr
Di	14.01.-03.03.20	19.00-20.30 Uhr





# Ausbildung zum/r Yogalehrer/in (BYV)

2 Jahre in Frankfurt **ab 15. Januar 2020**,  
jeden Mittwoch 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 30 Prozent Ermäßigung auf alle Yogakurse und Workshops (außer Kochworkshops)**

**Infotermine jeweils freitags:  
08.11.2019, 06.12.2019 und  
10.01.2020 von 18-20.30 Uhr**

*Fordere bitte unseren Sonderprospekt an!*



## 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](http://www.yogamitmaryia.de)).

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

## unterstützt von:



**Vimala Franziska Henschel** ist Yogalehrerin (BYV), Meditations- und Entspannungskursleiterin sowie spirituelle Lebensberaterin (BYVG). Für sie ist Yoga nicht nur ein System, sondern eine Lebenseinstellung.

„Ich bin sehr dankbar in der Sivananda Tradition zu stehen und hier immer wieder tiefe Einblicke in die Ganzheitlichkeit des Yoga zu bekommen.“



12



13

Mehr Informationen unter [www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/yoga-ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/yoga-ausbildung)

# Workshops September 2019



## **Feet Up – Dein Weg in den Kopfstand, Skorpion und Handstand – mit Maryia und Patrick**

Do 05.09.2019 18.30-21.30 Uhr

EUR 33,- (Normalpreis) / 28,- (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 23,- (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter [www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops](http://www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops)



## **Yoga mit Klangschalen und Gong – Yoga, Raum, Klang und Zeit – nur für Dich! Mit Petra**

Fr 06.09.2019 17.30-20.30 Uhr

EUR 33,- (Normalpreis) / 28,- (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 23,- (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter [www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops](http://www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops)



## **Workshop-Reihe „Vielfalt in die Yoga Vidya Grundreihe bringen“, Episode 2 – mit Dieter**

Fr 13.09.2019 17.30-20.30 Uhr

EUR 33,- (Normalpreis) / 28,- (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 23,- (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter [www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops](http://www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops)



## **Entdecke den Helden in Dir – Yoga mit den Lehren der Bhagavad Gita mit Vimala**

Fr 20.09.2019 17.30-20.30 Uhr

EUR 33,- (Normalpreis) / 28,- (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 23,- (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter [www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops](http://www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops)

Ein Workshop für  
Yogalehrer oder  
Yogalehrer in der  
Ausbildung

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 September & Oktober 2019



## **Anti-Stress Yin Yoga Workshop – Loslassen auf allen Ebenen mit Heide**

Fr 27.09.2019 17.30-20.30 Uhr

EUR 33,- (Normalpreis) / 28,- (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 23,- (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter [www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops](http://www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops)



## **Workshop-Reihe „Erfahre die spirituellen Wirkungen der 6 Yoga Wege“, Episode 2: Raja Yoga – Der Weg zur Beherrschung Deines Geistes – mit Matthias**

Fr 11.10.2019 17.30-20.30 Uhr

EUR 33,- (Normalpreis) / 28,- (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 23,- (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter [www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops](http://www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops)

Die Fortsetzung der Reihe ist für das 1. Halbjahr 2020 geplant!



## **„Shakti Vinyasa – Vinyasa meets Kundalini“ mit Patricia Ajai**

Fr 18.10.2019 17.30-20.30 Uhr

EUR 33,- (Normalpreis) / 28,- (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 23,- (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter [www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops](http://www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops)







# Workshops Okt. & Nov. 2019



## Yoga mit Mantra und Harmonium-Begleitung mit Atmarama

Fr 25.10.2019 17.30-20.30 Uhr

EUR 33,- (Normalpreis) / 28,- (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 23,- (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter [www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops](http://www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops)



## Pranayama intensiv mit Vimala

Do 31.10.2019 19.00-21.00 Uhr

EUR 22,- (Normalpreis) / 18,50 (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 15,50 (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter [www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops](http://www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops)



## Verbundenheit in Zeiten von Trennung, Hass und Rassismus mit Matthias und Nillufar

Fr 01.11.2019 17.30-20.30 Uhr

EUR 33,- (Normalpreis) / 28,- (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 23,- (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter [www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops](http://www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops)



## Partner Yoga – Doppeltes Potential, doppeltes Glück! Mit Patricia Ajai

Fr 08.11.2019 17.30-20.30 Uhr

EUR 33,- (Normalpreis) / 28,- (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 23,- (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter [www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops](http://www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops)



# November 2019

Special mit einer besonderen Gast-Dozentin



## Achtsamkeitstag mit Bhikkhuni Silavaddhani

So 10.11.2019 12.30-20.45 Uhr

Um eine angemessene Spende wird gebeten!

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



## Hatha Yoga und Gongmeditation – Lasse Dich vom Gong in Deine Meditation tragen – mit Petra

Fr 15.11.2019 17.30-20.30 Uhr

EUR 33,- (Normalpreis) / 28,- (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 23,- (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter [www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops](http://www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops)



## Indische ayurvedische Küche mit Mani

Fr 22.11.2019 17.30-21.30 Uhr

EUR 44,- (Normalpreis) / 38,- (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 27,- (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter [www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops](http://www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops)



## Hands on Yoga – Korrekturen und Hilfestellungen für Anfänger und Mittelstufe mit Patricia Ajai

Fr 29.11.2019 17.00-20.30 Uhr

EUR 38,- (Normalpreis) / 32,50 (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 27,- (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter [www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops](http://www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops)

Ein Workshop für Yogalehrer und Yogalehrer in der Ausbildung

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 **Dez. & Jan. 2020**



## **Weihnachts-Special mit Yin Yoga und Yoga Nidra – mit Heide**

Fr 06.12.2019 17.30-20.30 Uhr

EUR 33,- (Normalpreis) / 28,- (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 23,- (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

**Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter [www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops](http://www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops)**



## **Coaching für Leichtigkeit und Erfüllung mit Simona**

Fr 13.12.2019 17.30-20.30 Uhr

EUR 33,- (Normalpreis) / 28,- (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 23,- (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

**Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter [www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops](http://www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops)**



## **Fit durch Entspannung – Entspanne selbst und bewusst – mit Alba**

Fr 10.01.2020 17.30-20.30 Uhr

EUR 33,- (Normalpreis) / 28,- (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 23,- (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

**Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter [www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops](http://www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops)**



## **Yang meets Yin – Die Verbindung zwischen kraftvollem Tun und Loslassen mit Patricia Ajai**

Fr 17.01.2020 17.30-20.30 Uhr

EUR 33,- (Normalpreis) / 28,- (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 23,- (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

**Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter [www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops](http://www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops)**



# **Januar 2020**



## **Zum Glück gibt es Lachyoga – Fitness für Dein Zwerchfell – mit Govinda**

Fr 24.01.2020 17.30-20.30 Uhr

EUR 33,- (Normalpreis) / 28,- (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 23,- (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

**Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter [www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops](http://www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops)**



## **Kraftquelle Atem mit Vimala**

Do 30.01.2020 19.00-21.00 Uhr

EUR 22,- (Normalpreis) / 18,50 (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 15,50 (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

**Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter [www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops](http://www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops)**



## **Klang und Stille mit Vimala und Dirk**

Fr 31.01.2020 17.30-20.30 Uhr

EUR 33,- (Normalpreis) / 28,- (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 23,- (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung)

**Ausführliche Informationen zum Workshop und Anmeldung unter [www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops](http://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 und donnerstags um 7 Uhr, montags um 17.30 Uhr und sonntags um 19.15 Uhr.**

Dienstags, donnerstags und sonntags findet direkt im Anschluss an die stille Meditation 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!

**Wenn Du an unseren Meditationsangeboten teilnehmen möchtest, komme bitte spätestens 5 Minuten vor dem Beginn der Meditation im Meditationsraum an. Morgens beginnen wir die Meditation in der Stille, d.h. vor der Meditation wird nicht gesprochen. Das Ende vom Satsang am Morgen ist ca. um 8.15 Uhr, des Satsangs am Sonntagsabend um 20.45 Uhr.**

Die offene Meditationsstunde montags findet im Zeitraum August bis Dezember statt und endet um 18 Uhr. Dafür fällt ein kleiner Unkostenbeitrag an, siehe S. 23. Die ersten ca. 10 Minuten werden angeleitet, dann folgen ca. 20 Minuten Meditation in Stille. Nur in Ausnahmefällen gibt es keine Anleitung. In diesen Fällen wird kein Unkostenbeitrag erhoben.

Meditation am Morgen ist nur für Geübte geeignet (30 Minuten in der Stille). Für die Meditation am Morgen bitten wir um eine Anmeldung per E-Mail an [frankfurt@yoga-vidya.de](mailto:frankfurt@yoga-vidya.de) bis 20 Uhr am Vortag.

## Kirtansingen

**Termine: jeweils sonntags**

**08.09.2019, 20.10.2019, 01.12.2019 und 26.01.2020 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. Kirtans 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 Yoga Vidya Abos:

1 Monat (5 Wochen):	EUR 72,-/62,-
1 Jahr:	EUR 50,-/45,- pro Monat
1 Jahr im Voraus:	EUR 495,-/440,-
2 Jahre:	EUR 45,-/40,- pro Monat

### Und die Zehnerkarten:

**10er Karte für alle offenen Stunden außer Klangschalenyoga (gültig 9 Monate): EUR 100,-/90,- (gültig 18 Monate): EUR 110,-/100,-**

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

**10er Karte für Schwangerenyoga (gültig 12 Monate): EUR 90,-**



### Unser Zentrum bleibt geschlossen:

- ... am 22.09.2019 (So) **Ausbildungswochenende**
- ... vom 3.10. bis 6.10.2019 (Do-So) **Tag der Deutschen Einheit**
- ... am 13.10.2019 (So) **Ausbildungswochenende**
- ... vom 16.12.2019 bis 05.01.2020 (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
	<b>7.00 Satsang</b> Einlass 6.45-6.55 Uhr		<b>7.00 Satsang</b> Einlass 6.45-6.55 Uhr			
<b>17.15 Schwangerenyoga</b> Einlass ab 16.30 Uhr	<b>10.30 A/M/F</b> Einlass ab 10.15 Uhr		<b>10.30 A/M</b> Einlass ab 10.15 Uhr	<b>10.30 A/M/F</b> Einlass ab 10.15 Uhr		
<b>17.15 A</b> Einlass ab 16.30 Uhr	<b>17.15 M</b> Einlass ab 16.30 Uhr	<b>17.15 A/R</b> Einlass ab 16.30 Uhr	<b>17.15 A/M</b> Einlass ab 16.30 Uhr	<b>17.15 M/F</b> Einlass ab 16.30 Uhr		<b>17.15 A</b> Einlass ab 16.30 Uhr
<b>17.30 *** Meditation (30 min)</b> Einlass ab 16.30 Uhr				<b>17.15 Yin Yoga</b> Einlass ab 16.30 Uhr		<b>17.15 M/F</b> Einlass ab 16.30 Uhr
<b>19.00 A/M</b> Einlass ab 18.15 Uhr	<b>19.00 A/M</b> Einlass ab 18.15 Uhr	<b>19.00 A/M</b> Einlass ab 18.15 Uhr	<b>19.00 * Yin Yoga</b> Einlass ab 18.15 Uhr			<b>19.15 Satsang (90 min)</b> Einlass ab 18.45 Uhr
<b>19.15 Kundalini (135 min)</b> Einlass ab 18.15 Uhr		<b>19.00 F (120 min)</b> Einlass ab 18.15 Uhr	<b>19.00 * &amp; ** Klangschalenyoga</b> Einlass ab 18.15 Uhr	<b>19.00 A/M</b> Einlass ab 18.30 Uhr		
	<b>20.45 M/F (75 min)</b> Einlass ab 20.30 Uhr		<b>19.00 M/F (120 min)</b> Einlass ab 18.15 Uhr			

\* Am 1. und 3. Donnerstag im Monat normalerweise Yin Yoga, am 2. und 4. Donnerstag im Monat Klangschaalen-Yoga. Bitte überprüfe dies in unserem aktuellen Wochenplan unter [www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/programm/offene-stunden](http://www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/programm/offene-stunden)

\*\* Aufgrund der besonderen Ausrichtung der Stunde mit Klangschaalen 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.

\*\*\* Offene Meditationsstunde, findet von August bis Dezember 2019 statt, reguläre Preise siehe rechts, kostenfrei für Jahres- und Monatsabonnenten sowie Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung. Bitte spätestens um 17.25 Uhr im Yoga Center ankommen.

## Schon gewusst?

**Als Kursteilnehmer hast Du noch weitere Vorteile:**

Du zahlst – während der 8-wöchigen Kurszeit – für eine offene Stunde nur EUR 4,50 (außer Klangschaalenyoga) & Du darfst versäumte Kursstunden in den offenen Stunden (außer Klangschaalenyoga) kostenfrei nachholen, auch wenn Dein Kurs bereits zu Ende ist.

## Stand: Mai 2019

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

## Preise für offene Stunden:

normal	EUR 12,-
ermäßigt	EUR 10,-
Klangschaalen	EUR 13,-
ermäßigt	EUR 12,-
für Kursteilnehmer (außer Klangschaalenyoga)	EUR 4,50
Schwangeren-Yoga	EUR 10,-
Meditation	EUR 5,-
ermäßigt	EUR 4,-
für Kursteilnehmer	EUR 2,-

## Und die Zehnerkarten:

10er Karte für alle offenen Stunden außer Klangschaalenyoga (gültig 9 Monate)	EUR 100,-
ermäßigt	EUR 90,-
(gültig 18 Monate)	EUR 110,-
ermäßigt	EUR 100,-

(Klangschaalenyoga: Ein Kreuz auf der Zehnerkarte plus 1 Euro Zuzahlung.)

10er Karte Schwangerenyoga (gültig 12 Monate)	EUR 90,-
---	----------

<b>A</b>	Anfänger
<b>M</b>	Mittelstufe
<b>F</b>	Fortgeschrittene
<b>R</b>	Rückenyooga

## 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

Gestaltung: [www.personality-werbung.de](http://www.personality-werbung.de)  
Yoga-Fotos: [www.haraldschnauder.de](http://www.haraldschnauder.de)