



Yoga Vidya Frankfurt

Januar – August 2017



26 Jahre



25 Jahre Yoga Vidya Frankfurt

Das Yoga Vidya Zentrum Frankfurt am Main wurde am 15. Juni 1992 in der Hanauer Landstraße 48 unter dem Namen „Yoga-Center am Zoo“ in einem Mehrfamilienhaus im 1. Stock von Sukadev Volker Bretz und Eva-Maria Kürzinger eröffnet. Die Räumlichkeiten – ca. 150 qm – dienten sowohl als Unterrichtsräume als auch dem Wohnen und Schlafen.



Eine gemütliche Sitzzecke in unserem Aufenthaltsbereich mit Bibliothek lädt ein zum Verweilen, Lesen, Tee trinken oder einfach nur Da-Sein...



In Raum 1, unserem größten Yogaraum, können bis zu 26 Yogis und Yoginis praktizieren.

1993 gab es die erste zweijährige Yogalehrerausbildung, es folgten später vierwöchige Yogalehrerausbildungen mit vielen Fortbildungsmöglichkeiten. Von Anfang an gab es offene Yogastunden und Workshops mit besonderen Schwerpunkten. Am Sonntag war Satsang mit Meditation und Mantrasingen, an jedem Morgen um 7 Uhr stille Meditation und Mantrasingen. Das ist auch heute – 25 Jahre später – so geblieben.

Am 18. Dezember 2002 folgte dann die Eröffnung des weitaus größeren – ca. 400 qm – „Yoga Vidya Center Frankfurt“ in der Niddastraße 76 in unmittelbarer Nähe des Hauptbahnhofes. Vier große Yogaräume, drei Zimmer für die Zentrumsmitarbeiter und dazu ein Aufenthaltsraum, Büro und Küche. Alles in einem gemütlichen großen offenen Raum, wo man Tee trinken, träumen, Musik hören oder sich unterhalten kann. Manchmal riecht es dort sogar nach leckerem yogischem Essen. Das Yogacenter befindet sich im 3. Stock eines ehemaligen Lagerhauses und hat nur einen Lastenaufzug. So kann Yoga schon im Treppenhaus als Übung beginnen ...



Raum 2 ist unser Meditationsraum. Hier finden unsere Satsangs und das monatliche Kirtansingen statt. Und natürlich auch Yogastunden, mit bis zu 18 Teilnehmern.



Mit Yoga *neu erstrahlen.*

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

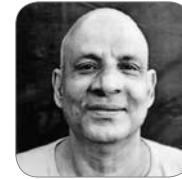
- 1 Atemübungen (Pranayama):** Lade den Körper mit neuer Lebensenergie (Prana) auf und beruhige Deinen Geist.
- 2 Körperstellungen (Asanas):** Dehne und kräftige Sehnen, Muskeln und Bänder, führe Wirbelsäule und Gelenke zu neuer Flexibilität und bringe die Funktionen von Organen und Drüsen ins Gleichgewicht.
- 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!

Die inspirierende Kraft hinter Yoga Vidya sind Swami Sivananda (1887 – 1963, linkes Bild), einer der großen Yogameister des 20. Jahrhunderts, und sein Schüler Swami Vishnu-devananda (1927 – 1993, rechtes Bild), der den ganzheitlichen Yoga in den Westen brachte.

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.



Yoga steht für *Balance*.

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 17.01.2017. 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

Yoga *verbindet.*



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



Manaka



Vimala



Christine



Renate



Dirk



Maksim



Bea



Sandra



Heide



Norman



Simona



Niranjana



Petra



Jutta



Leigh Ann



Milla



Dieter



Ganapati



Steffi



Jürgen



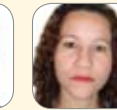
Annette B.



Andrea



Alexey



Marilene



Biggi



Brahmna



Thorsten



Karin



Annette R.



Joachim

Schon gewusst:
Der ermäßigte Preis gilt für Schüler, Studenten,
Arbeitslose mit Ausweis und Rentner

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) 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)
- Du darfst versäumte Kursstunden in den offenen Stunden kostenfrei nachholen, auch wenn Dein Kurs bereits zu Ende ist.

Yoga
heflügelt.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen und etwa zwei 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.

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	07.11.16-16.01.	19.00-20.30 Uhr
Mi	16.11.16-25.01.	19.00-20.30 Uhr
Do	17.11.16-26.01.	19.00-20.30 Uhr
Di	17.01-07.03.	19.00-20.30 Uhr
Do*	19.01.-09.03.	17.15-18.45 Uhr
Mo*	23.01.-13.03.	17.15-18.45 Uhr
Mo	30.01.-20.03.	19.00-20.30 Uhr
Fr*	03.02.-24.03.	17.15-18.45 Uhr
Mo*	13.03.-15.05.	20.45-22.15 Uhr
Do	16.03.-04.05.	19.00-20.30 Uhr
Mi	29.03.-17.05.	19.00-20.30 Uhr
Di	09.05.-27.06.	19.00-20.30 Uhr
Fr*	09.06.-11.08.	17.15-18.45 Uhr
Mo*	12.06.-07.08.	17.15-18.45 Uhr
Fr*	25.08.-13.10.	17.15-18.45 Uhr
Do	31.08.-19.10.	19.00-20.30 Uhr
Mo	04.09.-23.10.	19.00-20.30 Uhr
Mi	13.09.-01.11.	19.00-20.30 Uhr
Mo*	18.09.-06.11.	20.45-22.15 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,-

Mo	16.01.-06.03.	20.45-22.15 Uhr
Do	19.01.-09.03.	19.00-20.30 Uhr
Mo	23.01.-13.03.	19.00-20.30 Uhr
Mi	01.02.-22.03.	19.00-20.30 Uhr
Do	09.02.-30.03.	19.00-20.30 Uhr
Di	14.03.-02.05.	19.00-20.30 Uhr
Mo	20.03.-22.05.	17.15-18.45 Uhr
Mo	27.03.-29.05.	19.00-20.30 Uhr
Fr	31.03.-02.06.	17.15-18.45 Uhr
Do	11.05.-13.07.	19.00-20.30 Uhr
Mo	22.05.-17.07.	20.45-22.15 Uhr
Mi	24.05.-12.07.	19.00-20.30 Uhr
Mo	14.08.-02.10.	17.15-18.45 Uhr
Di	15.08.-10.10.	19.00-20.30 Uhr

Bitte überprüfe den Kurstermin auf unserer Webseite www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/programm/yogakurse

* 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 (Januar - September)

Yoga III (Mittelstufe)

Variationen in den Asanas, längeres Halten, intensiveres Pranayama.

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

Mo	23.01.-13.03.	17.15-18.45 Uhr
Mo	20.03.-22.05.	19.00-20.30 Uhr
Mo	12.06.-07.08.	19.00-20.30 Uhr

Yoga IV (Fortgeschrittene)

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

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

Mo	07.11.16-16.01.	19.00-20.30 Uhr
Mo	27.03.-29.05.	17.15-18.45 Uhr
Mo	29.05.-31.07.	19.00-20.30 Uhr
Mo	21.08.-09.10.	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 80,-

Mo	14.11.16-23.01.	17.15-18.45 Uhr
Mo	30.01.-20.03.	17.15-18.45 Uhr
Mo	03.04.-12.06.	17.15-18.45 Uhr
Mo	19.06.-14.08.	17.15-18.45 Uhr
Mo	21.08.-09.10.	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	08.11.16-17.01.	19.00-20.30 Uhr
Di	24.01.-14.03.	19.00-20.30 Uhr
Di	21.03.-09.05.	19.00-20.30 Uhr
Di	16.05.-04.07.	19.00-20.30 Uhr
Di	15.08.-10.10.	19.00-20.30 Uhr

Yoga gibt *Kraft & Flexibilität.*



Schon gewusst:
Der ermäßigte Preis gilt für Schüler, Studenten, Arbeitslose mit Ausweis und Rentner

Für alle Yogakurse ist eine frühzeitige Anmeldung erforderlich sowie Zahlungseingang (bitte per Überweisung) spätestens 3 Werktage vor dem Kursbeginn.

Bitte überprüfe den Kurstermin auf unserer Webseite
www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/programm/yogakurse

Ausbildung zum/r Yogalehrer/in (BYV)



2 Jahre in Frankfurt ab 17. Januar 2017,
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 174,-

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:
04.11.2016, 02.12.2016 und
13.01.2017 18-20 Uhr**

Fordere bitte unseren Sonderprospekt an!

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

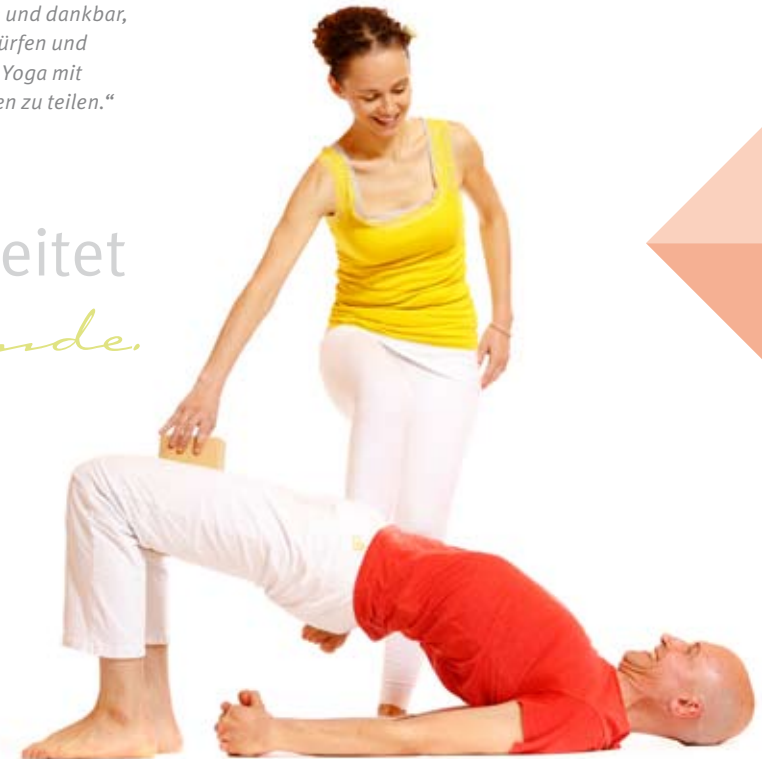
Ausbildungsleiterin:



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.“*

Yoga bereitet
Freude.



Workshops Januar und Februar 2017

Januar 2017



Yoga bei chronischen Atemwegserkrankungen mit Martina Riedle

Fr 20.01.2017 18.00-21.00 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



Schamanische Heilreise mit Jürgen König

Fr 27.01.2017 18.00-21.00 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 öffnet

das Herz.



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.



Februar 2017



Mehr Selbstvertrauen entwickeln! Für das Leben Deiner Träume! Mit Simona Deckers

Fr 03.02.2017 18.00-21.00 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 Klangschaalen und Gong – Yoga, Raum, Klang und Zeit – nur für Dich! Mit Petra Heller

Fr 10.02.2017 17.00-20.30 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



Asana exakt – Grundlagen und Variationen mit Wolfgang Kessler

Fr 17.02.2017 18.00-21.00 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



Chakra Erforschung mit schamanischen Techniken mit Jürgen König

Fr 24.02.2017 18.00-21.00 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 – eine Reise zu Dir selbst mit Heide Lütkenhaus

Fr 03.03.2017 17.30-21.00 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



Vegane ayurvedische Küche mit Marco Heller

Fr 10.03.2017 18.00-22.00 Uhr

EUR 40,- (Normalpreis) / 35,- (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten, 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 17.03.2017 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



Sonnengruß in seinen zahlreichen Varianten - Surya Namaskar mit Angela Soy

Fr 24.03.2017 18.00-20.30 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



Achtsamkeitstag mit Samaneri Silavaddhani

So 26.03.2017 12.30-20.45 Uhr

(Um eine angemessene Spende wird gebeten)

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



Pranayama intensiv mit Maksim

Do 30.03.2017 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



Detox Yoga mit Milla Ganz

Fr 31.03.2017 18.00-21.00 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 April und Mai 2017



April 2017



Indische ayurvedische Küche mit Mani

Fr 21.04.2017 18.00-22.00 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>



Yoga für den Rücken – bei Beschwerden des unteren und oberen Rückens mit Wolfgang Kessler

Fr 28.04.2017 18.00-21.00

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.

Mai 2017



Munay – die Kraft der Liebe in der Tradition der Inka mit Jürgen König

Fr 05.05.2017 18.00-21.00

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



Hüftöffner: Der strahlende Lotus mit Jens Bijell

Fr 12.05.2017 18.00-21.00 Uhr

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

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



Erwecke die Power in Dir! Chakras, Yoga, orientalischer Tanz und Lebensfreude mit Petra Heller

Fr 19.05.2017 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 *entspannt.*

Workshops Juni und August 2017



Juni 2017



Vegane ayurvedische Küche mit Marco Heller

Fr 02.06.2017 18.00-22.00 Uhr

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

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



Kundalini Yoga intensiv mit Vimala Franziska Henschel

Fr 09.06.2017 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 <http://www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/workshops>



Yoga mit Mantra und Harmonium-Begleitung mit Atmarama

Fr 23.06.2017 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



Pranayama intensiv mit Maksim

Do 29.06.2017 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.

August 2017



HORMON-YOGA-Praxis-Workshop mit Angela Soy

Fr 25.08.2016 17.00-21.30 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



Pranayama intensiv mit Maksim

Do 31.08.2017 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



Yoga ist
der Weg zu
Dir selbst.

Special 1 im April 2017



„Wohlstand aus buddhistischer Sicht“ Einführung in Buddhismus und Vipassana- Meditation mit Phra Ajarn Ofer Adi



So 23.04.2017 19.15-20.45 Uhr (um eine angemessene Spende wird gebeten)

Personen, die meditieren und ihren Geist durch die Achtsamkeit läutern, sind reich. Der Buddha hat stets von drei Arten des Wohlstandes gesprochen, die Dhamma-Praktizierende erfahren: Wohlstand im Hier und Jetzt, in der Zukunft und überweltlicher Wohlstand nämlich Nirvana. Was diese drei Arten des Wohlstandes umfasst und wie wir sie erlangen können, darum geht es in diesem Vortrag.

Der Ehrwürdige Phrakhrubhāvanābhīdhan (Phra Ajarn Ofer Thiracitto) praktiziert seit 1989 Vipassana. Zuerst praktizierte er im Wat Rampoeng in Chiang Mai und dann im Wat Phradhatu Sri Chomtong Voravihara mit dem Ehrw. Phradharmamangalajarn (Phra Ajarn Tong Sirimangalo) und Luang Poh Banyat Akkayano, unter der Anleitung von Khun Thanat und Khun Kathryn Chindaporn. 1998 wurde er vom Ehrw. Phra Ajarn Tong Sirimangalo als Meditationslehrer autorisiert, welcher ein weltweit hochangesehener Meditationslehrer in der Mahasi Sayadaw-Tradition und Abt des Klosters Wat Chomtong in Nordthailand ist.

Mehrere Jahre lehrte Phra Ajarn Ofer Meditation in Israel, ehe er im Jahr 2002 in Thailand zum Mönch ordiniert wurde. Dem folgten mehrere Jahre als Mönch und Meditationslehrer in einem buddhistischen Kloster in Dreieich bei Frankfurt. Seit 2006 lebt Phra Ajarn Ofer Adi in seiner Heimat Israel, wo er sein in langjähriger Praxis erworbenes Wissen weitergibt. Mit seiner humorvollen und lebendigen Art, seinem großen Verständnis für menschliche Schwächen und seinem Wissen um die inneren Kämpfe eines jeden begleitet er seine Schüler durch die Meditation und hilft dabei, das Leid des Lebens zu erkennen, zu verstehen und zu überwinden. 2010 erhielt Phra Ofer die Auszeichnung „Benefactor of Buddhism Award“ der thailändischen Provinz Chiang Mai, 2011 die Goldene Säule des Dhamma („Sema Dhammacakka“) in Anerkennung der internationalen Lehre und Verbreitung der Vipassana-Meditation und des Buddhismus. 2013 wurde er in einen offiziellen thailändischen Mönchsrang befördert und erhielt im Zuge dessen den Titel „Phrakhru“.

Die Veranstaltung ist in Englisch mit deutscher Übersetzung.

Special 2 im Mai 2017

S. 25

Emotionale Balance mit Yoga – Krisen-Management aus yogischer Sicht mit Swami Tattvarupananda



Mi 03.05.2017 18.30-21.30 Uhr

EUR 35,- (Normalpreis) / 30,- (für Schüler, Studenten, Jahresabonnenten) / 17,50 (für Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung) inkl. yogisch-veganes Essen

Gefühle sind das Salz in der Suppe des Lebens. Sie gehören unabdingbar zu unserem Dasein. Allerdings ist unser Gefühlsleben oft turbulent und wir erleben uns hilflos und ausgeliefert. Zusammen mit einem Meister des Vedanta lernst Du, wie Dir die Wissenschaft des Yoga hilft, alle Gefühle zu würdigen und im Alltag angemessen mit ihnen umzugehen.

Swami Tattvarupananda aus Kerala, Südindien, ist direkter Schüler Swami Dayanandas, einem der bedeutendsten klassischen Vedantalehrer der Gegenwart. Swami Dayanandas Ashrams sind bekannt für ihre 3-Jahres-Vedanta Kurse und engagierte Sozialarbeit. Swami Tattvarupananda führt ein kleines Gurukulam in Tiruvananthapuram, in dem begabte Kinder aus den ärmsten Familien gefördert werden. Swami Tattvarupa ist ein Meister der vedantischen Erzählkunst in Analogien und Geschichten und mit tiefgründigem Humor. Dabei geht es um Freiheit vom Selbst-Urteil, von den eigenen Begrenzungen, von Trauer und Isolation, von Wünschen und inneren Zwängen und schließlich von der Freiheit im alltäglichen Denken und Tun.

Die Veranstaltung ist in Englisch mit deutscher Übersetzung.

Yoga ist *Achtsamkeit.*

Für dieses Special 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.

Special 3 im Mai 2017

25 Jahre Yoga Vidya – Open House und Konzert



So 07.05.2017 ab 14 Uhr

An diesem besonderen Tag ist das Yoga Vidya Center Frankfurt für alle Teilnehmer, Interessierte und Neugierige von 14 bis 22 Uhr geöffnet. Ihr könnt kostenlos an verschiedensten Asanastunden teilnehmen und mehr über Yoga, Meditation und das Center erfahren. Die Höhepunkte des Tages sind das spirituelle Konzert mit Sundaram zum Zuhören und Mitsingen, sowie ein yogisches Festessen.

Kommt ins Frankfurter Yoga Vidya Center und bringt Eure Freunde mit!!

Apropos: Auf alle Kurse, Workshops, 10er-Karten und Abos, die Ihr an diesem Tag kauft, gibt es 15% Ermäßigung.

Sundaram (Dipl.-Musiker, Bhajan Sänger) ist als klassischer Musiker an den Musikhochschulen in Würzburg, Frankfurt und London ausgebildet worden. Vor etwa zehn Jahren kam er durch seine Yogapraxis in Kontakt mit der Klarheit und Schönheit indischer Mantras und Bhajans. Sundaram versucht mit seiner Musik eine Brücke zwischen indischer und europäischer Musik, zwischen vedischer und abendländischer Tradition zu schaffen (www.sundaram.de).



Weitere Specials findest Du unter www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/specials

Special 4 im Juni 2017

Evolutionary Spirituality & Big Mind with Swami Bodhichitananda



S. 27

Fr 30.06.2017 17.00-21.00 Uhr

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

In this seminar we explore the newly arising field of evolutionary spirituality and it's greatly expanded worldview, born from the recent convergence of world spiritual traditions and multiple fields of human knowledge, western & eastern psychology, evolution, biological, cultural and cosmological, deep history, etc. This convergence has created a new worldview and a universal spirituality that shows the future of evolution for both individual spiritual practice and collective, cultural awareness. The first half of the seminar will be for theory and discussion, and the second half will be for practice of Big Mind. Big Mind, using both western psychology and non-dual direct perception, is one of the most powerful and entertaining ways to directly experience one's own divinity.

This seminar will be held in English (no translation in German).

Swami Bodhichitananda has lived in Rishikesh since 1991. He worked as the personal assistant of Swami Chidananda at the Sivananda Ashram. Swami Bodhichitananda founded the Kaivalyam Forest Ashram, an experiment in nonviolent positive being. Besides teaching Swami Sivananda's Integral Yoga, he is an authorized Kriya Yoga Teacher in the line of Paramahansa Yogananda. He has most recently founded and is building the Himalayan Yogis Ashram in Rishikesh.

Mit Yoga Dich selbst *neu entdecken.*

Für dieses Special 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. Von Montag bis Freitag findet morgens eine stille Meditation statt.

Wir meditieren gemeinsam montags bis 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 8.30 Uhr.

Meditation am Morgen ist nur für Geübte geeignet (45 Minuten in der Stille).

Kirtansingen

Termine: jeweils sonntags 29.01., 12.03, 25.06 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

S. 29

Das Yoga-Vidya Abo wirkt Wunder:

So viele offene Stunden wie Du möchtest, für Ein- oder Zweijahresabonnenten auch 50 Prozent Ermäßigung auf alle Kurse, ermäßigter Preis für alle Workshops. Preisnachlass für Schüler, Studenten, Arbeitslose mit Ausweis und Rentner.

Unsere verschiedenen 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:

Zehnerkarte:	EUR 90,-/80,-
(3 Jahre gültig)	
Zehnerkarte für Rückbildungsyoga:	EUR 80,-
(gilt nur 1 Jahr)	

unsere
Zehnerkarte ist
**3 Jahre
gültig!!!**



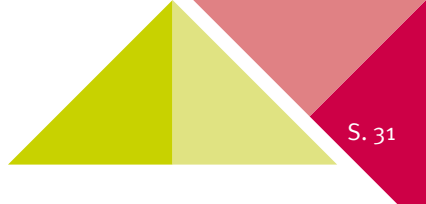
Mit Yoga *glänzen*

Unser Zentrum bleibt geschlossen:

- ... vom 16.12.2016 bis 08.01.2017 (Fr-So) **Weihnachtspause**
- ... am 05.02.2017 (So) **Ausbildungswochenende**
- ... am 19.02.2017 (So) **Ausbildungswochenende**
- ... vom 14.04. bis 17.04.2017 (Fr-Mo) **Ostern**
- ... vom 30.04. bis 01.05.2017 (So-Mo) **Tag der Arbeit**
- ... vom 25.05. bis 28.05. (Do-So) **Christi Himmelfahrt**
- ... vom 04.06.2017 bis 05.06.2017 (So-Mo) **Pfingsten**
- ... vom 15.06. bis 18.06.2017 (Do-So) **Fronleichnam**

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	7.00 Satsang	7.00 Satsang	7.00 Satsang	7.00 Satsang		
	10.30 A/M		10.30 A/M	10.30 A/M/F		
17.15 A	17.15 M	17.15 A/R	17.15 A/M	17.15 F NEU		17.15 A
17.15 Schwangere	17.15 ** Rückbildungsyoga		19.00 * Yin Yoga			17.15 M/F
19.00 A/M	19.00 A/M	19.00 A/M	19.00 * Klangschalenyoga			19.15 Satsang
19.15 Kundalini (135 min)		19.00 F (120 min)	19.00 M/F	19.00 A/M/F		
	20.45 M/F (75 min)		20.45 A/M (75 min)			

Preise für offene Stunden:

normal	EUR 11,-
ermäßigt	EUR 9,-
Klangschalenyoga und Yin Yoga	EUR 12,-
ermäßigt	EUR 11,-
für Kursteilnehmer (außer Klangschalenyoga & Yin Yoga)	EUR 4,-
Schwangeren-Yoga	EUR 9,-
10er Karte	EUR 90,-
ermäßigt	EUR 80,-
10er Karte Rückbildungs-Yoga	EUR 80,-

A Anfänger
M Mittelstufe
F Fortgeschrittene
R Rückenyo

Öffnungszeiten:

Mo	16.30-21.00
Di	10-12.00 und 16.30-21.00
Mi	16.30-21.00
Do	10-12.00 und 16.30-21.00
Fr	10-12.00 und 16.30-21.00
Sa	Ruhetag
So	16.30-19.00

* Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat Yin Yoga (ab Oktober 2016), jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat Klangschalenyoga! Bitte überprüfe dies in unserem aktuellen Wochenplan unter www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/programm/offene-stunden

** Jeden 1.-3. Dienstag im Monat. Bitte überprüfe dies in unserem aktuellen Wochenplan unter www.yoga-vidya.de/center/frankfurt/programm/offene-stunden

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)
 - Du darfst versäumte Kursstunden in den offenen Stunden kostenfrei nachholen, auch wenn Dein Kurs bereits zu Ende ist.

Stand: Oktober 2016

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



Jahre

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
Yoga-Fotos: www.haraldschnauder.de