Yoga Vidya Frankfurt

September 2017 – Januar 2018

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

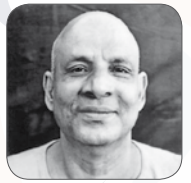
1. **Atemübungen (Pranayama):** Lade den Körper mit neuer Lebensenergie (Prana) auf und beruhige Deinen Geist.
2. **Körperstellungen (Asanas):** Dehne und kräftige Sehnen, Muskeln und Bänder, führe Wirbelsäule und Gelenke zu neuer Flexibilität und bringe die Funktionen von Organen und Drüsen ins Gleichgewicht.
3. **Entspannung:** Wann entspannst Du richtig: vorm Fernseher, beim Zeitung-lesen? 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, 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.



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 Mittwoch, den 17.01.2018. 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

Manaka

Vimala

Christine

Renate

Dirk

Maksim

Jürgen

Narada

Heide

Norman

Simona

Niranjana

Petra

Jutta

Leigh Ann

Milla

Dieter

Ganapati

Steffi

Jürgen

Annette B.

Andrea

Alexey

Marilene

Biggi

Brahmna

Thorsten

Karin

Annette R.

Roberta

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 größtmöglichsten 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.

Schon gewusst:
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,-

*Fr**	*25.08.-13.10.17*	*17.15-18.45 Uhr*
Do	*31.08.-19.10.17*	*19.00-20.30 Uhr*
Mo	*04.09.-30.10.17*	*19.00-20.30 Uhr*
Mi	*13.09.-01.11.17*	*19.00-20.30 Uhr*
*Mo**	*18.09.-13.11.17*	*20.45-22.15 Uhr*
*Mo**	*23.10.-11.12.17*	*17.15-18.45 Uhr*
Mo	*23.10.-11.12.17*	*19.00-20.30 Uhr*
Di	*07.11.-16.01.18*	*19.00-20.30 Uhr*
Do	*18.01.-08.03.18*	*19.00-20.30 Uhr*
Mi	*24.01.-14.03.18*	*19.00-20.30 Uhr*
*Mo**	*29.01.-19.03.18*	*17.15-18.45 Uhr*
*Fr**	*02.02.-23.03.18*	*17.15-18.45 Uhr*
*Mo**	*05.02.-26.03.18*	*20.45-22.15 Uhr*
Do	*15.02.-12.04.18*	*19.00-20.30 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	*14.08.-09.10.17*	*17.15-18.45 Uhr*
Di	*15.08.-10.10.17*	*19.00-20.30 Uhr*
Do	*26.10.-14.12.17*	*19.00-20.30 Uhr*
Fr	*03.11.-12.01.18*	*17.15-18.45 Uhr*
Mo	*06.11.-15.01.18*	*19.00-20.30 Uhr*
Mi	*08.11.-17.01.18*	*19.00-20.30 Uhr*
Mo	*20.11.-29.01.18*	*20.45-22.15 Uhr*
Mo	*15.01.-05.03.18*	*17.15-18.45 Uhr*
Mo	*22.01.-12.03.18*	*19.00-20.30 Uhr*
Di	*30.01.-20.03.18*	*19.00-20.30 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.

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.

Yogakurse auf einen Blick (August 17 bis März 18)

Schon gewusst:
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,-

Do	*31.08.-19.10.17*	*19.00-20.30 Uhr*
Mo	*22.01.-12.03.18*	*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	*21.08.-16.10.17*	*19.00-20.30 Uhr*
Do	*02.11.-11.01.18*	*19.00-20.30 Uhr*

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

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	*21.08.-16.10.17*	*17.15-18.45 Uhr*
Mo	*23.10.-11.12.17*	*17.15-18.45 Uhr*
Mo	*15.01.-05.03.18*	*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	*15.08.-10.10.17*	*19.00-20.30 Uhr*
Di	*24.10.-09.01.18*	*19.00-20.30 Uhr*
Di	*16.01.-06.03.18*	*19.00-20.30 Uhr*

Ausbildung zum/r Yogalehrer/in (BYV)

2 Jahre in Frankfurt ab 17. Januar 2018, 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 177,-

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 3.11.2017, 1.12.2017 und 12.01.2018 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 / Oktober 2017

September 2017

Faszienyoga – mit Yoga die Faszien aktivieren – mit Christine Endris

Fr 01.09.2017 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

Einführung in das Kundalini Yoga mit Jürgen König

Fr 08.09.2017 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

Yin Yoga Praxis-Workshop – eine Reise zu Dir selbst mit Heide Lütkenhaus

Fr 15.09.2017 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

Yoga zur Harmonisierung der Verdauung mit Martina Riedle

Fr 22.09.2017 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

September und Oktober 2017

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

Fr 29.09.2017 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

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

Do 05.10.2017 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 06.10.2017 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

Inner Flow Yoga – Meditation und Pranayama in Unterricht und Alltag mit Uli Schuchart

Fr 06.10.2017 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

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 / November 2017

Oktober 2017

Workshop „Yin Yoga und Meridiane“ mit Heide Lütkenhaus

Fr 13.10.2017 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

Yoga mit Mantra und Harmonium-Begleitung mit Atmarama

Fr 20.10.2017 17.30-19.30 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 Uhr

Oktober und November 2017

Vegetarische ayurvedische Küche mit Netti

Fr 27.10.2017 17.30-21.30 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

Blockaden klären – Mehr von allem im Leben: Fülle, Unbeschwertheit, Leichtigkeit – mit Simona Deckers

Fr 03.11.2017 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

Mantra Yoga mit Prasadini Krissi

Fr 10.11.2017 17.30-20.00 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

Die Kunst des Begegnens – Yoga mit Partner mit Milla Ganz

Fr 17.11.2017 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

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 2017 - Januar 2018

November und Dezember 2017

Yogatherapeutische Stärkung von Gesundheit und Wohlbefinden im Alltag mit Dr. Rüdiger Ganapati Schepe

Fr 24.11.2017 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

Achtsamkeitstag mit Samaneri Silavaddhani

So 26.11.2017 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

Yin Yoga Special „Entspannt in den Advent“ mit Heide Lütkenhaus

Do 30.11.2017 19.00-21.30 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

Schamanische Heilreise mit Jürgen König

Fr 01.12.2017 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

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.

Dezember 2017 und Januar 2018

Indische ayurvedische Küche mit Mani

Fr 08.12.2017 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

Yoga mit Mantra und Harmonium-Begleitung mit Atmarama

Fr 15.12.2017 17.30-19.30 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 Uhr

Einführung in die Meditation mit Vimala Franziska Henschel und Jürgen König

Fr 19.01.2018 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

Anhalten – Innehalten – die Mitte finden. Yoga bei Stresssyndrom mit Martina Riedle

Fr 26.01.2018 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

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, 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 8.30 Uhr.

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

Kirtansingen

Termine: jeweils sonntags 08.10.2017, 03.12.2017 und 28.01.2018 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 Zehnerkarte ist **3 Jahre** gültig!!!

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

Unser Zentrum bleibt geschlossen:

... am 24.9.2017 (So) **Ausbildungswochenende**
... vom 01.-03.10.2017 (So-Di) **Tag der Deutschen Einheit**
... am 15.10.2017 (So) **Ausbildungswochenende**
... am 31.10.2017 (Di) **Reformationstag**
... vom 18.12.2017 bis 07.01.2018 (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	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 M/F NEU		17.15 A
17.15 Schwangere			19.00 * Yin Yoga	17.15 **** Yin Yoga NEU		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 (90 min)	19.00 A/M NEU		
	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 Schwangeren-Yoga	EUR 80,-

A Anfänger
M Mittelstufe
F Fortgeschrittene
R Rückenyoga

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

* Am 1. und 3. Donnerstag im Monat normalerweise Yin Yoga, am 2. und 4. Donnerstag im Monat Klangschalen-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 Klangschalen 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.

*** Diese Stunde gibt es nur noch bis zum 31.01.2018. **** Diese Stunde gibt es ab dem 22.09.2017.

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 (außer Klangschalenyoga und Yin Yoga) kostenfrei nachholen, auch wenn Dein Kurs bereits zu Ende ist.

Stand: Mai 2017

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

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