

YOGA VIDYA CENTER HAMBURG

YOGA VIDYA

2019

PROGRAMM
AUGUST - JANUAR



Yoga Vidya Hamburg
Winterhuder Marktplatz 6-7
22299 Hamburg
hamburg@yoga-vidya.de
040 46 96 19 84

Das Yoga Vidya Center in Hamburg

Was ist Yoga?

Yoga ist ein seit Jahrtausenden erprobtes System, um Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen. Körperstellungen, Atemtechniken, Entspannung, Meditation, Gesang und gesunde Ernährung kennzeichnen das Yoga- Gesundheitskonzept. Durch Yoga-Körperstellungen (Asanas) gewinnst du an Flexibilität, Kraft und Leistungsfähigkeit. Mit Hilfe der Atemkontrolle (Pranayama) lernst du, deine Energien bewusst zu aktivieren, Entspannung führt dich an die Wurzeln deiner Kraft und Meditation schärft deinen Geist.

Der Einstieg

Bei deinem ersten Besuch im Center kannst du eine Probestunde machen. Yoga-Unerfahrene melden sich bitte für eine Terminabsprache. Yoga-Erfahrene können ohne Voranmeldung in die offenen Stunden kommen. Siehe Stundenplan letzte Seite. Probestunde zum Preis von 8 €, erm. 6 €.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen und zwei Stunden vorher nichts essen. Anschließend ist der Besuch eines Kurses empfehlenswert, in dem du eine systematische Einführung erhältst. Für einen solchen Kurs ist eine Anmeldung erforderlich.

Veröffentlichung der Broschüre Juli 2019. Änderungen vorbehalten. Für aktuelle Informationen schaue auf unsere Webseite www.yoga-vidya.de/hamburg und abonniere den ca. monatlichen Newsletter per E-Mail

Swami Sivananda



Indischer Arzt, lebte von 1887–1963, einer der großen Yoga-meister des 20. Jahrhunderts. Er lehrte einen integralen Yoga und ist die inspirierende Kraft hinter unseren Centern.

Sein Leitspruch:

*“Diene, liebe, gib, reinige dich,
meditiere, verwirkliche.”*

Dein Yoga Vidya Center

Das Center in Hamburg Winterhude gehört zum Yoga Vidya e.V., einem gemeinnützigen Verein zur Verbreitung des klassischen Yoga. Neben den Hamburger Centern gehören weitere ca. 80 Stadtcenter und vier Seminarhäuser in Bad Meinberg, Oberlahr/ Westerwald, Maria Rain/ Allgäu und in Horumersiel/Nordsee dazu. Im Center in Hamburg Winterhude bieten wir die ideale Atmosphäre zum Entspannen und Auftanken. Losgelöst vom Stress des Alltags kannst du in unseren wunderschönen Räumlichkeiten zur Ruhe kommen und zu dir selbst finden. Ein Besuch lohnt sich!



Leiterin des Centers Winterhude

Narayani Katja Kedenburg



Erfahrene Yogalehrerin (BYV) und Ausbildungsleiterin, Yoga Vidya Acharya, Meditationskursleiterin, Sportwissenschaftlerin BA, Sporttherapeutin, Spirituelle Lebensberaterin, Entspannungskursleiterin, psychologische Yogatherapeutin i. A. (BYAT) und Yogatherapeutin i.A.

"Ich wünsche dir im Center eine wundervolle Zeit und durch Entspannung und Bewusstwerdung eine gute Entfaltung deiner Persönlichkeit."

Das Center bleibt geschlossen

03.10. - 06.10. Tag der deutschen Einheit

31.10. - 03.11. Reformationstag

21.12.2019 - 04.01.2020 Weihnachten

Tag der Offenen Tür

Sonntag, 29. September 2019

- 14:00 Uhr Begrüßung
- 14:30 Uhr Vortrag und Vorführung zu Yoga
- 14:30 Uhr Info zur Yogalehrerausbildung 2020
- 16:00 Uhr Yogastunden
- 17:45 Uhr Einführung in Meditation
- 18:30 Uhr Veganes Buffet und gemütliches Beisammensein



Yoga-Kurse

Infos zu den Kursen

Die Hatha Yoga Kurse umfassen 8 Termine à 90 Minuten.

Für alle Kurse ist eine Voranmeldung erforderlich. Bezahlung spätestens am ersten Kurstag. Versäumte Stunden kannst du parallel im gleichen Kurs an einem anderen Tag nachholen oder bis 21 Tage nach dem Kurs im neuen Kurs oder in den offenen Yogastunden.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen und etwa zwei Stunden vor der Yogastunde nicht essen. Matten, Kissen und Decken sind vorhanden, du kannst aber auch gerne deine eigene Matte / Handtuch mitbringen.

Die Kurse Yoga I, Yoga II sowie Rücken yoga werden von den Krankenkassen gefördert.

Yoga I – Anfängerkurse

Dieser Kurs hilft dir, zu entspannen und dich mit neuer Kraft und Positivität aufzuladen. Systematische, gründliche Einführung ins Yoga. Einfache Yogastellungen, energetisierende Atemübungen und Tiefenentspannung.

Wir empfehlen, nach dem Kurs direkt mit Yoga II (Aufbaukurs) weiterzumachen, da beide Kurse eine Einheit bilden. Meist schließt sich ein Aufbaukurs am gleichen Wochentag nahtlos an.

Montag	05.08.–23.09.	18:15–19:45 Uhr
Freitag	09.08.–27.09.	19:00–20:30 Uhr
Mittwoch	28.08.–16.10.	18:15–19:45 Uhr
Montag	30.09.–18.11.	18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	23.10.–11.12.	18:15–19:45 Uhr
Montag	25.11.–27.01.	18:15–19:45 Uhr

108 €, ermäßigt 99 €



Für diesen Kurs kannst Du eine Bescheinigung für die Krankenkasse erhalten

Yoga II – Aufbaukurse

Vertiefe deine Yogaerfahrung. Wir bauen die Grundstellungen aus, werden genauer, verfeinern die Tiefenentspannungstechniken und erlernen die Aufladeübungen. Wir besprechen Entspannung und positives Denken. Einführung in die Meditation.

Montag	05.08.–23.09.	18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	28.08.–16.10.	18:15–19:45 Uhr
Montag	30.09.–18.11.	18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	23.10.–11.12.	18:15–19:45 Uhr
Montag	25.11.–27.01.	18:15–19:45 Uhr

98 €, ermäßigt 89 €



Für diesen Kurs kannst Du eine Bescheinigung für die Krankenkasse erhalten

Yoga III – Mittelstufe

Du hast die Grundstellungen erlernt und praktizierst Yoga bereits seit einiger Zeit. In diesem Kurs lernst du verschiedene Variationen kennen, die deine Yogastunde abwechslungsreicher gestalten. Die Stellungen werden länger gehalten und die Atemübungen ausgebaut.

Montag 05.08.–23.09. 20:00–21:30 Uhr

Montag 25.11.–27.01. 20:00–21:30 Uhr

88,- €, ermäßigt 79 €

Yoga IV

Intensiviere deine Yoga-Praxis durch Affirmationen und Meditation. Tauche tiefer ein ins Hatha Yoga und nutze die geistigen Wirkungen der Asanas.

Montag 30.09.–18.11. 20:00–21:30 Uhr

88,- €, ermäßigt 79 €



Spezielle Kurse

Yin Yoga

Yin Yoga ist eine Praxis, bei der Asanas, vor allem für Knie, Hüfte und unteren Rücken, längere Zeit anstrengungslos gehalten werden. Die die Muskeln und Organe umhüllenden Faszien, das sogenannte Bindegewebe, bekommen dadurch einen Impuls sich zu längen. Die Beweglichkeit in den Gelenken wird erhöht. Yin Yoga führt auch zu tiefer geistiger Entspannung.

Mit Astrid

Mittwoch 07.08.–02.10., 20:00–21:30 Uhr
(nicht am 11.09.)

Mittwoch 23.10.–11.12., 20:00–21:30 Uhr
108 €, ermäßigt 99 €

Yoga für den Rücken

Übungen zur Stärkung deines Rückens und der Wirbelsäule sowie zur Überwindung von Haltungs- und Rückenbeschwerden. Muskelverspannungen können durch spezielle Yogastellungen abgebaut werden.

Mit Narayani

Montag 12.08.–30.09., 20:00–21:30 Uhr

Montag 14.10.–02.12., 20:00–21:30 Uhr

98 €, ermäßigt 89 €

Grundkurs Meditation

Meditation ist der Schlüssel für Positivität, inneren Frieden, Kreativität und Lebensfreude. Du erlernst in diesem Kurs grundlegende Meditationstechniken, um Positivität, Ruhe und Klarheit zu erfahren: Theorie und Praxis, ergänzt durch sanfte Atemübungen und Bewegungen.

Mit Kamala Sharma

Freitag 11.10.–06.12., 19:00–20:30 Uhr
(nicht am 01.11.)

(8 Abende) 98 €, ermäßigt 89 €

Entspannungskurs

Mehr Entspannung, bessere Regeneration, neue Kreativität und Positivität – dahin möchte dich dieser 8-wöchige Entspannungskurs führen. Du lernst Entspannungstechniken und wichtige Aspekte über Physiologie und Psychologie von Stress und Entspannung kennen. Du bekommst Tipps, wie du mit Stress besser umgehst und in Energie umwandelst. Tiefenentspannung ist eine wunderbare Vorbeugung gegen körperliche Erkrankungen, gegen Burnout, gegen Ängste und psychische Probleme – Tiefenentspannung kann sogar heilend sein.

Mit Jessica

Mittwoch 07.08.–02.10., 20:00–21:30 Uhr
(nicht am 11.09.)

Mittwoch 23.10.–11.12., 20:00–21:30 Uhr
(8 Abende) 98 €, ermäßigt 89 €



Für diesen Kurs kannst Du eine Bescheinigung für die Krankenkasse erhalten

Yogalehrer/in Ausbildung

Ausbildung zum/r Yogalehrer/-in
2 Jahre – ab Januar 2020

Eine umfassende, praxisorientierte Ausbildung. Zwei Jahre intensives Training in Theorie und Praxis des Yoga. Mit Abschlussprüfung und Zertifikat. Yoga zu unterrichten, ist eine erfüllende, verantwortungsvolle Aufgabe. Ein Yogalehrer braucht dafür eine solide Basis eigener Yoga-Praxis und genaue Kenntnis der Unterrichtstechniken. Das erste Jahr ist eine systematische Schulung aller Aspekte deiner gesamten Persönlichkeit. Das zweite Jahr vertieft diese und beinhaltet auch das Studium der klassischen Yoga-Schriften sowie Anatomie, Physiologie und Bewegungslehre.

Teilnahmevoraussetzung

Grundkenntnisse in Hatha-Yoga und Interesse an Yoga-Philosophie



Narayani Katja Kedenburg

Ausbildungsleiterin der Morgengruppe

Leiterin des Hamburger Centers; Yogalehrerin (BYV), Meditationskursleiterin (BYV), spirituelle Lebensberaterin (BYV)

Maheshvara Alexander Schuppe

Ausbildungsleiter der Abendgruppe

Maheshvara ist Yogalehrer (BYV), Heilpraktiker und Coach und leitet seit 2012 Yogalehrer Ausbildungen für Yoga Vidya in Hamburg. Meditationskursleiter (BYVG), Spiritueller Lebensberater (BYVG), Achtsamkeitspraxis Lehrer (BYVG)

2020

Beginn: 23.01.2020

Donnerstags 18:30 – 22:00 Uhr /

Donnerstags 10:00 – 13:30 Uhr

Info-Termine im Center

Sonntag 29.09.2019

Sonntag 09.11.2019

Sonntag 05.01.2020

Sonntag 19.01.2020

jeweils um 14:30 Uhr,

anschließend Yogastunde um 16 Uhr

Weitere Informationen auf der Webseite

www.yoga-vidya.de/hamburg

Bitte überprüfe dort die Termine auf aktuelle Änderungen

Workshops

Übersicht

01.09.	Kamala	Achtsamkeitstag
07.09.	Kamala	Familienyoga
08.09.	Oliver	Handstand und Vortrag
10.09.	Ram	Meditation und Vortrag (Satsang)
11.09.	Ram	Konzert
12.09.	Ram und Narayani	Klang-Yoga
21. - 22.09.	Gaia	Satsang
13.10.	Astrid	Yin Yoga
20.10.	Satyamitra	Entspannung
27.10.	Erkan	Kausalmassage und Räkelyoga
17.11.	Narayani	Hilfestellungen
24.11.	Sara	Yoga für die Stimme

Achtsamkeitstag

Informationen auf unserer Homepage.

Kamala Sharma (Foto s. rechts)
Yogalehrerin (BYV) für Erwachsene und Kinder, ausgebildet in Klang-Yoga, Mentaltraining, Meditation, NLP und Quantenheilung

Sonntag 01. September, 11:00 – 18:00 Uhr
(mit Pausen)

70 €, ermäßigt 60 €

Familienyoga – Ein Workshop mit Yoga für die ganze Familie



Familienyoga bietet Eltern und Kindern gemeinsam eine Gelegenheit, auf spielerische Weise Yoga zu entdecken, sich aktiv zu bewegen, zusammen Spaß zu haben, sich nah zu sein und zur

Ruhe zu kommen.

Es erwartet euch eine bunte Mischung von Körper- und Atemübungen, Bewegungsspielen, Partner-Übungen, Fantasiereisen, Aufmerksamkeitsspielen, Entspannungssequenzen und vieles mehr.

Für die Teilnahme benötigt ihr keine Vorkenntnisse. Der Workshop ist sowohl für Yoga-Anfänger geeignet, wie auch für Yoga-Erfahrene!
Der Workshop ist auf 8 Teilnehmer-Paare begrenzt. Am besten gleich anmelden und zusammen viel Spaß haben!

Kamala Sharma

Yogalehrerin (BYV) für Erwachsene und Kinder, ausgebildet in Klang-Yoga, Mentaltraining, Meditation, NLP und Quantenheilung

Samstag 07. September, 11:00 – 13:00 Uhr

1 Kind und 1 Erwachsener 25 €

Handstand Workshop

Einmal auf den Händen stehen und die Welt auf den Kopf stellen. Für viele ein Traum und eine große Herausforderung. Doch auch wenn die Aufgabe schwer anmutet, ist die Meisterung des Handstands alles andere als ein Hexenwerk oder nur den „Supersportlichen“ vorbehalten. Handstand kann jeder lernen, es benötigt nur die richtige Technik, Zeit und viel viel Übung.

Damit sei schon mal gesagt, dass es viel erwartet wäre nach drei Stunden schon perfekt im Handstand zu stehen. Doch Wunder gibt es immer wieder. In diesem Workshop gibt Oliver dir die nötigen Tipps und Kniffe mit, um mit dem Handstandstraining voll durchzustarten.

Vorkenntnisse: Dein Kopfstand sollte einigermaßen klappen und du solltest schon mal ausprobiert haben auf deinen Händen zu stehen, so dass du weißt, was auf dich zukommt.

Sonntag, 08. September, 10:00 – 13:00 Uhr

40 €, ermäßigt 35 €

Vortrag zu Sadhana Praxis



Du bist von Yoga begeistert und freust dich über all die guten Veränderungen, die Yoga in dein Leben bringt? Du möchtest gerne mehr davon und tiefer in deine Yoga-Praxis einsteigen, doch scheiterst zu oft an dem inneren Faulpelz, der immer an den alten Mustern hängenbleibt? „Lieber morgens länger schlafen als meditieren, lieber bequem auf die Couch als die Yogamatte ausrollen.“? Dann ist dieser Vortrag genau das Richtige für dich. Wir schauen uns an, welche Mechanismen dazu führen, dass der Faulpelz so leicht gewinnt und beschäftigen uns theoretisch und praktisch mit Tipps und Tricks wie du ihn für immer bezwingen kannst.

Für alle geeignet, die ihre Praxis vertiefen wollen und bereit sind, dafür den nächsten Schritt zu tun.

Oliver Bauer

„Die Gesundheit fördern, Harmonie erhalten, spirituell wachsen.“ Als Heilpraktiker und Yogalehrer liegt Oliver die Verbindung von Körper und Seele in der alltäglichen Yogapraxis besonders am Herzen. Durch beständiges Üben und Lernen hat er sich ein großes Wissen über körperliche und seelische Zusammenhänge erarbeitet, welches er in seinen Vorträgen und Workshops mit viel Spaß an der Freude teilt.

Sonntag, 08. September, 14:30 – 17:30 Uhr

40 €, ermäßigt 35 €

Beide Workshops mit Oliver zusammen

70 €, ermäßigt 60 €

Veranstaltungen mit Ram Vakkalanka



Ram Vakkalanka ist ein klassisch ausgebildeter Nada-Yogi aus Südindien, aufgewachsen in der vedischen Tradition. Er reist um die Welt, um sein Wissen über Yoga und indische Schriften bei Workshops und Yogalehrerfortbildungen zu teilen. Ram spielt voller Hingabe heilende Ragas auf seiner Sitar, die auf körperlicher und geistig-emotionaler Ebene tiefe Wirkung haben können. Ram unterrichtet regelmäßig bei Yoga Vidya und hat bisher über zwanzig CDs veröffentlicht. Mehr unter ramvakkalanka.com

Satsang und Vortrag

Ram begleitet dich in die Meditation mit den heilenden Klängen der Sitar. So kannst du wunderbar eintauchen in die Tiefen deines Selbst. Anschließend erwarten dich erhebender Kirtan-Gesang und ein inspirierender spiritueller Vortrag und Geschichten. Abschluss mit Arati.

Dienstag 10. September, 20:00 – 22:00 Uhr
Auf Spendenbasis

Konzert „Heilende Klänge der Sitar“

Ram spielt klassische indische Ragas auf seiner Sitar, die auf allen Ebenen harmonisieren und heilen können.

Mittwoch 11. September, 20:00 – 21:30 Uhr
18 €, ermäßigt 15 €

Klang-Yogastunde mit Sitar

In dieser Klang-Yogastunde kannst du dich durch die heilenden Klänge der Sitar, gespielt von Ram Vakkalanka, noch tiefer in die Asanas führen lassen. Narayani, Centerleiterin, begleitet dich durch diese Mittelstufe mit längerem Halten und Chakra-Konzentration.

Donnerstag 12. September, 18:15 – 19:45 Uhr
Yogastunde 23 €, ermäßigt 20 €

! Wenn du eine **10er Karte** oder ein **ABO** hast,
♦ zahlst du einen Aufpreis von 10 €



Somatic Awareness im Satsang mit Gaia



Seit 1995 arbeitet Gaia Michael Zipf in vielen Ländern mit Menschen, deren besonderes Interesse der Heilung, Befreiung und dem spirituellen Erwachen gilt. Einfühlsam, humorvoll, einfach

und klar eröffnet er dir die Präsenz, die Wahrheit, die Kostbarkeit des unmittelbaren Moments. Er lädt dazu ein, hinter das Gewohnte zu schauen und dadurch direkt Heilung zu erfahren. Völlig entspannt kann man mit ihm über seine ureigensten Anliegen sprechen.

Anders als viele Lehrer der Nondualität bezieht Gaia zusätzlich auch die Erfahrungen des Körpers (somatisch) samt den Gefühlen und Emotionen in den Satsang mit ein. Dadurch kann jeder Mensch über das Nervensystem lernen, sich immer sicherer zu fühlen und somit immer tiefer zu entspannen. Das Genießen fällt immer leichter und man findet die Würde für sich selbst wieder.

Samstag, 21. September &

Sonntag, 22. September jeweils von

14:00 – 15:45 Uhr und 16:15 – 18:00 Uhr

40 €, ermäßigt 35 €

! Einzeltermine mit Gaia für Samstag und Sonntag Vormittag bitte direkt mit Gaia rechtzeitig **vorab vereinbaren** unter:

gaia@gaia-satsang.com oder
0177 355 71 44
www.gaia-satsang.com

Yin Yoga – Taoistische Traditionen und innere Ruhe



Im Yin Yoga hältst du die Asanas passiv über einen längeren Zeitraum. Dadurch hast du zum einen eine intensive Dehnung der tiefer liegenden Bindegewebsschichten. Zum anderen kannst du deine Lebensenergie, dein Qi, gleichmäßig zum Fließen bringen und Energieblockaden lösen. In diesem Workshop lernst du, wie die TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) zum Yoga passt, was es mit dem Qi und den Meridianen (Energiekanäle im Körper) auf sich hat und wie dir dieses Wissen für deine Yoga-Praxis hilft.

Außerdem kannst du durch die ruhige, meditative Praxis tiefer in deinen Körper hören und spüren, um so ein Gleichgewicht zum aktiven Alltag und zu aktiveren Yogastilen zu schaffen, ganz nach dem Motto:

„Dein eigener Körper ist dein wichtigster Yoga-Lehrer. Lerne, respektvoll mit ihm umzugehen und seinen Signalen zu lauschen.“

(Zitat von Stefanie Arend, Yin-Yoga-Lehrerin und Autorin)

Der Workshop ist für alle Level geeignet.

Astrid Doctor

Yogalehrerin i.A. (BYV), Yin-Yogalehrerin

Sonntag 13. Oktober, 14:30 – 17:30 Uhr

40 €, ermäßigt 35 €

Entspannen, innere Ruhe und Gelassenheit finden



Eine Zeit für dich zum Entspannen und Aufladen. Nutze Techniken der Tiefenentspannung und Progressive Muskelentspannung (PMR), um physische, mentale und emotionale Spannungen zu lösen, Konzentration und Gedächtnis zu verbessern und neue Energie zu gewinnen. Das Ergebnis ist neu erweckte Freude am Leben und an der Arbeit, innerer Frieden, Selbstvertrauen und Gelassenheit.

Lerne mehr über Entspannung und Stressbewältigung um verschiedene Übungen in kurzer Zeit auch in deinen Tag integrieren zu können.

Satymitra begleitet dich mit viel Achtsamkeit, Liebe und tiefer Kenntnis des ganzheitlichen spirituellen Erfahrungsweges auf deinem Weg. Grundlage hierfür ist das sanfte Gewährsein in den Übungen ohne geistige Anstrengung. So kannst du ganz entspannt dir selbst und dem inneren Frieden begegnen.

Satymitra R. Josef

Yogalehrer (BYV) und Entspannungskursleiter (BYVG) mit langjähriger Erfahrung in Yoga, Zen-Meditation, Qi-Gong, Reiki, Massage und im Advaita Vedanta.

Sonntag 20. Oktober, 14:30 – 17:30 Uhr

40 €, ermäßigt 35 €



Kausalmassage



Mit diesem Workshop kannst Du das Bewusstsein für deinen Körper und für deine blockierten Emotionen fördern. In diesem Workshop werden wir mit einfachen und jederzeit ausführbaren Selbst-Massage-Techniken alle Bereiche des Körpers ertasten, individuelle Blockaden finden und daran arbeiten, sie zu lösen. Dabei werden wir auch mit dem Bauchraum und dem Hals-, Nacken-, Kiefer- und Gesichtsbereich arbeiten. Auch werden wir unsere gesamte Haut im Körper- und Kopfbereich bearbeiten. Das wird zu einer spürbaren und sichtbaren Belebung der Haut führen und sie wieder zu einem fühlbaren Organ werden lassen. Das Ziel der Praxis ist, den Körper wieder als Ganzes spürbar zu machen. Für diesen Workshop sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Empfehlenswert auch für Auszubildende und Weitergebende!

Erkan Batmaz

Yoga- und Meditations-Lehrer. Als Praxisleitfäden zur Erweiterung des Bewusstseins hat er das Räkel Yoga, die Kausalmassage, die Kundalini Yoga Sutra und die Yoga Sutra Meditation entwickelt. Er praktiziert und unterrichtet den Integralen Yoga und ist bestrebt, auf dem Weg zur Bewusstwerdung keine »blinden Flecken« zu hinterlassen.

Sonntag, 27. Oktober, 10:00 – 13:00 Uhr

40 €, ermäßigt 35 €

Räkelyoga

Beim Räkel-Yoga machen wir uns den natürlichen Räkel-Impuls zunutze und befreien unsere Körper anhand einer Übungsreihe mit kreativ-

natürlichen Befreiungsbewegungen von Fuß bis Kopf von Verspannungen und Blockaden.

Die Ursachen für viele Spannungsschmerzen liegen in der unbewussten Verwendung des Körpers als Abwehrmechanismus: Bei unwillkommenen Emotionen beginnt sich der Körper anzuspannen, um Energieflüsse, die diese Emotionen transportieren, zu unterbrechen. Die Bewegungen entsprechen dem natürlichen Verhalten des Menschen sind effektiv und für jeden geeignet.

Erkan Batmaz, *siehe links*

Sonntag, 27. Oktober, 14:30 – 17:30 Uhr

40 €, ermäßigt 35 €

**Beide Workshops mit Erkan zusammen
70 €, ermäßigt 60 €**

Hilfestellungen im Yogaunterricht Teil I



Erweitere mit diesem Workshop deine Körpereinsatz-Kompetenz! Bei den „Hands-on“ ist das Feingefühl und die Erfahrung des Yogalehrers, so wie auch die Kenntnis der richtigen Technik wichtig.

Hier kannst du üben, wie du achtsame und unterstützende Berührungen anwendest, die deinen Yogaschüler tiefer in die Asanas führen und wundervolle Erfahrungen ermöglichen. Ein wertvoller Workshop für Yogalehrende und auch an in Ausbildung befindliche Yogalehrende! Beide Workshops schließen mit einer Tiefenentspannung, so dass du selbst wieder zu Ruhe kommst und die neuen Erfahrungen sich integrieren können.

In Teil I wird der Schwerpunkt bei Hilfestellungen für die Mittelstufe, bzw. kraftvollen Stellungen liegen.

Narayani K. Kedenburg

Centerleiterin, Yogalehrerausbildungsleiterin

Sonntag, 17. November 10:00 – 13:00 Uhr

40 €, ermäßigt 35 €

Teil II

In Teil II wird der Schwerpunkt bei Hilfestellungen für Anfänger bzw. für Flexibilität liegen. Hier kannst du üben, wie du deine Schüler in ihrer Entspannung und bei der Dehnung unterstützt

Sonntag, 17. November, 14:30 – 17:30 Uhr

40 €, ermäßigt 35 €

**Beide Workshops mit Narayani zusammen
70 €, ermäßigt 60 €**

Yoga für die Stimme



Die Stimme ist der Spiegel unserer Seele!

Unsere Stimme ist ein sehr wertvolles Instrument, mit dem wir in Kontakt zu anderen treten und widerspiegelt, wie es uns geht.

In dem dreistündigen Workshop widmen wir uns ganz deiner Stimme und ihrem Wohlergehen. Wir kombinieren Yoga-Übungen mit Übungen aus der Stimmtherapie. Es wird Raum für alle Fragen rund um das Thema Stimme gegeben. Praktische Übungen verhelfen dir zu einer klangvollen, tragfähigen und entspannten Stimme im Alltag.

Sara Tomlein

stud. Logopädin & Yogalehrerin

Sonntag 24. November, 14:30 – 17:30 Uhr

40 €, ermäßigt 35 €

Events

Satsang

Jeden Mittwochmorgen 07:30 – 08:30 Uhr

Sonntag, 11.08. draußen (Info auf Homepage)

Dienstag, 10.09. mit Ram Vakkalanka

20:00 - 22:00 Uhr



Ram Vakkalanka

Samstag, 14.09. mit Narayani

16:45 - 18:00 Uhr

Samstag, 09.11. mit Maheshvara

16:45 - 18:00 Uhr

Wir freuen uns auf euch!

Satsang auf Spendenbasis

Aktuelle Termine findest du auf unserer Homepage oder auf Facebook:

www.facebook.com/yoga.hamburg

Yogatherapie

Yogatherapie / psychologische Yogatherapie oder Spirituelle Lebensberatung



Yogatherapie ist die Anwendung von Yogatechniken bei konkreten Beschwerden. Aufbauend auf ein ausführliches Einzelgespräch leitet Dich der Yogatherapeut mit diesen speziellen Übungen an. Diese aktivieren deine Selbstheilungskräfte.

Psychologische Yogatherapie oder Spirituelle Lebensberatung unterstützen dich z.B. bei:

- innere und äußere Situationen klarer zu erkennen
- neue Ziele und Lösungen zu finden
- in Umbruchsphasen
- in Konfliktsituationen
- bei der Sinnsuche
- in Lebenskrisen

Narayani Kedenburg

Erfahrene Yogalehrerin (BYV) und Ausbilderin, Yoga Vidya Acharya, Meditationskursleiterin, Spirituelle Lebensberaterin, psychologische Yogatherapeutin i. A. (BYAT) und Yogatherapeutin i. A.

60 Min.-Sitzung: 45 €

90 Min.-Sitzung: 60 €

Termin-Vereinbarung

hamburg@yoga-vidya.de / (040) 46 96 19 84

Anschrift

Yoga Vidya Hamburg–Winterhude
Winterhuder Marktplatz 6–7
22299 Hamburg

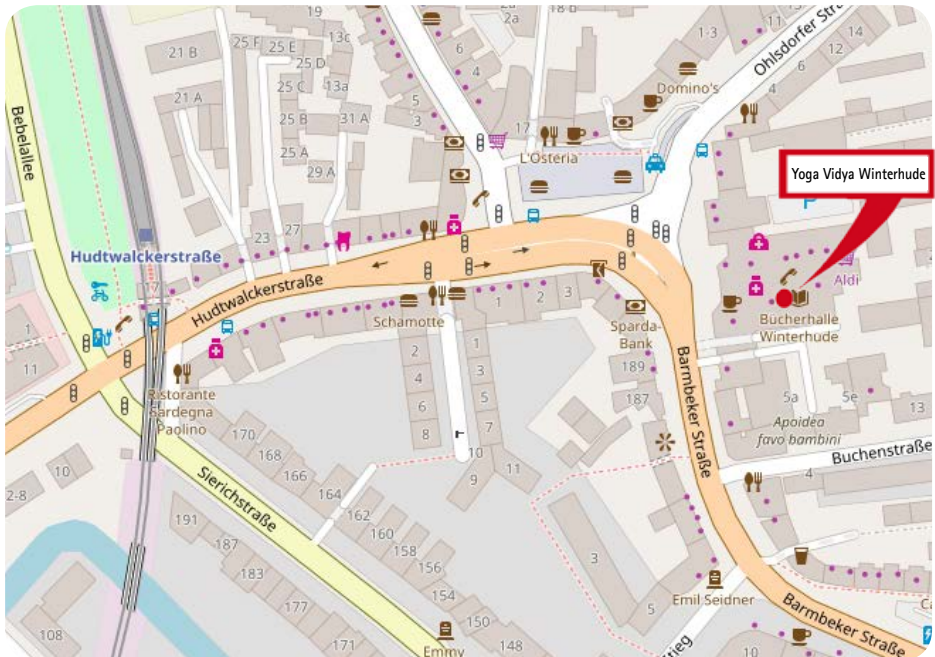
Telefon (040) 46 96 19 84
E-Mail hamburg@yoga-vidya.de
Web www.yoga-vidya.de/center/hamburg
Facebook www.facebook.com/yoga.hamburg

Bankverbindung

Hamburger Sparkasse AG
IBAN DE21200505501207123041
BIC HASPDEHHXXX

Anfahrt

Wir sind direkt im Einkaufszentrum „FORUM WINTERHUDE“ in verkehrsgünstiger Lage. 3–4 Gehminuten von der U-Bahn Haltestelle Hudtwalckerstrasse entfernt. Der Halt der Buslinien 20, 25, 118 und 109 befindet sich direkt vor dem Gebäude.



© OpenStreetMap–Mitwirkende

Preisübersicht & Offene Stunden

	normal	ermäßigt
Einzelne Stunde	13 €	10 €
Probestunde	8 €	6 €
Zehnerkarte	98 €	89 €
Jahres-ABO *	430 €	400 €
Abo in monatl. Raten	41 €	39 €
Privatstunde 60 Min.-Sitzung	45 €	
90 Min.-Sitzung	60 €	

Das Jahres-ABO beinhaltet

- Teilnahme an allen offenen Yogastunden
- 1x 8-Wochen-Kurs deiner Wahl
- Ermäßigung zu den Kursen und Workshops
* nur mit Mitgliedschaft im Yoga Vidya e.V.

Wir öffnen 30 Min. vor Beginn der Yogastunde.
Yoga-Kurse, -Stunden und Workshops siehe
Stundenplan, Broschüre oder Internet oder rufe
uns einfach an.

Probestunde ohne Voranmeldung möglich.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/ Sonntag
		7:30 Satsang			
		10:00 A/M			Workshops/ Events *
					Yogastunde *
	18:30 M/F		18:15 M/F	19:00 A/M	Satsang *
20:00 M					

A Anfänger **M** Mittelstufe **F** Fortgeschrittene

Satsang bestehend aus Meditation, Mantra-Singen, Ritual, auf Spendenbasis

* Termine für Workshops, Events, Yogastunde und Satsang am Samstag oder Sonntag findest du hier im Heft und immer aktuell auf unserer Homepage.