

Yoga Vidya Yogaschule Hamburg e. V.

Januar bis Dezember 2017



Das Team



Andrea Saner

Zentrumsleitung, Ausbildungsleitung; Yogalehrerin (BYV), Meditationskursleiterin i. A.; Erziehungswissenschaften B. A. (Schwerpunkt Tänzerische Gymnastik)



Krishnapriya Brita Stock-Ratuchni

Zentrumsmitarbeiterin, Ausbildungsleitung, offene u. geschlossene Stunden, Workshops Yogalehrerin (BYV); Erziehung (FH, FOS Sozialpädagogik)



Kirstin Borchert

offene und geschlossene Stunden, Yogalehrerin (BYV); stattl. geprüfte Fremdsprachenkorrespondenz



Kay Hadamietz

Ausbildungsleitung, Yogalehrer (BYV), Meditationskursleiter, Yoga-Personaltrainer, Ayurveda-Gesundheitsberater, ehemaliger Mitarbeiter von Yoga Vidya in Bad Meinberg



Marion Eggers

Offene und geschlossene Stunden, Yogalehrerin (BYV), Ganzheitliche Yogatherapeutin (BYAT)



Nadine Filles

Zentrumsmanagement, offene und geschlossene Stunden, Yogalehrerin (BYV); B. A. Handelsfachwirtschaft, Mode- und Textilmanagement



Swantje Fiedler

offene Stunden, Yogalehrerin (BYV); M. A. Kulturwissenschaft



Sadagati Maike Jung

ist auf Weltreise; Yogalehrerin (BYV), Vinyasa Power Yoga Teacher (int. Yoga Alliance), Yoga Personal Trainerin (BYVG); Heilpraktikerin i. A., M.Sc. Chemie



Devapriya Doreen Eschler

Satsang und Meditation, Yogalehrerin (BYV), Entspannungstherapeutin (BYAT), Pranaheilerin (BYAT), freie Reikilehrerin, ehemalige Mitarbeiterin von Yoga Vidya Bad Meinberg; Bürokauffrau (BYVG)



Radharani Anja Birkner

Leitung der Workshops; Yogalehrerin (BYV), Yogalehrerin Yoga Shri Vast Ashram (Yoga Alliance/Indien), Ayurvedische Gesundheitsberaterin (BYVG), Yogatherapeutin



Satyamisra Rainer Josef

Assistenz Yogalehrerausbildung, offene Stunden, Yogalehrer (BYV); Dipl.-Ing. Maschinenbau



Nelli Reger

offene Stunden, geschlossene Kurse, Yogalehrerin (BYV); Gesundheitsmanagement B. A.



Kamala Sharma

geschlossene Kurse, Yogalehrerin (BYV); Medienfachwirtschaft für Mediendesign

Was ist Yoga?

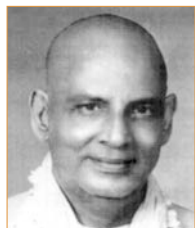
Yoga ist ein viele tausend Jahre altes, praktisches und vielseitiges System zur Entwicklung der gesamten Persönlichkeit. Im Hatha-Yoga lernst du den Körper neu zu entdecken, Vitalität zu tanken durch kraftvolles und entspanntes Üben, während der Geist in meditativer Haltung verweilt. Du gewinnst Vertrauen in dich selbst und Zuversicht für Gegenwart und Zukunft. Yoga hilft dir, deine schlafenden Potenziale an Freiheit, Kreativität und Liebe zu entfalten.

Yoga Vidya e. V.

ist ein gemeinnütziger Verein zur Verbreitung des klassischen Yoga, der 1995 von Sukadev Volker Bretz gegründet wurde. Zum Verein gehören das Haus Yoga Vidya Gut Hoffnungstal im Westerwald, Europas größtes Seminarhaus in Bad Meinberg (Teutoburger Wald), das Haus Yoga Vidya an der Nordsee in Horumersiel, das Haus Yoga Vidya im Allgäu sowie Stadtzentren in über 50 Städten der Bundesrepublik. Das Angebot umfasst vielfältige Seminare, Yoga-Wochenenden, Yoga-Ferien, Yogalehrerausbildungen und Weiterbildungen.

Die Tradition

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



Swami Sivananda



Swami
Vishnudevananda

„Gib den Hungrigen zu essen; nach einer Weile werden sie wieder hungrig sein. Gib den Unbekleideten etwas anzuziehen; sie werden bald wieder Mangel leiden. Gib den Bedürftigen Geld; sobald sie es ausgegeben haben, werden sie neues brauchen. Gibt man aber allen göttliches Wissen, dann stellt man ihnen alles Nötige zur Verfügung, damit sie selbst für sich sorgen können.“
Swami Sivananda

Das Kursangebot

Jeder „Anfänger-Kurs“ umfasst 8 Stunden à 90 Minuten. Die Kurse bauen aufeinander auf und finden in einer festen Gruppe statt. Die Kursstunden beinhalten sanfte Atemübungen, die Yogastellungen und Tiefenentspannung. Für alle Kurse ist eine Voranmeldung erforderlich. Die erste Stunde ist eine kostenlose Probestunde; die Bezahlung sollte spätestens am zweiten Kurstag erfolgen.

Bitte bringe bequeme Kleidung mit und iss vor der Yoga-stunde nichts Schweres.

Yoga – Anfängerkurs

90 Minuten / 8-wöchig / montags 18.15–19.45 Uhr; ab 2017 von 20.00–21.30 Uhr
mittwochs 18.30–20.00 Uhr; ab 2017 von 20.15–21.45 Uhr
freitags 19.00–20.30 Uhr

Um Yoga zu üben, muss man weder besonders sportlich noch gelenkig sein. Yoga hilft dir, dich zu entspannen und dich mit neuer Kraft und Positivität aufzuladen. Du lernst einfache Yogastellungen, Atemübungen und Entspannungstechniken.

8 x 90 Minuten 108,00 €; ermäßigt 8 x 90 Minuten 99,00 €
Der Kurs wird von Krankenkassen gefördert.

Bitte anmelden unter
www.yoga-idya.de/center/hamburg/kurse/yogakurse/

Yoga – Aufbaukurs

90 Minuten / 8-wöchig / montags 18.15–19.45 Uhr, mittwochs 18.30–20.00 Uhr
mittwochs 18.30–20.00 Uhr; ab 2017 von 20.15–21.45 Uhr

Diese Stunden eignen sich als Fortsetzung des Anfängerkurses oder für Teilnehmer/innen mit Grundwissen. Wir vertiefen das Gelernte und bauen die Stellungen aus. Der Körper beginnt, sich an die Übungen zu erinnern, wird beweglicher und auch das Entspannen in und nach den Übungen fällt leichter.

8 x 90 Minuten 98,00 €; ermäßigt 8 x 90 Minuten 89,00 €
Der Kurs wird von Krankenkassen gefördert.

Bitte anmelden unter
www.yoga-idya.de/center/hamburg/kurse/yogakurse/

Anfängerkurse

Montagskurse
28.11.2016–23.01.2017
30.01.–20.03.2017
27.03.–29.05.2017
12.06.–31.07.2017
07.08.–25.09.2017
02.10.–20.11.2017
27.11.2017–29.01.2018

Mittwochskurse

23.11.2016–18.01.2017
25.01.–15.03.2017
22.03.–10.05.2017
17.05.–05.07.2017
12.07.–30.08.2017
06.09.–25.10.2017
01.11.–20.12.2017

Freitagskurse

06.01.–24.02.2017
01.03.–28.04.2017
05.05.–23.06.2017
30.06.–18.08.2017
25.08.–13.10.2017
20.10.–08.12.2017

Aufbaukurse

Montagskurse
28.11.2016–23.01.2017
30.01.–20.03.2017
27.03.–29.05.2017
12.06.–31.07.2017
07.08.–25.09.2017
02.10.–20.11.2017
27.11.2017–29.01.2018

Mittwochskurse

23.11.2016–18.01.2017
25.01.–15.03.2017
22.03.–10.05.2017
17.05.–05.07.2017
12.07.–30.08.2017
06.09.–25.10.2017
01.11.–20.12.2017

„Offene Stunden“

90 Minuten / montags 20.00–21.30 Uhr, dienstags 18.30–20.00 Uhr, mittwochs 10.00–11.30 Uhr, donnerstags 18.15–19.45 Uhr, freitags 19.00–21.30 Uhr

Der Unterricht in den offenen Stunden findet in verschiedenen Schwierigkeitsstufen von „Yoga 2“ über „Yoga 2–3“ bis „Yoga 3“ sowie „Yoga 4“ statt, sodass für jeden etwas dabei ist. Diese Stunden finden immer statt und können ohne Voranmeldung mit einer 10er-Karte oder als einzelne Stunde besucht werden.

10 x 90 Minuten 98,00 €; ermäßigt 89,00 €. Nach jeder 3. Karte gibt es eine Ermäßigung von 10,00 €, kein Ablaufdatum.



Yoga 2 – Mittelstufe und Yoga 2–3 Übergang zu fordernden Mittelstufenstunden

90 Minuten / dienstags 18.30–20.00 Uhr, mittwochs 10.00–11.30, donnerstags 18.15–19.45 Uhr

Diese Stunden setzen die Kenntnis der Yoga Vidya Grundreihe voraus. Die Übungen sind erlernt, nun verbessern wir durch gezielte Korrekturen und Hilfestellungen. Mehr Entspannung während des Übens schult das Bewusstsein für die inneren Vorgänge. Die Gedanken werden ruhiger und klarer und so bekommt auch die Entspannung am Ende der Yoga-Stunde mehr Tiefe.

10 x 90 Minuten 98,00 €; ermäßigt 89,00 €. Nach jeder 3. Karte gibt es eine Ermäßigung von 10,00 €, kein Ablaufdatum.

Yoga 3 – fordernde Mittelstufe bis Yoga 4 – sehr fordernde Mittelstufe

90 Minuten / montags 20.00–21.30 Uhr, freitags 19.00–20.30 Uhr

Nur für Fortgeschrittene. In dieser Stunde darfst du dich spielerisch mit fortgeschrittenen Asanas (Körperübungen) ausprobieren. Entdecke deine Grenzen, wahre sie achtsam und liebevoll oder gehe auch mal spielerisch über sie hinaus!

10 x 90 Minuten 98,00 €; ermäßigt 89,00 €. Nach jeder 3. Karte gibt es eine Ermäßigung von 10,00 €, kein Ablaufdatum.

Zweijährige Yogalehrer-Ausbildung 2017/2018

Diese Ausbildung ist nicht nur als reiner Wissenserwerb, sondern zugleich als ein tief nach innen gerichteter Selbsterfahrungs- und Entfaltungsprozess gedacht. Du bekommst fundierte Einsichten in den klassischen, integralen Yoga.

Die Ausbildung folgt einem langjährig erprobten, erfolgreichen Konzept.

Das erste Jahr ist eine systematische Schulung aller Aspekte deiner gesamten Persönlichkeit. In dieser Zeit kannst du tiefe spirituelle Erfahrungen machen und dich Schritt für Schritt deiner wahren Natur nähern. Das zweite Jahr vertieft diese und beinhaltet auch das Studium der klassischen Yoga-Schriften sowie Anatomie, Physiologie und Bewegungslehre. Du erlernst die Grundprinzipien des Yogaunterrichtens mit folgenden Schwerpunkten: Anfänger-, Mittelstufe-, Fortgeschrittenenkurse, gemischte Gruppen, Yoga für Rücken und Gelenke, Yoga für Kinder, Yoga für Schwangere, Yoga für Senioren, Möglichkeiten und Grenzen von Yogatherapie. Eigene Unterrichtserfahrung ergibt sich aus gegenseitigem Unterrichten in kleinen Gruppen.

Kurs-Abende und Intensiv-Wochenenden

- Yogastunde mit Atemübungen, Yogastellungen, Tiefenentspannung
- Meditation, Mantrasingen
- Vortrag, Workshop
- Leichtes, vegetarisches Abendessen
- Etwa alle 2 Monate Intensiv-Wochenende im Haus Bad Meinberg. Losgelöst von den Ablenkungen des täglichen Lebens kannst du an diesen Wochenenden die Tiefe des Seins erfahren und jedes Mal deine Praxis auf eine neue Ebene bringen. Die spirituelle Atmosphäre und Ruhe dieses Kraftortes hilft dir, tiefe Erfahrungen in der Meditation zu machen.



Entwickle dein Bewusstsein

Kursinhalte

Hatha Yoga – Körperschulung und Gesundheitslehre

Kundalini Yoga – Energietraining und außersinnliche Wahrnehmung

Raja Yoga – Mentales Training und Meditation

Karma Yoga – Handlung, Kommunikation und Ethik im Alltag

Bhakti Yoga – Der Weg des Herzens

Jnana Yoga – Methaphysisches Training, „Wer bin ich?“, klassische yogische Schriften und Philosophiesysteme

Teilnahmebedingungen

Offenheit für die indische Yoga-Philosophie und Asanas sind notwendig, um zu wissen, was dich erwartet. Regelmäßige Teilnahme an den Kursen und Seminaren sowie der Wille, sich selbst zu entwickeln, wird vorausgesetzt. Täglich brauchst du etwa 30–90 Minuten für die Übungen.

Für die Prüfungszulassung ist der Besuch von mindestens 85 % der Kursstunden und Seminare notwendig. Unentschuldig versäumte Kursstunden können gegen Bezahlung nachgeholt werden. Ein versäumtes Wochenende im Zentrum oder Haus Yoga Vidya kann bei frühzeitiger Abmeldung (mind. 14 Tage) und Absprache mit den Ausbildungsleitern kostenlos innerhalb des gleichen Jahres im Haus Yoga Vidya nachgeholt werden.

Ein Ausstieg aus der Ausbildung ist bei Zahlung eines Viertels des Restbetrages der Ausbildungsgebühr jederzeit möglich.

Ausbildungsgebühr

170,- € (MZ) pro Monat. Dies beinhaltet die wöchentlichen Kurse, die Wochenenden in der Yogaschule und die Wochenenden im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg einschließlich Unterkunft im Mehrbettzimmer und Verpflegung. Je nach Unterbringungsart in Bad Meinberg variiert der Monatsbeitrag: Bei Unterkunft im Einzelzimmer beträgt der monatliche Preis 204,- €, im Doppelzimmer 185,- €, im Mehrbettzimmer (MZ) 170,- €.

Es fallen 24 Raten zum 15. des Monats an. Die Ausbildungsvereinbarung wird mit der Yoga Vidya Yogaschule e. V. Hamburg abgeschlossen.



Entdecke dein Potenzial

Vergünstigungen für Teilnehmer an der Yogalehrerausbildung

Die Teilnahme an der Yogalehrerausbildung berechtigt dich auch zur kostenlosen Teilnahme an den offenen Yogastunden ab Beginn der Ausbildung. Auf alle anderen Kurse, Seminare und Workshops im Zentrum und im Haus Yoga Vidya erhältst du 20 % Ermäßigung.

Zertifikat, Anerkennung

Der Yoga Vidya e. V. ist Europas führendes Yoga-lehrer Ausbildungsinstitut. Die Yoga Vidya Ausbildungen lehnen sich inhaltlich an die Richtlinien des Berufsverbandes Deutscher Yogalehrer (BDY) und des Basisprogramms der Europäischen Yoga Union (EYU) an. Die Yoga Vidya 2-Jahres-Ausbildung übertrifft in der Stundenzahl deren Mindestanforderungen (mind. 500–550 UE).

Der Bund der Yoga Vidya Lehrer e. V. (BYV) nimmt die Prüfungen unserer Ausbildungen ab und vergibt eigenständig das Zertifikat „Yogalehrer (BYV)“.

Unsere Ausbildungen haben einen ausgezeichneten Ruf und sind zur Zeit von allen uns bekannten öffentlichen und privaten Institutionen anerkannt.

Die Krankenkassen erkennen grundsätzlich unsere Ausbildung an. Einige Kassen setzen zusätzlich zu einer qualifizierten YLA noch eine staatliche Ausbildung im Bereich Pädagogik, Psychologie, Soziologie, Medizin oder Sport voraus. Eine staatliche Regelung für Yogalehrer gibt es nicht.



Beginn der Ausbildung: 31. Januar 2017

Ausbildungsabend:

jeden Dienstag, 18.30–22.00 Uhr;

Sommerpause: 1.–31. Juli 2017

Informationsvormittage: 05.11.2016, 03.12.2016,

07.01.2017, jeweils 11.00 Uhr

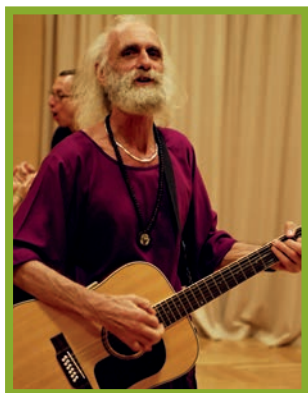
Workshops

Heartdance als Workshop

Termin wird auf der Website bekannt gegeben

Heartdance heißt: Achtsamkeit, Liebe, Loslassen, Dahinschmelzen, Disziplin, Verspieltheit, Total-Sein, unperfekt sein, gleichzeitig wild und weich sein, lernen, sich selbst und anderen aus dem Herzen zu begegnen!

Shantidharma, ein liebenswerter „Weltbürger“, leitet den Kurs. Er ist seit über 20 Jahren mit den Liedern und Tänzen unterwegs und hat schon Tausende von Teilnehmern aller Altersgruppen mit seiner Gitarre begeistert. Davon viele Jahre in der „Buddhahall“ von Osho, dem großen indischen Weisen.



Tanzt mit und freut Euch mit uns

Termin wird auf

**www.yoga-vidya.de/hamburg/workshops
bekannt gegeben;**

Bitte anmelden unter hamburg@yoga-vidya.de

Eintrittspreis: 10 Euro

Klangworkshop

Samstag, 18.02.2017; 14.00–17.00 Uhr

Klangyogaworkshop mit Birgit

Preis: 35 Euro/30 Euro ermäßigt bei Anmeldung bis zum 18.01.2017

Bitte anmelden unter hamburg@yoga-vidya.de



Yin Yoga

Sonntag, 28.05.2017,

10.00–13.00 Uhr und 14.30–17.30 Uhr

Workshop mit Edith

Yin Yoga ist eine neue Yogarichtung, die große Begeisterung hervorruft. Das Interesse an einem entsprechenden Angebot von Kursen und Seminaren steigt stetig an, seitdem Paul Grilley vor Jahren diesen Yoga Stil in Amerika entwickelt hat.

Warum findet Yin Yoga solch einen großen Zuspruch? Den Unterschied macht eine andere Herangehensweise aus als die bekannten Yogastile wie sie z. B. vom Power- und Ashtanga-Yoga her bekannt sind. Im Yin Yoga werden die Asanas passiv ausgeführt. Damit werden die tiefen Schichten von Muskeln und Bindegewebe erreicht, außerdem die Organe und Gelenke. Dies ist eine wunderbare Ergänzung und Bereicherung zur bisherigen eher aktiven Yoga-Praxis, zumal die Yin Yoga Asanas einfach an die Yoga Vidya Grundreihe angelehnt werden können. Mache die Erfahrung, lange in den Asanas zu verweilen. Nutze die Unterstützung von Hilfsmitteln und komme so entspannt in die einzelnen Stellungen, wie vielleicht noch nie zuvor!

50 Euro/45 Euro ermäßigt bei Anmeldung bis zum 28.04.2017

Bitte anmelden unter hamburg@yoga-vidya.de

Workshops

Chakrayoga

Samstag, 09.09.2017, 14.00–17.00 Uhr

mit Vani Devi



Chakras sind Energie-
wirbel in unserem
Körper. Um die sieben
der wichtigsten
Chakras geht es hier
in diesem Workshop.
Eine Reise durch die
7 Hauptchakras mit
Asanas, Pranayama
und Meditation. Von

der Erde in den Himmel und natürlich auch wieder
zurück. Unterstützt mit Monocord und Klangschalen
kannst du dich auf ein ganz besonderes Erlebnis
freuen.

***Erfahren oder unerfahren,
komm einfach dazu!***

**Preis: 40 Euro/35 Euro ermäßigt bei Anmel-
dung bis zum 09.08.2017**

Bitte anmelden unter hamburg@yoga-vidya.de

Event

Mantren & Herzensongs mit Constance Mattheus

Sonntag, 26.03.2017, 19.00 Uhr

Constance Mattheus singt zur Harfe

**Preis: 18 Euro Vorverkauf/22 Euro Abendkasse
Ermäßigung: 15 Euro VVK/18 Euro AK**

***Vorverkauf wegen begrenzter Plätze
empfohlen!***

Bitte anmelden unter hamburg@yoga-vidya.de



Anschrift

Yoga Vidya Zentrum Hamburg

Am Winterhuder Marktplatz 6–7,
22299 Hamburg

Telefon: (040)-46 96 19 84

E-Mail: hamburg@yoga-vidya.de

www.yoga-vidya.de/hamburg

Bankverbindung: Yoga Vidya e. V.,

BAN: DE21200505501207123041

BIC: HASPDEHXXX



Erreichbarkeit

Das Zentrum befindet sich direkt im Einkaufszentrum „FORUM WINTERHUDE“, in verkehrsgünstiger Lage: etwa 3–4 Gehminuten von der U-Bahnstation Hudtwalckerstraße entfernt. Die Buslinien 20, 25, 118 und 109 befinden sich direkt vor dem Gebäude.

Die Yoga Vidya Yogaschule hat zu folgenden Terminen geschlossen:

Weihnachten + Neujahr: 24.12.2016–01.01.2017
 Ostern: 14.04.–17.04.2017
 Pfingstmontag: 05.06.2017

Tag der Deutschen Einheit: Dienstag, 03.10.2017
 Weihnachten + Neujahr: einschließlich 25.12.2017–01.01.2018



**Stundenplan
„offene Stunden“
im Visitenkartenformat
– zum Ausschneiden**

Stundenplan „offene Stunden“ – 90 Minuten, wenn nicht anders angegeben

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	So
10.00			sanfte Mittelstufe (2)			
16.00						
18.00						
18.15				Mittelstufe (2–3)		
18.30		sanfte Mittelstufe (2)				
19.00					sehr fordernde Mittelstufe (4)	
20.00	fordernde Mittelstufe (3)					

Preisübersicht

Yoga Anfängerkurs (8 Wochen)	108,- €	ermäßigt 99,- €
Yoga Aufbaukurs (8 Wochen)	98,- €	89,- €
Einzelstunde „offene Stunde“, Level 2, 3, 4	13,- €	9,- €
Probestunde	8,- €	6,- €
10er-Karte (90 Min.) „offene Stunde“	98,- €	89,- €
Jahresabo	410,- €	
Privatstunde (90 Min./Termin vereinbaren)	60,- €	
Privatstunde (60 Min./Termin vereinbaren)	45,- €	

Infoabende für Yogalehreraus-
bildung und Satsang sind
kostenlos. Alle 10er-Karten sind
ohne Zeitbegrenzung.
Ermäßigungen gelten für Schüler,
Studenten, Hartz-IV-Empfänger.

*Um Yoga zu verstehen,
müssen wir es selbst
ausprobieren!*



Stundenplan „geschlossene Kurse“ – 90 Minuten, wenn nicht anders angegeben

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	So
17.30						Satsang*
18.00						* jeden letzten Sonntag im Monat
18.15	Anfänger- kurs					
18.15	Aufbaukurs					
18.30			Anfänger- kurs			
18.30			Aufbaukurs			
19.00						
20.00	Anfänger- kurs		20.15 Uhr Anfänger-/ Aufbaukurs		Anfänger- kurs	

Stundenplan
„geschlossene Kurse“
im Visitenkartenformat –
zum Ausschneiden