

# Yoga Vidya Köln

August - Dezember

2024



Yoga Vidya e. V., Lübecker Str. 8-10  
50668 Köln, 0179 3667 793  
koeln@yoga-vidya.de  
www.koeln.yoga-vidya.de

# Tag der offenen Tür

**Sonntag, 29. September 2024**

## Programmablauf

- 14.30-15:45 Uhr: Yogastunde (Anfänger/Mittelstufe/ Fortgeschrittene) 75 min.
- 16:00-17:15 Uhr: Infotermin zur Yogalehrerausbildung 2025
- 17:30-18:45 Uhr: Yogastunden (YLA Interessenten, Anfänger/Mittelstufe, Mittelstufe/Fortgeschrittene) 75 min.
- 19:00-ca. 21 Uhr: Kirtansingen, Lichtzeremonie

Alles kostenlos! Ohne Anmeldung!  
Rabatte für Zehnerkarten, Kurse, Abos (bei Barzahlung).

## Yogalehrerausbildung

**Start: Montag, 20. Januar 2025**

Die 2 jährige Yogalehrerausbildung 2025, beginnt am 20.01.2025. Dies ist eine wunderbare Gelegenheit, tiefer und intensiver ins Yoga mit all seinen verschiedenen Aspekten einzutauchen. Du entwickelst Körpergefühl, innere Stärke und Balance, körperliche Gesundheit, positive Emotionen und geistige Klarheit. Die Ausbildungsgruppe ist eine Gruppe Gleichgesinnter, mit der Du Wachstumsprozesse erfolgreich durchschreitest. Das Beste, was man in dieser Zeit machen kann.

**Info-Termine: So, 29.09.24, 16-19 Uhr;  
So, 24.11.24, 16-19 Uhr; 12.01.25, 14:30 - 17:30 Uhr.**

## Yoga I Anfängerkurse\*

Donnerstag 22.08.-17.10. 18:00-19:30 Uhr  
Dienstag 03.09.-22.10. 20:00-21:30 Uhr  
Dienstag 17.09.-12.11. 18:15-19:45 Uhr  
Mittwoch 25.09.-13.11. 18:15-19:45 Uhr  
Mittwoch 23.10.-11.12. 20:00-21:30 Uhr  
Dienstag 29.10.-17.12. 18:15-19:45 Uhr

## Yoga II Aufbaukurse\*

Donnerstag 24.10.-12.12. 18:00-19:30 Uhr  
Dienstag 29.10.-17.12. 20:00-21:30 Uhr  
Dienstag 19.11.-23.01. 18:15-19:45 Uhr  
Mittwoch 20.11.-08.01. 18:15-19:45 Uhr

## Spezielle Kurse

### Hatha Yin Yoga mit Michael\*

Montag 26.08.-14.10. 18:15-19:45 Uhr  
Montag 21.10.-09.12. 18:15-19:45 Uhr

### Hatha Rücken Yoga mit Vedamurti\*

Dienstag 27.08.-15.10. 18:15-19:45 Uhr  
Dienstag 22.10.-10.12. 18:15-19:45 Uhr

### Hormonyoga mit Prema Shakti

Dienstag 03.09.-22.10. 18:15-19:45 Uhr

### Engel-Meditation mit Shantyananda

Mittwoch 04.09.-30.10. 18:15-19:45 Uhr

### Meditationskurs mit Michael

Montag 07.10.-04.11 20:00-21:30 Uhr

### Vedanta: Der Wert von Werten mit Katrin und German

Donnerstag 10.10.-28.11. 18:30-20:30 Uhr

### Schattentransformation mit Shantyananda

Mittwoch 06.11.-18.12. 18:15-19:45 Uhr

### Meditationskurs mit Michael

- Montag 11.11.-12.12 20:00-21:30 Uhr

\* Mit Bescheinigung für Krankenkassen

## Workshops

### **Harmonium spielend lernen mit Jürgen Wade**

Sonntag, 15.09., 10-15 Uhr

### **Herz, Stimme, Props und Hände - Wege zur Vertiefung der Asana Praxis mit Kay Cantu**

Freitag, 20.09., 18 - 21 Uhr

### **Licht und Dunkelheit mit Shantyananda**

Freitag, 11.10., 18-21 Uhr

### **Schattentransformation - von der Dunkelheit zum Licht mit Shantyananda**

Freitag, 25.10., 18-21 Uhr

### **Yoga Nidra - Eine Reise in tiefe Entspannung und Bewusstseins-erweiterung - auch online mit Mery**

Sonntag 10.11., 14-16:30 Uhr

### **Endlich frei von Glaubensmustern: Mit Logosynthese® in ein selbstbestimmtes Leben mit Karsten**

Freitag, 15.11., 18-21 Uhr

### **Kalis Liebeszauber mit Shantyananda**

Freitag, 20.12., 18-21 Uhr



## Vollmondkirtansingen

Sonntag, 18.08., 19:15- ca. 21 Uhr

Sonntag, 15.09., 19:15- ca. 21 Uhr

Sonntag, 20.10., 19:15- ca. 21 Uhr

Sonntag, 17.11., 19:15- ca. 21 Uhr

Sonntag, 15.12., 19:15- ca. 21 Uhr

- kostenlos, Spenden sind willkommen!

## Satsang

Jeden Sonntag, 19:15 Uhr, außer an Feiertagen. Meditation, Kirtansingen, Lichtzeremonie.

## Event / Puja

Am **16. August um 18:00 Uhr** zelebrieren wir unter Anleitung von **Swami Nivedanananda** eine farbenfrohe, festliche Puja. Dies ist eine besondere Gelegenheit! Ohne Anmeldung. Einfach kommen.

## Weitere Angebote

- Fußreflexzonenmassage mit Devaki
- Psychologische Yogatherapie mit Shantyananda
- Coaching mit Vedamurti
- Verschiedene Vedanta Jahresgruppen

Mehr Informationen auf der Webseite [www.koeln.yoga-vidya.de](http://www.koeln.yoga-vidya.de)



# Offene Stunden

Komme zum Yoga, ohne  
Anmeldung. Jeweils 90 Min.

Atemübungen, Yogastellungen,  
Tiefenentspannung.

Probestunde ist kostenlos.

Ermäßigung für Schüler, Azubis,  
Studenten, Mitglieder.

	normal	ermäßigt
Einzelne Stunde	12 €	10 €
Für Kursteilnehmer	5 €	5 €
Zehnerkarte	98 €	90 €
Monatskarte	65 €	54 €
Jahresabo	425 €	375 €
Abo in monatl. Raten	43 €	38 €

Mo	Di	Mi	Do	Fr	So
				10:00 YIN	
					17:30 A/M + M/F
18:30 A/M	18:15 RÜCKEN	19:00 YIN	18:00 A	19:00 A/M	19:15 SATSANG
	20:00 YIN 105 MIN				

A Anfänger, M Mittelstufe, F Fortgeschrittene  
Satsang: Meditation, Mantrasingen, Ritual

[www.koeln.yoga-vidya.de](http://www.koeln.yoga-vidya.de),

Yoga Vidya e. V. IBAN DE58 3705 0198 0041 2420 25