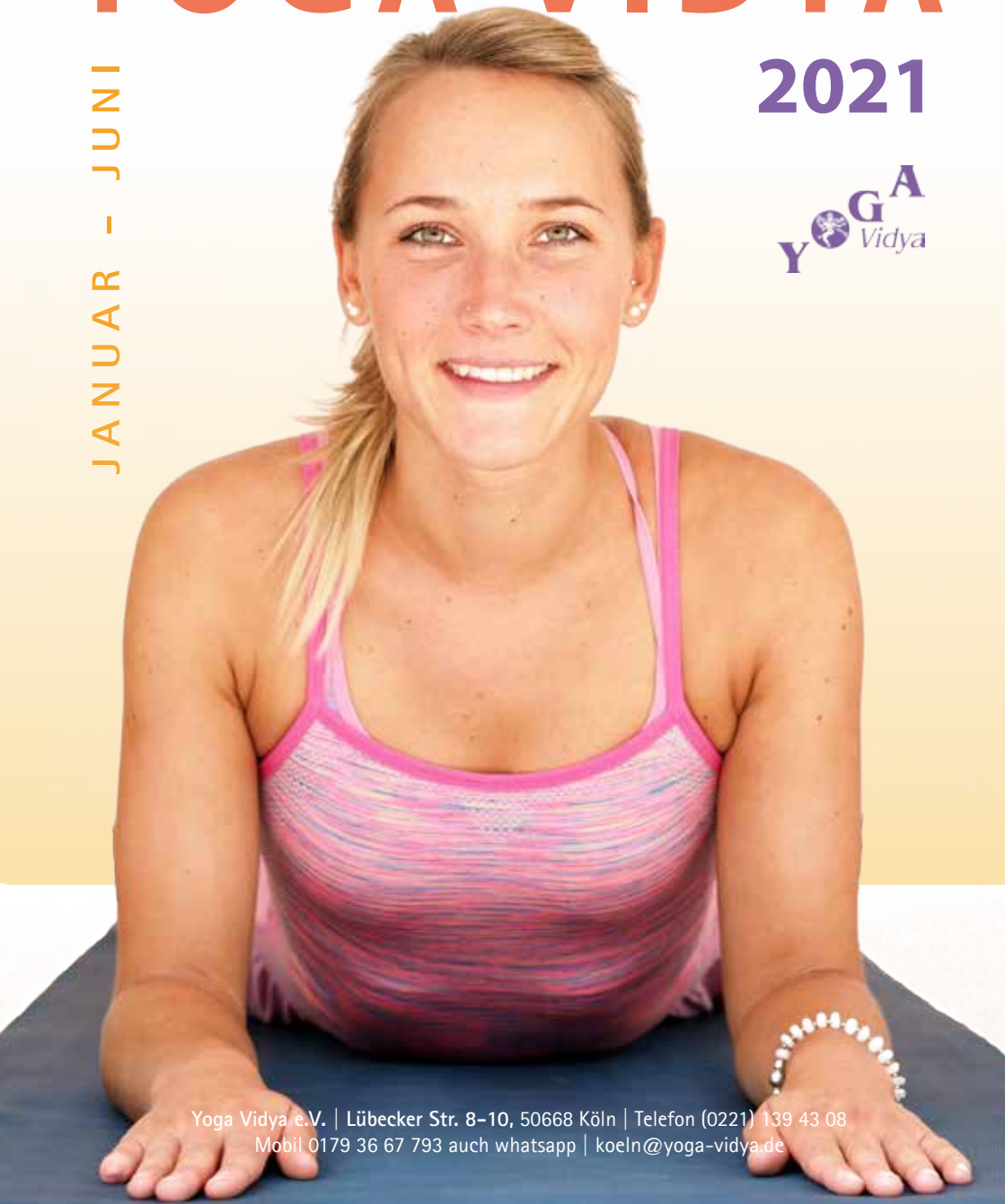
YOGA VIDYA CENTER KÖLN

YOGA VIDYA

2021

JANUAR - JUNI



Yoga Vidya e.V. | Lübecker Str. 8-10, 50668 Köln | Telefon (0221) 139 43 08
Mobil 0179 36 67 793 auch whatsapp | koeln@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Center Köln

Dein Yoga Vidya Center

Das Center gehört zum Yoga Vidya e.V., einem gemeinnützigen Verein zur Verbreitung des klasischen Yoga. Neben dem Kölner Center gehören weitere ca. 80 Stadtcenter und vier Seminarhäuser in Bad Meinberg, Oberlahr/ Westerwald, Maria Rain/Allgäu und in Horumersiel/Nordsee dazu.
Im Kölner Center 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!

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

Ein guter Einstieg ist eine **kostenlose** Probestunde, die zu folgenden Zeiten mit Anmeldung (siehe Webseite) möglich ist:

Dienstag 10:00 Uhr
Mittwoch, Freitag 19:00 Uhr
Sonntag 17:30 Uhr

Bitte bequeme Kleidung mitbringen und zwei Stunden vorher nichts essen. Anschließend ist der Besuch eines Anfängerkurses (siehe S. 4) empfehlenswert, in dem du eine systematische Einführung erhältst. Für einen solchen Kurs ist eine Anmeldung erforderlich.

Die aktuellen Schutzbestimmungen findest Du auf unserer Webseite.

Veröffentlichung der Broschüre November 2020. Änderungen vorbehalten. Für aktuelle Informationen schaue auf unsere Webseite www.yoga-vidya.de/koeln und abonniere den monatlichen Newsletter per E-Mail oder die Seite des Kölner Yoga Vidya Centers bei Facebook

Swami Sivananda

Indischer Arzt, lebte von 1887–1963, einer der großen Yogameister 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."

Team Köln

Devaki Dünnebeil
Yogalehrerin (BYV), Ausbilderin und langjährige Leiterin des Centers. Viele Weiterbildungen und Praktika in Ayurveda

Dr. Vedamurti Schönert
Erfahrener Yogalehrer (BYV) und Ausbilder, Yoga Vidya Acharya, Meditationslehrer, systemischer Berater (BYVG), psychologischer Yogatherapeut (BYAT), Yin Yogaleher

Tag der Offenen Tür
Jubiläumsfeier

21 Jahre Yoga Vidya in Köln
Sonntag, 10. Januar 2021

14:30 Uhr Yogastunde 60 min. (Anfänger/Mittelstufe und Mittelstufe/Fortgeschritten)
14:30 Uhr Info zur Yogalehrerausbildung 2021
16:00 Uhr Yogastunden 60 min. (alle Stufen)
17:15 Uhr Einführung in Meditation

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

⇨ **Bitte schaue auf die Webseite für das genaue Programm**

Yoga-Kurse

Infos zu den Kursen

Die Hatha Yoga Kurse umfassen 8 Termine à 90 Minuten.

Für alle Yoga- und Meditationskurse ist eine Voranmeldung erforderlich. Bezahlung spätestens am ersten Kurstag. Während des Kurses kannst du zusätzlich an offenen Stunden für nur 4 € (statt 11 €) teilnehmen. Versäumte Stunden kannst du bis 14 Tage nach Kursende in den offenen Stunden (siehe letzte Seite) nachholen.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen und etwa zwei Stunden vor der Yogastunde nichts essen. Matten sind vorhanden, du kannst aber auch gerne dein eigenes Handtuch/Matte mitbringen.

Yogakurse, für die Du eine Bescheinigung für die Krankenkasse erhalten kannst, findest Du auf unserer Website www.yoga-vidya.de/koeln/start

Alle Kurse 90 €, ermäßigt 85 €

Montag	11.01.–08.03.	18:15–19:45 Uhr
Dienstag	12.01.–09.03.	18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	13.01.–03.03.	20:00–21:30 Uhr
Dienstag	19.01.–16.03.	20:00–21:30 Uhr
Donnerstag	21.01.–18.03.	18:00–19:30 Uhr
Montag	22.02.–19.04.	20:00–21:30 Uhr
Donnerstag	25.02.–15.04.	18:15–19:45 Uhr
Dienstag	02.03.–20.04.	18:15–19:45 Uhr
Dienstag	23.03.–11.05.	20:00–21:30 Uhr
Dienstag	13.04.–01.06.	20:00–21:30 Uhr
Mittwoch	05.05.–23.06.	20:00–21:30 Uhr
Dienstag	11.05.–29.06.	18:15–19:45 Uhr

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.

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.

Mittwoch	06.01.–24.02.	18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	10.03.–28.04.	20:00–21:30 Uhr
Montag	15.03.–10.05	18:15–19:45 Uhr
Dienstag	16.03.–04.05.	18:15–19:45 Uhr
Dienstag	23.03.–11.05.	20:00–21:30 Uhr
Donnerstag	25.03.–20.05.	18:00–19:30 Uhr
Donnerstag	22.04.–24.06.	18:00–19:30 Uhr
Montag	26.04.–21.06.	20:00–21:30 Uhr
Dienstag	27.04.–15.06.	18:15–19:45 Uhr
Dienstag	18.05.–06.07.	20:00–21:30 Uhr
Mittwoch	30.06.–18.08.	20:00–21:30 Uhr

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.

Dienstag	19.01.–16.03.	20:00–21:30 Uhr
Mittwoch	03.03.–21.04.	18:15–19:45 Uhr
Montag	17.05.–12.07.	18:15–19:45 Uhr
Donnerstag	27.05.–22.07.	18:00–19:30 Uhr

⇨ Für alle Kurse ist eine frühzeitige Anmeldung erforderlich sowie Zahlungseingang (bitte per Überweisung) spätestens drei Werktage vor Kursbeginn. Bei Kurzfristiger Überweisung bitte den Kontoausdruck als Quittung zum ersten Kurstag mitbringen.

Workshop Leiter

Shantyananda
Psychologische Yogatherapeutin, (BYAT), Yogalehrerin (BYV), Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Devaki Dünnebeil
Erfahrene Yogalehrerin (BYV), Ayurveda Verjüngungsberaterin (BYVG) und verschiedene Ayurveda Weiterbildungen

Dr. Vedamurti Schönert
Erfahrener Yogalehrer und Ausbildungsleiter für Yogalehrer, Yoga Vidya Acharya, Meditationslehrer, Yin Yogalehrer

Gundula Ludwig
Erfahrene selbständige Körpertherapeutin, Sektorale Heilpraktikerin im Bereich Physiotherapie, Yogalehrerin (BYV)

Matthias Kimmerle
Erfahrener Yogalehrer, Meditationskursleiter

Mit Anastasia Lengyel
Yogalehrerin, Yin Yogalehrerin (BYV), Vedanta Kursleiterin

Alexandra Rohlje
Erfahrene Yogalehrerin (BYV), Meditationskursleiterin (BYVG), Vedanta Kursleiterin, spirituelle Lebensberaterin

Melissa Akoral
Yogalehrerin (BYV), Vinyasaflow

Charry Devi Ruiz
Yogalehrerin (BYV), Yogatherapeutin, Ausbilderin für Yogalehrer

Anette Hornack
Yoga- und Yin Yogalehrerin, Yoga Nidra Kursleiterin

Dr. Devendra Prasad Mishra
Dr. Devendra Prasad Mishra, Bachelor und Master in Ayurveda Medizin, mit Schwerpunkten in traditionellem Ayurveda und in westlicher Medizin

Swami Tattvarupananda
International renommierter Gelehrter der Lehre des Vedanta in der Tradition von Swami Dayananda und Swami Sivananda

Spezielle Kurse

Grundkurs Meditation I

Mit Michael

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.

Mittwoch, 13.01.–10.02, 20:00 – 21:30 Uhr

(5 Abende) 55 €, ermäßigt 50 €

Yoga für den Rücken

Mit Alexandra

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

⇨ Du solltest schon mit den Grundlagen des Yoga (Yoga-I-Kurs) vertraut sein.

Dienstag, 12.01.–09.03., 18:15 – 19:45 Uhr
Dienstag, 16.03.–04.05., 18:15 – 19:45 Uhr
(für Wiederholer und fortgeschri. Praktizierende)
Dienstag, 11.05.–29.06., 18:15 – 19:45 Uhr

(jeweils 8 Termine) 90 €, ermäßigt 85 €

Für diesen Kurs kannst Du eine Bescheinigung für die Krankenkasse erhalten.

Yin Yoga

Mit Michael

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, bekommt dadurch einen Impuls sich zu längen. Die Beweglichkeit in den Gelenken wird erhöht. Yin Yoga führt auch zu tiefer geistiger Entspannung.

Mittwoch, 13.01.–03.03., 18:15 – 19:45 Uhr
Mittwoch, 10.03.–28.04., 18:15 – 19:45 Uhr
Mittwoch, 12.05.–30.06., 18:15 – 19:45 Uhr

(jeweils 8 Abende) 90 €, ermäßigt 85 €

Einführung in Vedanta

Mit Alexandra Rohlje

Wo komme ich her? Wo gehe ich hin? Warum bin ich so, wie ich bin und wer bin ich eigentlich? Wenn du dich und deine Welt auf einer tieferen Ebene verstehen willst, bist du eingeladen, begrenzende Sichtweisen darüber zu hinterfragen und neue Haltungen kennen zu lernen.
Die traditionelle Vedantalehre, die Lehre der Selbsterforschung gibt Dir einen konzentrierten Blick auf die wesentlichen Zusammenhänge des Lebens.

⇨ Teilnahme auch mit Zoom möglich. Weitere Hinweise auf der Webseite oder nach Anmeldung per Mail

Mittwoch, 13.01.–03.03., 19:00 – 21:00 Uhr

(8 Termine) 75 €, ermäßigt 70 €

Yoga Nidra Kurs

Mit Matthias Kimmerle

Einführung und tiefergehende Unterweisung in die yogische Entspannungstechnik. Yoga Nidra ermöglicht Dir, physische, emotionale und mentale Spannungen zu lösen und sehr tief zu entspannen. Durch wiederholte Anwendung in diesem 8-wöchigen Kurs intensivierst Du diesen Prozeß.

Dienstag, 19.1.–16.03, 18:15 – 19:45 Uhr

(8 Abende, nicht am 16.2.21) 90 €, ermäßigt 85 €

Hatha Yoga anatomisch exakt

Mit Gundula Ludwig

In diesem Kurs geht es um die schrittweise Vermittlung basaler anatomischer Kenntnisse und Zusammenhänge auch vor therapeutischem Hintergrund als Basis für die exakte Ausrichtung und korrekte Ausführung von Asanas. Die Asanas der Yoga Vidya Reihe finden hier genauso Beachtung wie wirksame vorbereitende und ergänzende Übungen, sowie Ersatzübungen, Modifikationen und Variationen. Deine Impulse, Fragen und Wünsche sind hier sehr erwünscht. Gestalte mit!

Freitag, 29.01.–26.03., 18:15 – 19:45 Uhr

(8 Termine) 90 €, ermäßigt 85 €

Selbstbewusstsein, Selbstliebe und Stärke entwickeln

Mit Shantyananda

Geeignet für alle, die wissen wollen, wie sie ihr persönliches Potenzial, ihre Talente und Möglichkeiten in ganzer Fülle nutzen können. Es wird gezeigt, wie wir uns selbst durch äußere und innere Konditionierungen begrenzen und wie wir uns davon befreien können. Praktische Übungen z. B. für: sich selbst annehmen, Stärken finden und aktive Lebensgestaltung.

Montag, 01.02.–29.03., 18:15 – 19:45 Uhr

(8 Termine) 90 €, ermäßigt 85 €

Grundkurs Meditation II

Mit Michael

Du hast bereits Meditationserfahrung oder einen Meditationskurs in unserem Center besucht. Du vertiefst und intensivierst in diesem Kurs Deine Meditationspraxis. Wir wenden weitere Meditationstechniken an, um Harmonie und Klarheit erfahren zu können: Theorie und viel Praxis.

Mittwoch, 17.02.–17.03, 20:00 – 21:30 Uhr

(5 Abende) 55 €, ermäßigt 50 €

Bhagavad Gita

Mit Vedamurti Schönert

Die Bhagavad Gita gehört zu den wichtigen Schriften der Vedanta Lehre. Sie enthält viele Aussagen zu Dharma und Moksa, den für spirituelle Aspiranten essentiellen Zielen im Leben. Der Kurs orientiert sich am Buch: The teaching of the Bhagavad Gita von Swami Dayananda.

⇨ Teilnahme auch mit Zoom möglich. Weitere Hinweise auf der Webseite oder nach Anmeldung per Mail

Mittwoch, 10.03.–05.05., 19:00 – 21:00 Uhr

(8 Termine, nicht am 31.3.) 75 €, ermäßigt 70 €

Yoga Nidra Aufbaukurs

Mit Matthias Kimmerle

Du hast bereits einen Yoga Nidra Kurs absolviert und möchtest weitergehen? Yoga Nidra ermöglicht Dir, physische, emotionale und mentale Spannungen zu lösen und sehr tief zu entspannen. Du praktizierst länger und wirst an Variationen der Grundtechnik herangeführt. Durch wiederholte Anwendung in diesem 8-wöchigen Kurs intensivierst Du den Entspannungsprozeß.

Dienstag, 23.03.–11.05, 18:15 – 19:45 Uhr

(8 Abende) 90 €, ermäßigt 85 €

⇨ Für alle Kurse ist eine frühzeitige Anmeldung erforderlich sowie Zahlungseingang (bitte per Überweisung) spätestens drei Werktage vor Kursbeginn. Bei Kurzfristiger Überweisung bitte den Kontoausdruck als Quittung zum ersten Kurstag mitbringen.

Yoga für Schwangere

Entwickle Entspannung, Energie und innere Ruhe, besonders während der Schwangerschaft. Sanfte Yogaübungen fördern Flexibilität und Körpergefühl, Atemübungen erhöhen die Bewusstheit für deinen Atem und geben Dir Energie. Yoga ist daher eine optimale Geburtsvorbereitung.

Mittwoch, 24.03–12.05., 18:15 – 19:45

(8 Termine) 90 €, ermäßigt 85 €

Für diesen Kurs kannst Du eine Bescheinigung für die Krankenkasse erhalten.

Vedanta Meditationen

Mit Muktidevi

Vedanta Meditationen zielen darauf ab, die Identifikation mit seiner Person zu hinterfragen, die Aufmerksamkeit auf dein wahres Selbst auszurichten und klare geistige Instrumente zu entwickeln. Etwas Theorie zur Vedanta Lehre und als Schwerpunkt die praktische Anwendung abstrakter Meditationstechniken.

Mittwoch, 24.03.–21.04, 20:00 – 21:30 Uhr

(5 Termine) 50 €, ermäßigt 45 €

Echt sein! Selbstmitgefühl und innere Konfliktlösung

Mit Shantyananda

Aufbauend auf dem Workshop: Umgang mit Ärger, Angst und Depression bekommst Du im Kurs Gelegenheit, intensiver und unter Begleitung an den Themen zu arbeiten und neue Einsichten zu gewinnen. Die beständige und wiederholte Aufmerksamkeit hilft Dir, Gefühls- und Gedankenmuster klarer zu erkennen und innere Konflikte zu lösen. Das Auflösen dieser Konflikte führt zu mehr Selbstmitgefühl und einem authentischeren Leben.

Montag, 12.04.–31.05., 18:15 – 19:45 Uhr

(8 Termine) 90 €, ermäßigt 85 €

Yoga und Mantras mit Devaki

Mit Devaki

Du praktizierst unter Anleitung Asanas (sanfte Mittelstufe mit langem Halten) während Devaki mit Harmonium begleitet Mantras und Kirtans singt.

Freitag, 16.04.–18.06., 18:15 – 19:45 Uhr

(8 Termine) 90 €, ermäßigt 85 €

Für alle Kurse ist eine frühzeitige Anmeldung erforderlich sowie Zahlungseingang (bitte per Überweisung) spätestens drei Werktage vor Kursbeginn. Bei Kurzfristiger Überweisung bitte den Kontoausdruck als Quittung zum ersten Kurstag mitbringen.

Yogalehrer/in
Ausbildung

2 Jahre – ab Januar 2021

Eine umfassende und praxisorientierte Ausbildung. Zwei Jahre intensives und transformierendes Training in Theorie und Praxis. Mit Abschlussprüfung und Zertifikat, das von den Krankenkassen anerkannt ist. Yoga zu unterrichten ist eine erfüllende und verantwortungsvolle Aufgabe.

Ein Yogalehrer braucht dafür eine solide Basis eigener Yogapraxis 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

2021

Beginn: 18.01.2021
Montag, 18:30 – 22:00 Uhr

Info-Termine hier im Center:
Sonntag, 10.01.2021, 14:30-17:00 Uhr
oder individuelle Beratung
Bitte E-Mail an koeln@yoga-vidya.de

208 € pro Monat im Mehrbettzimmer

Alexandra Rohlje
Erfahrene Yogalehrerin (BYV), Meditationskursleiterin (BYVG), Vedanta Kursleiterin, spirituelle Lebensberaterin.

Dr. Vedamurti Schönert
Erfahrener Yogalehrer (BYV) und Ausbilder, Yoga Vidya Acharya, Meditationslehrer, systemischer Berater (BYVG), psychologischer Yogatherapeut (BYAT), Yin Yogalehrer

2022

Beginn: 20.01.2022
Donnerstag, 18:30 – 22:00 Uhr

Info-Termine hier im Center:
Sonntag, 03.10.2021, 14.30 – 17:30 Uhr
Sonntag, 28.11.2021, 16:00 – 19:00 Uhr
Sonntag, 09.01.2022, 14:30 – 17:30 Uhr

• Bitte Sonderbroschüre anfordern!
Yoga Ausbildung auf unserer Webseite:
www.yoga-vidya.de/koeln

Bitte überprüfe dort die Termine auf aktuelle Änderungen

Spirituelle Jahresgruppe

Ab April 2021

Du bist schon längere Zeit auf dem spirituellen Weg und suchst eine regelmäßige Begleitung und Fragemöglichkeit für die subtileren Aspekte von Jnana Yoga und Vedanta.

In dieser Jahresgruppe gehen wir die Kernthemen der Vedantalehre anhand eines klassischen Textes durch. Du bekommst Klarheit über deine Natur, die Bedeutung der Welt und das, was wichtig ist im spirituellen Leben.

Teilnahmevoraussetzung

Grundlegende Kenntnisse von traditionellem Vedanta

Umfang

- Treffen etwa jeden zweiten Freitag von 18:30-20:30 Uhr
- Puja im Center um 20:45 Uhr mit kurzer Meditation.

Für alle, die einen Einführungskurs benötigen

Einführung in Vedanta
Mit Alexandra Rohlje

Mittwoch, 13.01.-03.03.2021, 19-21 Uhr
(8 Termine) 75 €, erm. 70 €

Sita Devi Claudia Hindrichs
Erfahrene Yogalehrerin und Ausbilderin, Vedantakursleiterin, Meditationskursleiterin, Yogatherapeutin

Katrin Nostadt
Erfahrene Yogalehrerin, Vedanta Kursleiterin

Alexandra Rohlje
Erfahrene Yogalehrerin (BYV), Meditationskursleiterin (BYVG), Vedanta Kursleiterin, spirituelle Lebensberaterin

Dr. Vedamurti Schönert
Erfahrener Yogalehrer und Ausbildungsleiter für Yogalehrer, Yoga Vidya Acharya, Meditationslehrer

Info-Termine
Freitag, 16.4.2021, 18:30 - 20:30 Uhr

Bisher vorgesehene Termine
30.4., 7.5., 21.5., 28.5., 11.6., 25.6., 9.7.
13.8., 27.8., 10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11.,
19.11., 3.12., 17.12.
14.1.2022, 28.1., 11.2., 4.3., 18.3.
Änderungen in Absprache mit der Gruppe möglich

Preis auf Spendenbasis
Empfohlen nach Deinen Möglichkeiten
ca. 10 € pro Termin oder 20 - 30 € pro Monat

Weitere Informationen auf der Webseite
www.yoga-vidya.de/center/koeln

Workshops - Übersicht

22.01.	Shantyananda	Selbstbewusstsein, Selbstliebe und innere Freundschaft
24.01.	Gundula Ludwig	Hatha Yoga anatomisch exakt
31.01.	Anastasia Lengyel	Lebenssinn finden & leben
31.01.	Dr. Devendra Prasad Mishra	Marmapunktmassage
19.03	Melissa und Michael	Partneryoga - Bodywork
21.03.	Shantyananda	Umgang mit Ärger, Angst und Depression
16.04.	Gundula Ludwig	Yoga Nidra
18.04.	Devaki	Gestalte Deinen OM Stein
25.04.	Charry Devi Ruiz	Yoga Therapie und das Iliosakralgelenk
April/Mai	Swami Tattvarupananda	Workshop mit Swami Tattvarupananda
07.05.	Anette Hornack	Sanfte Yogapraxis, Entspannung & Meditation
27.06.	Shantyananda	Lass Liebe in der Partnerschaft erblühen!

! Bitte schaue für aktuelle Informationen auf die Webseite. Ggf. finden Workshops auch mit Zoom statt.

Selbstbewusstsein, Selbstliebe und innere Freundschaft

Mit Shantyananda

Geeignet für alle, die wissen wollen, wie sie ihr persönliches Potenzial, ihre Talente und Möglichkeiten in ganzer Fülle nutzen können. Es wird gezeigt, wie wir uns selbst durch äußere und innere Konditionierungen begrenzen und wie wir uns davon befreien können. Praktische Übungen zum Beispiel für: sich selbst annehmen, eine innere Freundschaft zu sich selbst entwickeln, Stärken finden und leben und aktive Lebensgestaltung.

Freitag, 22. Januar, 18 – 21 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Hatha Yoga anatomisch exakt

Mit Gundula Ludwig

Du erhältst eine Einführung in die anatomisch genaue Ausrichtung von Asanas auch vor therapeutischem Hintergrund, für größtmöglichen Nutzen und bestmögliche Wirksamkeit. Die Asanas der Yoga Vidya Reihe finden genauso Beachtung wie wirksame vorbereitende und ergänzende Übungen, sowie Ersatzübungen, Modifikationen und Variationen. Deine Impulse, Fragen und Wünsche sind hier sehr erwünscht! Gestalte mit! Siehe auch den anschließenden Kurs ab 29.1.2020

Sonntag, 24. Januar, 14 – 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Lebenssinn finden & leben

Mit Anastasia Lengyel

Entdecke deine wahre Lebensaufgabe und bring mehr Leichtigkeit und Sinn in dein tägliches Leben. Du erhältst Klarheit über deine einzigartigen Gaben und wie du die Verbindung zu deiner innerern Weisheit steigerst. Stärke deinen Mut und dein Vetrauen in dich selbst.

Sonntag, 31. Januar, 14 – 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Partneryoga Bodywork

Mit Melissa und Michael

Yogalehrer (BYV, Vinyasa Flow)

Gegenseitiges Helfen und gemeinsames Verweilen in den Partnerasanas ermöglichen eine tiefe Erfahrung, das Überschreiten bisheriger Grenzen, sowie die Erfahrung von Gleichgewicht und Nähe.

(Keine „Kuschelstunde" daher für jeden geeignet es geht darum einander Hilfestellung zu geben)

Freitag, 19. März , 18 – 21 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Marmapunktmassage

Mit Dr. Devendra Prasad Mishra

Marmas sind die Meridian-Punkte im Ayurveda, die Organen, Nerven und anderen Systemen des Körpers entsprechen. Unter der erfahrenen kompetenten Anleitung eines indischen Ayurveda Arztes lernst du in dieser Marma Therapie Ausbildung eine Vielfalt von Methoden, wie über die Marmas das Prana (Lebensenergie) gesteuert werden kann, um Blockaden zu entfernen und den Energiefluss zu stimulieren.

Sonntag, 31.01.21, 14:00 – 17.00 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Umgang mit Ärger, Angst und Depression

Mit Shantyananda

Du lernst den Ursprung dieser Emotionen kennen und bekommst einen Überblick über Techniken, um diese Kräfte positiv für Dein Leben zu nutzen. Mit Übungen der Selbstanalyse, dem Erkennen von Mustern und Glaubenssätzen, die Dich von einem freudvollen Leben abhalten, geistige Neu-Programmierung, Heilaffirmationen, Visualisierungen und spezielle Atem- und Entspannungstechniken.

Sonntag, 21. März, 14 – 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Yoga Nidra

Mit Gundula Ludwig, Yogalehrerin (BYV), Yoga Nidra Kursleiterin, erfahrene Körpertherapeutin und Meditierende

Yoga Nidra ermöglicht Dir, physische, emotionale und mentale Spannungen zu lösen und sehr tief zu entspannen. Entdecke neue Ressourcen in dir und steigere so Lebensfreude und Wohlbefinden. Du erhältst eine Einführung und praktizierst diese yogische Entspannungstechnik intensiv.

Freitag, 16. April, 18 – 21 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Gestalte Deinen OM Stein

Mit Devaki

In gemütlicher Runde bei Tee, Gebäck und Mantras, werden wir kreativ und bemalen Steine aus dem Rhein mit OM und anderen Symbolen. Farben, Steine vorhanden. Im Anschluss an den Workshop zelebrieren wir ein kleines Ritual zur energetischen Aufladung.

Sonntag, 18. April, 14 – 17 Uhr

20 €

⇨ Für alle Workshops ist eine frühzeitige Anmeldung erforderlich sowie Zahlungseingang (bitte per Überweisung) spätestens 3 Werktage vor dem Workshop Termin.

Die Belegung des Workshops erfolgt in der Reihenfolge des Zahlungseingangs.

Yoga Therapie und das Iliosakralgelenk (ISG)

Mit Charry Devi Ruiz

Das Iliosakralgelenk ist eines der am wenigsten „wahrgenommenen" Gelenke des Körpers. Es kann durch Blockierung zu zahlreichen Beschwerden physischer, energetischer und geistiger Natur führen. Das Bewusstmachen des Kreuzbein-Darmbeinbereiches ist der erste Schritt zum Verständnis dieses Gelenkes. Verständnis verhilft zur Selbsthilfe! Neben einer theoretischen Einleitung stehen vor allem praktische Tipps und Körperübungen im Vordergrund. Der Workshop ist geeignet für Menschen mit Beschwerden in diesem Bereich und als Weiterbildung für Yogalehrer.

Sonntag 25. April, 14 – 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Workshop mit Swami Tattvarupananda

Mit Swami Tattvarupananda, international renommierter Gelehrter der Lehre des Vedanta in der Tradition von Swami Dayananda und Swami Sivananda

April/Mai, genauer Termin und Thema auf der Webseite

Sanfte Yogapraxis, Entspannung & Meditation

Mit Anette Hornack

Sanfte Yogapraxis beinhaltet eine bewusste Gelenkmobilisierung und das schonende Dehnen der Faszien. Leichte Atemtechniken, Entspannungsübungen und abschließende Meditation lösen Verspannungen auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene. Du fühlst dich erholt und regeneriert.

Freitag, 07. Mai, 18 – 21 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Lass Liebe in der Partnerschaft erblühen!

Mit Shantyananda

Wenn ich mich selbst wirklich liebte, wie würde dann meine Beziehung mit mir selbst sein und wie würde ich mit meinem Partner umgehen? Durch die Verbindung von Yogatechniken, Selbstreflexion, Verfahren der humanistischen Psychotherapie und kleineren Vorträgen erarbeiten wir das Thema tiefgreifend und praxisnah. Themen sind u.a.: sich selber sein, bei mir bleiben und verbunden sein, gemeinsames Aufblühen, aus 1 und 1 mach 3, gesunde Grenzen setzen. Dieser Workshop ist für Singles ebenso geeignet.

Sonntag, 27. Juni, 14– 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

⇨ Für alle Workshops ist eine frühzeitige Anmeldung erforderlich sowie Zahlungseingang (bitte per Überweisung) spätestens 3 Werktage vor dem Workshop Termin. Die Belegung des Workshops erfolgt in der Reihenfolge des Zahlungseingangs.

Events

Satsang

Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, Lichtzeremonien.

Jeden Sonntagabend, 19:15–ca. 21 Uhr
kostenlos

Puja

Ritual, Mantrasingen und Lichtzeremonie

Freitagabend, 20:45 – ca. 21:30 Uhr
kostenlos

Weltyogatag

Der längste Tag des Jahres ist eine gute Gelegenheit, den Sommer draußen mit Mantras zu begrüßen. Ein unvergessliches Natur- und Klangerlebnis. Findet bei gutem Wetter am Rhein statt.

⇨ **Bitte schaue für aktuelle Information auf unsere Webseite**

Sonntag, 20. Juni, 19 Uhr, kostenlos

Coaching/Yogatherapie

Klangmassage

Mit Henjek Stanczyk, Yogalehrer, Meditations- und Entspannungskursleiter, Klangtherapeut

Bei einer Klangmassage werden Klangschalen auf und um den bekleideten Körper herum aufgestellt und sanft angeschlagen. Die Klangmassage führt dich in den sogenannten Alpha-Zustand. Körper, Geist und Seele entspannen und regenerieren.

60 Min.-Sitzung: 49 €

Termin-Vereinbarung: (0173) 775 00 32

Coaching

Mit Vedamurti Schönert, erfahrener Yoga- und Meditationslehrer, Yoga Vidya Archaya, psychologischer Yoga-Therapeut (BYAT)

Du befindest Dich in einer Lebenssituation, in der Entscheidungen und Veränderungen anstehen oder neue Ziele und Sichtweisen hilfreich sein können. Der Coach schafft einen liebevollen, spirituellen Rahmen und unterstützt dich, deine ureigenen geistigen und emotionalen Kräfte zu aktivieren, und aus dieser Kraft heraus, neue Lösungen und Sichtweisen aus dir selbst heraus zu entwickeln.

60 Min.-Sitzung: 49 €

Termin-Vereinbarung: (0179) 36 67 793

Physiotherapie und Yoga

Mit Gundula Ludwig, erfahrene Körpertherapeutin, Heilpraktikerin in Physiotherapie, Yogalehrerin (BYV), Yoga Nidra Kursleiterin (BYVG)

Du hast Schmerzen oder Beschwerden und möchtest endlich wissen, woher diese kommen? Du kommst in Deiner Übungspraxis nicht weiter oder an Deine Grenzen? Vielleicht ist es Zeit für neue Impulse mit ganzheitlichem Blick auf Dich und Deine momentane Lebenssituation. Du wirst gründlich untersucht, individuell behandelt und bekommst maßgeschneiderte Übungen mit.

60 Min.-Sitzung: 49 €

Termin-Vereinbarung: (0177) 85 29 142

Psychologische Yogatherapie

Mit Shantyananda, Psychologische Yogatherapeutin und Yogalehrerin , Spirituelle Lebensberaterin

Psychologische Yogatherapie unterstützt dich in besonderen Lebenssituationen. Z. B.: innere und äußere Situationen klarer zu erkennen, neue Ziele und Lösungen zu finden, in Lebenskrisen, in Konfliktsituationen, bei der Sinnsuche. Bei gravierenden psychischen Beschwerden kann psychologische Yogatherapie als begleitende Maßnahme die ärztliche Behandlung unterstützen.

60 Min.-Sitzung: 49 €

Termin-Vereinbarung: (0172) 4 22 75 05

Anschrift

Yoga Vidya e.V.
Lübecker Straße 8–10, Nähe Eigelsteintor
50668 Köln

Telefon	0221 1 39 43 08
Mobil	0179 3 66 77 93
Fax	0221 1 39 43 09
E-Mail	koeln@yoga-vidya.de
Web	www.koeln.yoga-vidya.de
Facebook	www.facebook.com/yogakoeln
Youtube	https://bit.ly/317rl9O

Yoga Vidya e. V. Amtsgericht: Lemgo, Vereinsregister-Nr. VR 1274, Vertreten durch den Vorsitzenden Volker Bretz.

Das Center bleibt geschlossen

11..-16.2.2021	Karneval
2.-5.4.2021	Ostern
13.-15.5.2021	Chr. Himmelfahrt
23..-24.5.2021	Pfingsten
3.-5.6.2021	Fronleichnam

Rezeption ist 15 Minuten vor Beginn der Yoga- oder Kursstunde geöffnet.

Mo – Fr erreichbar. Mobil und Whatsapp.
Ggf. hinterlasse eine Nachricht.
Wir rufen zurück.

Bankverbindung:
Sparkasse KölnBonn
IBAN: DE58 3705 0198 0041 2420 25
BIC: COLSDE33XXX

Anfahrt:
U-Bahn- bzw. S-Bahnhaltestellen Ebertplatz und Hansaring in unmittelbarer Nähe.

Parken:
Werktags ab 18 Uhr kostenlos auf der nördlichen Seite des Theodor-Heuss-Rings. Von dort sind es 5 Minuten Fußweg zum Center.

Du findest auf der Webseite Terminaktualisierungen, aktuelle Mitteilungen und die Möglichkeit unseren monatlichen Newsletter zu abonnieren.

Offene Yogastunden

Komme zum Yoga, wann und so oft du willst. Jeweils 90 Minuten Yogastellungen, Atemübungen, Tiefenentspannung.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen und etwa zwei Stunden vor der Yogastunde nichts essen. Matten gegen Leihgebühr.

Probestunde ist kostenlos!
Nur mit Voranmeldung über die Webseite!
Bitte pünktlich kommen!

- ⇨ Ermäßigungen möglich für Schüler, Azubis, Studenten, Geringverdiener und Rentner
- ⇨ Offene Stunden Ermäßigung für Mitglieder des Yoga Vidya e. V. möglich! Werde Mitglied!

Offene Stunden

	normal	ermäßigt
Einzelne Stunde	**11 €**	**9 €**
Stunde für Kursteilnehmer	**4 €**	**4 €**
Zehnerkarte	**90 €**	**80 €**
Monatskarte	**65 €**	**54 €**
Jahres-ABO	**425 €**	**375 €**
Abo in monatl. Raten	**43 €**	**38 €**

Das Jahres-ABO beinhaltet

- Teilnahme an allen offenen Yogastunden
- 2x 8-Wochen-Kurs deiner Wahl
- Ermäßigung zu den Kursen und Workshops

Kurse	normal	ermäßigt
8-Wochenkurs	**90 €**	**85 €**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
	10:00 A/M	10:00 M		10:00 A/M	
	18:15 M				17:30 A/M + M/F
19:00 M		19:00 A/M		19:00 A/M	19:15 Satsang
	20:00 M/F (105 min.)		19:45 M/F (105 min.)	20:45 Puja	

A Anfänger M Mittelstufe F Fortgeschrittene
Satsang bestehend aus Meditation, Mantra, Ritual, kostenlos
Puja bestehend aus Verehrungsritual, Mantra-Rezitation, kostenlos