

YOGA VIDYA CENTER KÖLN

YOGA VIDYA

2020

JANUAR - DEZEMBER



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 klassischen 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 ohne Anmeldung möglich ist:

Montag 18:15 Uhr

Dienstag 10:00 Uhr

Mittwoch, Freitag 19:00 Uhr

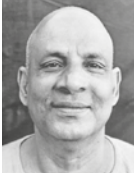
Sonntag 17:30 Uhr

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.

Veröffentlichung der Broschüre November 2019. 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)



Tag der Offenen Tür Jubiläumsfeier 20 Jahre Yoga Vidya in Köln Sonntag, 12. Januar 2020

- 14:00 Uhr Begrüßung
- 14:30 Uhr Vortrag und Vorführung zu Yoga
- 14:30 Uhr Info zur Yogalehrerausbildung 2020
- 14:30 Uhr Yogastunde 60 min. (Anfänger/Mittelstufe und Mittelstufe/Fortgeschritten)
- 16:00 Uhr Yogastunden 60 min. (Anfänger, Mittelstufe und Mantra Yoga)
- 16:00 Uhr Info-Termin zur Lebens ekstase und zur Vedanta Coaching Kursleiter-Ausbildung
- 17:15 Uhr Einführung in Meditation
- 18:00 Uhr Vegetarische Snacks
- 18:30 Uhr Jubiläumssatsang Satsang: mit Sukadev, Kirtansingen mit Cornelia und Yogeshwara, Einweihung neuer Yogaraum, Arati

Tag der Offenen Tür Sonntag, 3. Mai 2020 und Sonntag, 4. Oktober 2020

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 €

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 | 13.01.–09.03. | 18:15–19:45 Uhr |
| Dienstag | 14.01.–03.03. | 18:15–19:45 Uhr |
| Mittwoch | 15.01.–04.03. | 20:00–21:30 Uhr |
| Dienstag | 21.01.–10.03. | 20:00–21:30 Uhr |
| Mittwoch | 22.01.–11.03. | 19:00–20:30 Uhr |
| Donnerstag | 23.01.–19.03. | 18:00–19:30 Uhr |
| Montag | 02.03.–27.04. | 20:00–21:30 Uhr |
| Dienstag | 03.03.–21.04. | 18:15–19:45 Uhr |
| Mittwoch | 11.03.–29.04. | 19:00–20:30 Uhr |
| Dienstag | 17.03.–05.05. | 20:00–21:30 Uhr |
| Donnerstag | 23.04.–25.06. | 18:00–19:30 Uhr |
| Dienstag | 05.05.–23.06. | 18:15–19:45 Uhr |
| Dienstag | 05.05.–23.06. | 20:00–21:30 Uhr |
| Mittwoch | 06.05.–24.06. | 18:15–19:45 Uhr |
| Mittwoch | 20.05.–08.07. | 20:00–21:30 Uhr |
| Montag | 20.07.–07.09. | 18:15–19:45 Uhr |
| Dienstag | 25.08.–13.10. | 18:15–19:45 Uhr |
| Donnerstag | 27.08.–15.10. | 18:00–19:30 Uhr |
| Dienstag | 01.09.–20.10. | 20:00–21:30 Uhr |
| Mittwoch | 02.09.–21.10. | 20:00–21:30 Uhr |
| Dienstag | 22.09.–10.11. | 18:15–19:45 Uhr |
| Dienstag | 22.09.–10.11. | 20:00–21:30 Uhr |
| Montag | 05.10.–23.11. | 20:00–21:30 Uhr |
| Donnerstag | 08.10.–26.11. | 18:00–19:30 Uhr |
| Mittwoch | 28.10.–16.12. | 18:15–19:45 Uhr |

Yoga Vidya Grundreihe Anfänger

...die führt Körper, Geist und Seele zur Harmonie. Für Gesundheit, Energie, Entspannung, Zugang zu inneren Ressourcen und zu den Tiefen des Geistes; sowie bewussten Bewusstseinsweg der Erforschung von Rücken und Hals.
 ...die Grundlage des hatha Yoga Umkreis für in allen Yoga Vidya Zentren und Seminareinheiten und bei Yoga Vidya ausgebildeten Yogalehrern, zum Erlernen der Übungen gedacht, werden als Gedächtnisstütze. Für das volle Programm sollten die etwa 45-90 Minuten Zeit nehmen.

1. Entspannung, Pranayama und Vorübungen



2. Sonnengebet

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 | 08.01.-26.02. | 18:15-19:45 Uhr |
| Dienstag | 10.03.-28.04. | 18:15-19:45 Uhr |
| Mittwoch | 11.03.-29.04 | 20:00-21:30 Uhr |
| Montag | 16.03.-11.05. | 18:15-19:45 Uhr |
| Dienstag | 17.03.-05.05. | 20:00-21:30 Uhr |
| Mittwoch | 18.03.-06.05. | 19:00-20:30 Uhr |
| Donnerstag | 26.03.-14.05. | 18:00-19:30 Uhr |
| Dienstag | 28.04.-16.06. | 18:15-19:45 Uhr |

| | | |
|------------|---------------|-----------------|
| Montag | 04.05.-29.06. | 20:00-21:30 Uhr |
| Dienstag | 12.05.-30.06. | 20:00-21:30 Uhr |
| Dienstag | 30.06.-18.08. | 18:15-19:45 Uhr |
| Dienstag | 30.06.-18.08. | 20:00-21:30 Uhr |
| Mittwoch | 01.07.-19.08. | 18:15-19:45 Uhr |
| Donnerstag | 02.07.-20.08. | 18:00-19:30 Uhr |
| Montag | 14.09.-02.11. | 18:15-19:45 Uhr |
| Dienstag | 20.10.-08.12. | 18:15-19:45 Uhr |
| Donnerstag | 22.10.-10.12. | 18:00-19:30 Uhr |
| Dienstag | 27.10.-15.12. | 20:00-21:30 Uhr |
| Mittwoch | 28.10.-16.12. | 20:00-21:30 Uhr |
| Dienstag | 17.11.-26.01. | 18:15-19:45 Uhr |
| Montag | 30.11.-08.02. | 20:00-21:30 Uhr |
| Donnerstag | 03.12.-04.02. | 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.

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 | 21.01.–10.03. | 20:00–21:30 Uhr |
| Donnerstag | 27.02.–16.04. | 18:00–19:30 Uhr |
| Dienstag | 10.03.–28.04. | 20:00–21:30 Uhr |
| Donnerstag | 28.05.–23.07. | 18:00–19:30 Uhr |
| Montag | 18.05.–13.07. | 18:15–19:45 Uhr |
| Dienstag | 23.06.–11.08. | 18:15–19:45 Uhr |
| Mittwoch | 26.08.–14.10. | 18:15–19:45 Uhr |
| Dienstag | 15.09.–03.11. | 20:00–21:30 Uhr |
| Mittwoch | 28.10.–16.12. | 19:00–20:30 Uhr |
| Montag | 09.11.–18.01. | 18:15–19:45 Uhr |

Yoga IV

Intensiviere deine Yoga-Praxis durch Affirmationen und Meditation. Mache dir die Grundlage der Yoga-Philosophie vertrauter und nutze die geistigen Wirkungen der Asanas.

| | | |
|-----------------|---------------|-----------------|
| Mittwoch | 11.03.–29.04. | 20:00–21:30 Uhr |
| Mittwoch | 28.10.–16.12. | 20:00–21:30 Uhr |



Workshop Leiter



Shantyananda

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



Harilalji Karanath

Erfahrener Yogatherapeut und Ausbilder. Leitet einen Ashram in Kerala/Südindien



Matthias Kimmerle

Erfahrener Yogalehrer und Meditationskursleiter



Alexandra Rohlje

Yogalehrerin (BYV), Meditationskursleiterin



Charry Devi Ruiz

Yogalehrerin (BYV), Yogatherapeutin, Ausbilderin für Yogalehrer



Mit Anastasia Lengyel

Yogalehrerin, Yin Yogalehrerin (BYV), Vedanta Kursleiterin



Anette Hornack

Yoga- und Yin Yogalehrerin, Yoga Nidra Kursleiterin



Devaki Dünnebeil

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



Sita Devi

Erfahrene Yogalehrerin (BYV), Meditationskursleiterin (BYVG), Psychologische Yogatherapeutin (BYAT) Mantrayogalehrerin



Gisa Klönne

Yogalehrerin (BYV) und Vinyasa Flow, Yoga Nidra Kursleiterin



Jörg Müller

Direkter Schüler von Swami Vishnu-Devananda



Melissa Akoral

Yogalehrerin (BYV)



Swami Saradananda

Sie ist eine international renommierte Yoga- und Meditationslehrerin und Buchautorin



Indira Busse

Yogalehrerin (BYV), M. A. Musikwissenschaft und Indologie

Spezielle Kurse

Grundkurs Meditation I

Meditation ist der Schlüssel für Positivität, inneren Frieden, Kreativität und Lebensfreude. Du erlernst in diesem Kurs grundlegende Meditations-techniken, um Positivität, Ruhe und Klarheit zu erfahren: Theorie und Praxis.

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

Mit Michael

Dienstag, 06.10.–03.11., 18:15 – 19:45 Uhr

Mit Matthias

(5 Abende) 55 €, ermäßigt 50 €

Yoga für den Rücken

Mit Alexandra

Übungen zur Stärkung deines Rückens und der Wirbelsäule, sowie zur Überwindung von Hal- tungs- und Rückenbeschwerden. Muskelver- spannungen können durch spezielle Yogastel- lungen abgebaut werden.

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

Dienstag, 14.01.–03.03., 18:15–19:45 Uhr

Dienstag, 10.03.–28.04., 18:15–19:45 Uhr

(für Wiederholer und fortgeschri. Praktizierende)

Dienstag, 05.05.–23.06., 18:15–19:45 Uhr

Dienstag, 01.09.–20.10., 18:15–19:45 Uhr

Dienstag, 27.10.–15.12., 18:15–19:45 Uhr

(für Wiederholer und fortgeschri. Praktizierende)

(jeweils 8 Termine) 90 €, ermäßigt 85 €

Yin Yoga

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

Mittwoch, 15.01.–04.03., 19:00 – 20:30 Uhr

Freitag, 13.03.–15.05., 19:00 – 20:30 Uhr

Mittwoch, 13.05.–01.07., 19:00 – 20:30 Uhr

Mittwoch, 02.09.–21.10., 19:00 – 20:30 Uhr

Freitag, 30.10.–18.12., 19:00 – 20:30 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, be- grenzende Sichtweisen darüber zu hinterfragen und neue Haltungen und Sichtweisen kennen zu lernen.

Das traditionelle Vedanta, die uralte Lehre der Selbsterforschung gibt Dir einen konzentrierten Blick auf die wesentlichen Zusammenhänge des Lebens.

Mittwoch, 15.01.–04.03., 19:00 – 21:00 Uhr

(jeweils 8 Termine) 70 €, ermäßigt 65 €



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

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, 15.01 – 04.03., 18:15 – 19:45 Uhr

Mittwoch, 01.04 – 20.05., 18:15 – 19:45 Uhr

Mittwoch, 16.09 – 04.11., 18:15 – 19:45 Uhr

(jeweils 8 Termine) 90 €, ermäßigt 85 €



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

Yoga Nidra Kurs

Mit Matthias Kimmerle

Einführung und tieferegehende 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 3-wöchigen Kurs intensivierst Du diesen Prozess.

Dienstag, 21.1.–10.03, 18:15 – 19:45 Uhr

(8 Abende) 90 €, ermäßigt 85 €

Selbstbewusstsein 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 zum Beispiel für: sich selbst annehmen, Stärken finden und aktive Lebensgestaltung

Montag, 03.02.–30.03., 18:15 – 19:45 Uhr

(8 Termine) 90 €, ermäßigt 85 €

Grundkurs Meditation II

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.

Montag, 17.02.–23.03, 20:00 – 21:30 Uhr

Mit Michael

Dienstag, 10.11.–08.12, 18:15 – 19:45 Uhr

Mit Matthias

(jeweils 5 Abende) 55 €, ermäßigt 50 €



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 Kinder

Mit Katharina Huber

Kinderyoga ist sehr beliebt, fördert die Konzentration, schenkt Ruhe, Lebensfreude und vielleicht neue Freunde. Für Kinder von 7 bis 11 Jahren.

Mittwoch, 26.02.–25.03. 17:15 – 18:45 Uhr

29 €, ermäßigt 26 €, zwei Geschwisterkinder 48 €

Yoga und Pilates

Durch Yoga erreicht man das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele. Mit Pilates wird mehr die Kräftigung der Muskulatur gefördert. Die Kombination von Yoga und Pilates ist ein perfektes Training für alle, die nicht nur etwas für ihren Körper, sondern auch für Haltung, Entspannung und innere Ausgeglichenheit tun möchten.

Donnerstag, 27.02.–26.03, 18:00 – 19:30 Uhr

Mit Krishnashakti

(5 Termine) 55 €, ermäßigt 50 €

Bhagavad Gita

Mit Sita Devi Hindrichs und 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.

Mittwoch, 11.03.–29.04., 19:00 – 21:00 Uhr

(8 Termin) 70 €, ermäßigt 65 €

Yoga Nidra Aufbaukurs

Mit Matthias Kimmeler

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, 17.3.–05.05, 18:15 – 19:45 Uhr

(8 Abende) 90 €, ermäßigt 85 €

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.

Montag, 30.03.–25.05, 20:00 – 21:30 Uhr

(jeweils 8 Termine) 80 €, ermäßigt 75 €





Echt sein! Selbstmitgefühl und innere Konfliktlösung

Mit Shantyananda

Der Kurs bietet Gelegenheit, intensiver und unter Begleitung den Umgang mit Ärger und Angst zu hinterfragen 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, 06.04.–08.06., 18:15 – 19:45 Uhr

(8 Termine) 90 €, ermäßigt 85 €

Grundkurs Meditation

Mit Chamunda

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.

Dienstag, 21.04.–26.05., 20:00 – 21:30 Uhr

(6 Abende) 65 €, ermäßigt 60 €

Vinyasa Flow

Mit Gisa Klönne, Lakshmi, Yogalehrerin Sivanda und Vinyasa Flow. Sie liebt es, Fitness und tiefe Ruhe zu kombinieren. So macht Yoga glücklich!

Getragen vom natürlichen Atemrhythmus werden Asanas auf harmonische Weise miteinander verbunden. Eine Asana gleitet ohne Unterbrechung in die nächste über, synchron begleitet von der Ein- und Ausatmung.

Dienstag, 05.05.–23.06., 18:15 – 19:45 Uhr

(8 Abende) 90 €, ermäßigt 85 €

Ayurveda Kurs

Mit Devaki Dünnebeil

Die Wissenschaft des gesunden Lebens in Theorie und Praxis. Die Lehre des Ayurveda mit praktischen Tipps zu Lebensführung, Ernährung und yogerechter Yogapraxis.

Freitag, 29.05.–10.07., 19:00 – 20:30 Uhr

Freitag, 25.09.–30.10., 19:00 – 20:30 Uhr

(6 Abende) 65 €, ermäßigt 60 €



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 der Herzensöffnung

Mit Shantyananda

Yogaübungen und -techniken, die Dich in Dein Herzzentrum führen und es zum Fließen bringen. Ein Yogakurs voller Herzenswärme, des Daseins und Getragenseins. Du lernst Yogaübungen, die Dich bei Dir ankommen lassen, dein Herzchakra öffnen, und so Liebe, Hingabe, Heilung, Lebendigkeit und Herzensfreude ermöglichen.

Montag, 14.09.-02.11., 18:15 – 19:45 Uhr

(8 Termine) 90 €, ermäßigt 85 €

Yoga für den Bauch

Mit Vedamurti

Kümmere Dich um den Bauchraum, zur Förderung von Wohlbefinden und Energiefluss. Mit speziellen Yoga-Übungen, die hier entspannend, aktivierend und kräftigend wirken. Visualisierungen, Pranayama und Meditationen unterstützen diesen Prozess.

Mittwoch, 28.10.-25.11., 19:00 – 20:30 Uhr

(5 Termine) 55,- €, ermäßigt 50,- €

Ayur Yoga

Mit Devaki

Ayur Yoga integriert Ayurveda und Yoga mit dem Ziel, den Menschen in sein ursprüngliches Gleichgewicht zu bringen und dort zu halten. Etwas Theorie und viel typgerechte Yogapraxis angelehnt an die Yoga Vidya Grundreihe.

Freitag, 06.11.–27.11., 19:00 – 20:30 Uhr

(4 Termine) 45,- €, ermäßigt 40,- €

Schattentransformation: von der Dunkelheit zum Licht

Mit Shantyananda

Aufbauend auf dem Workshop zum Thema (s.S. 21) bekommst Du im Kurs Gelegenheit, intensiver und unter Begleitung an dem Thema zu arbeiten und neue Einsichten zu gewinnen. Übungen zur Vereinigung der Polaritäten helfen Dir, Deine eigenen Schatten zu erkennen, anzuerkennen und sie schließlich zu integrieren. Die Schattentransformation kann Dein persönliches Wachstum anstoßen und verborgene Fähigkeiten ans Licht bringen.

Montag, 09.11.–14.12., 18:15 – 19:45 Uhr

(6 Termine) 65,- €, ermäßigt 60,- €

Yogalehrer/in Ausbildung

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 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

2020

Beginn: 16.01.2020

Donnerstag, 18:30 – 22:00 Uhr

Info-Termine hier im Center:

Sonntag, 12.01.2020, 14:30 – 17:30 Uhr

oder individuelle Beratung

Bitte Mail an koeln@yoga-vidya.de

186 € pro Monat im Mehrbettzimmer



Sita Devi Hindrichs

Erfahrene Yogalehrerin (BYV), Meditationskursleiterin (BYVG), Psychologische Yogatherapeutin (BYAT) Mantrayogalehrerin

Dr. Vedamurti Schönert

Erfahrener Yogalehrer (BYV) und Ausbilder, Yoga Vidya Acharya, Meditationslehrer, systemischer Berater (BYVG), psychologischer Yogatherapeut (BYAT)

2021

Beginn: 18.01.2021

Montag, 18:30 – 22:00 Uhr

Info-Termine hier im Center:

Sonntag, 03.05.2020, 16:00 – 19:00 Uhr

Sonntag, 04.10.2020, 14:30 – 17:30 Uhr

Sonntag, 22.11.2020, 16:00 – 19:00 Uhr

Sonntag, 10.01.2021, 14:30 – 17:30 Uhr

oder individuelle Beratung

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

**Bitte überprüfe dort die Termine
auf aktuelle Änderungen**

Lebensekstase und Vedanta Coaching Kursleiter Ausbildung

Ab März 2020

Diese Kursleiterausbildung soll Dir zunächst Gefühls-, Denk- und Handlungsmuster bewusst machen, mit denen Du Dich im Fortschritt beschränkst. Dir wird das notwendige Wissen der Vedantalehre und hilfreiche Techniken vermittelt, die dir Wachstum, Zufriedenheit und Klarheit ermöglichen.

Vedantische Theorie kombiniert mit Techniken der psychologischen Yogatherapie, NLP, systemische Techniken und gewaltfreie Kommunikation. Wichtige Themenbereiche sind: Avidya als Ursache von Leid. Unbewusste Konditionierungen. Wie geht man mit schwierigen Gefühlen um? Was sind Glaubenssätze? Du lernst deine geistigen Instrumente genauer kennen. Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation. Geistige Klarheit und Wissen als Lösungsweg für ein Leben voll von Freude und Ekstase.

Umfang

Die Ausbildung in Köln besteht aus zwei Teilen:

- Während der Termine in Köln lernst du die Theorie, die Unterrichtstechniken, und wendest diese in Kleingruppen unmittelbar an. Mit täglicher Meditation, Mantra-Singen und einer Yogastunde
- Der 2. Teil besteht aus einem Wochenendseminar im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg



Shantyananda

Erfahrene Yogalehrerin (BYV), psychologische Yogatherapeutin, Heilpraktikerin Psychotherapie, spirituelle Lebensberaterin

Dr. Vedamurti Schönert

Erfahrener Yogalehrer (BYV) und Ausbilder, Yoga Vidya Acharya, Meditationslehrer, systemischer Berater (BYVG), psychologischer Yogatherapeut (BYAT)

Sechs Tage bzw. Abende in Köln

01.03. 12 - 21 Uhr
22.03. 12 - 21 Uhr
19.04. 12 - 21 Uhr
10.05. 12 - 21 Uhr
07.06. 12 - 21 Uhr

Wochenende in Bad Meinberg

26.-28.06.2020

Preis siehe Webseite

Infotermin

Sonntag, 12.01.2020, 16 Uhr
oder Termin nach Vereinbarung

Weitere Informationen auf der Webseite

[www.yoga-vidya.de/center/koeln/
aus-und-weiterbildung](http://www.yoga-vidya.de/center/koeln/aus-und-weiterbildung)

Spirituelle Jahresgruppe

Ab April 2020

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 Kernthesen 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, 15.01.–04.03.2020, 19–21 Uhr

(8 Termine) 75 €, erm. 70 €



Dr. Vedamurti Schönert

Erfahrener Yogalehrer und Ausbildungsleiter für Yogalehrer, Yoga Vidya Acharya, Meditationslehrer

Sita Devi Claudia Hindrichs

Yogalehrerin, Ausbilderin, Vedanta- und Meditationskursleiterin, Yogatherapeutin

Alexandra Rohlje

Yogalehrerin, Vedanta- und Meditationskursleiterin, Spirituelle Lebensberaterin

Info-Termine

Freitag, 17.4.2020, 18:30 - 20:30 Uhr

Bisher vorgesehene Termine

8.5., 15.5., 29.5., 5.6., 19.6., 3.7., 17.7.,
21.8., 4.9., 18.9., 2.10., 16.10., 30.10.,
13.11., 27.11., 4.12., 18.12.20,
15.1., 29.1., 19.2., 5.3., 19.3.21

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

| | | |
|--------|-------------------------|--|
| 24.01. | Shantyananda | Selbstbewusstsein, Selbstliebe und innere Freundschaft |
| 02.02. | Anastasia Lengyel | Innere Ausgeglichenheit |
| 07.02. | Shantyananda | Umgang mit Ärger, Angst und Depression |
| 09.02. | Devaki | Gestalte Deine Mala |
| 28.02. | Gundula Ludwig | Yoga Nidra |
| 20.03. | Jörg Müller | Siva Tandava |
| 22.03. | Maheshwara Mario Illgen | īsoṇisad |
| 29.03. | Melissa und Michael | Partneryoga Bodywork |
| 05.04. | Harilalji Karanath | Prana , die Lebensenergie |
| 19.04. | Swami Saradananda | Reise durch die Chakras |
| 08.05. | Indira Busse | Nada Brahma – Die Welt ist Klang |
| 08.05. | Anette Hornack | Yoga, Entspannung & Meditation |
| 17.05. | Swami Tattvarupananda | Kenopanisad |
| 19.06. | Gundula Ludwig | Yoga Nidra |
| 21.06. | Shantyananda | Lass Liebe in der Partnerschaft erblühen! |
| 30.08. | Swami Nityabodhananda | Weisheit der Upanisads |
| 18.09. | Indira Busse | Lehren der Bhagavad Gita im Alltag |
| 20.09. | Lilli Langlitz | Kinderyoga für Erwachsene |
| 30.10. | Charry Devi Ruiz | Yoga für die Knie |
| 06.11. | Shantyananda | Schattentransformation - von der Dunkelheit zum Licht |
| 08.11. | Melissa und Michael | Partneryoga – Bodywork |
| 08.11. | Devaki | Gestalte Deine Mala |
| 20.11. | Matthias Kimmerle | Tantrische Meditation |
| 22.11. | Charry Devi Ruiz | Yoga Therapie und das Iliosakralgelenk Vinyasa |
| 22.11. | Melissa und Michael | Vinyasa Flow und Yoga Nidra |



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.

Selbstbewusstsein, Selbstliebe und innere Freundschaft

Mit Shantyananda

In einem geschützten Rahmen und mit gegenseitiger Unterstützung werden bei Einzel- und Gruppenübungen Gefühle von Minderwertigkeit schwinden, die Liebe zu dir selbst wird wachsen und ein glücklicheres Leben ermöglichen.

Freitag, 24. Januar, 18 – 21 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.

Freitag, 07. Februar, 18 – 21 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Innere Ausgeglichenheit

Mit Anastasia Lengyel

Stell dir vor du würdest mit mehr Leichtigkeit durch den Tag gehen und auf Herausforderungen ganz gelassen reagieren können? Wie würde sich dein Leben verändern?

In diesem Workshop lernst du praktische und schnelle Methoden, um in deine innere Ruhe zu kommen und dein Vertrauen ins Leben zu stärken, so dass du dich ausgeglichener und zufriedener fühlst.

Sonntag 02. Februar, 14 – 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €



Gestalte Deine Mala

Mit Devaki

In gemütlicher Runde bei Tee, Gebäck und Mantras, werden wir kreativ und knüpfen eine Mala mit 108 Perlen. Im Anschluss an den Workshop zelebrieren wir ein kleines Ritual, um die Malas energetisch aufzuladen. Ihr könnt euch auf der Website www.diy-mala.com eine Kette aussuchen (ihr bekommt von uns einen Code für die Bestellung). Ihr bezahlt das Material dort. Bitte bis 26.1. anmelden.

Sonntag, 09. Februar, 10 – 16 Uhr

20 € für den Workshop.

Material nach Aufwand ab 39,90 €

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, 28. Februar, 18 – 21 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Siva Tandava

Mit Jörg Müller

Nataraj, der tanzende Shiva, vermittelt dir bildlich den Tanz der Elemente im Universum. Der Workshop bietet dir einen Einblick in diese Form. Diese Körperarbeit verbessert erheblich Koordination, Kraft, Flexibilität, Gleichgewicht und Rhythmus. Du bekommst ein Vorgefühl für den Raum in dir und um dich herum. Deine Empathie für dich und deine Mitmenschen steigert sich. Voraussetzung: Freude an Bewegung und sich auch mal fordern zu können.

Freitag, 20. März, 18 – 21 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Īsopanisad

Mit Maheshwara Mario Illgen, Yoga Vidya Acharya, Meditationslehrer und langjähriger Ausbilder von Yogalehrern. Sein besonderes Interesse gilt der Meditation und Vedanta



Die Upanishads behandeln die grundlegenden philosophischen Fragen der Menschheit und der Welt. Die Īsopanisad gehört mit 17 – 18 Versen zu den kurzen Upanishads. Sie enthält die Beschreibung des höchsten Wesens. Die wesentlichen Aussagen werden anhand des Textes erläutert.

Sonntag, 22. März, 11 – 17 Uhr

50 €, ermäßigt 45 €

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.

Sonntag, 29. März, 14 – 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Prana , die Lebensenergie praktisch und wissenschaftlich

Mit Harilalji Karanath

Erfahre etwas über die Formen von Prana und das Konzept der Energiehülle des Menschen, die das eigentliche Immunsystem enthält. Du erlernst eine Technik der Pranakanalisierung, die zu tiefer Entspannung und Stärkung des Immunsystems und der ganzen Persönlichkeit führt. Geeignet für alle Übungslevel.

Sonntag, 5. April, 14 – 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Reise durch die Chakras

Mit Swami Saradananda

Swami Saradananda leitet Dich an, die Chakras auf eine neuartige Weise zu nutzen, um Deine Ideen und Pläne kreativ umzusetzen. Der Workshop verspricht einzigartig zu sein im Hinblick auf die praktische und theoretische Herangehensweise. Die einzelnen Chakras werden vorgestellt und direkt erfahren. Reinigung und Balancierung durch angemessenen Lebensstil und Chakraarbeit.

Sonntag, 19. April, 10 – 17 Uhr

60 €, ermäßigt 55 €

Nada Brahma – Die Welt ist Klang

Mit Indira Busse

In diesem Workshop erfährst Du wie die heilenden und therapeutischen Eigenschaften des Klangs zur Erweckung und Lenkung von Energie eingesetzt werden. Begleitet durch sanfte Sitar Musik erlebst du eine erhebende Klangreise durch Körper, Geist und Seele.

Freitag, 8. Mai, 18 – 21 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.

Yoga, Entspannung & Meditation

Mit Anette Hornack

Durch eine sanfte und bewusst ausgeführte Yogapraxis werden die Gelenke mobilisiert, Bänder und Muskeln schonend gedehnt. Atemübungen vitalisieren und erfrischen den Körper auf angenehme Weise.

Freitag, 08. Mai, 18 – 21 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €



Kenopanisad

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



Die kenopanisad ist ein eher kurzer Text aus dem sāma-veda. Sie handelt im Wesentlichen von der Natur des Brahman und dem Wissen um das Selbst. Sie ist in

Form eines Dialogs zwischen Lehrer und Schüler gehalten. Auf die Frage des Schülers wer den Geist dazu treibt, zu den Objekten zu gehen antwortet der Lehrer: Es ist das Ohr des Ohres, der Geist des Geistes, die Sprache der Sprache und auch das Leben des Lebens und das Auge des Auges.

Sonntag, 17. Mai, 11 – 17 Uhr

50 €, ermäßigt 45 €

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, 19. Juni, 18 – 21 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Lass Liebe in der Partnerschaft erblühen!

Mit Shantyananda

Wenn ich mich selbst wirklich liebte, wie würde dann meine Partnerschaft, meine Sexualität und meine Beziehung mit mir selbst sein? 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 selbst genug sein, bei mir bleiben und verbunden sein, gesunde Grenzen setzen, heilsame Nähe erleben.

Sonntag, 21. Juni, 18 – 21 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Weisheit der Upanisads

Mit Swami Nityabodhananda, Vedanta Gelehrter und direkter Schüler von Swami Dayananda



Die Upanisads enthalten die Essenz des vedischen Wissens. Da sie schwierig zu verstehen benötigt man typischerweise einen qualifizierten Lehrer, der die wichtigen Weisheiten enthüllt.

Sonntag 30. August, 14 bis 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Lehren der Bhagavad Gita im Alltag

Mit Indira Busse

Die Bhagavad Gita gibt Hinweise für ein tugendhaftes Leben, das dich bereit macht, die Schönheit der Schöpfung und Deines Wesenskerns zu erkennen und wahre innere Freiheit anzustreben. Etwas Theorie und viele Übungen der Selbstanalyse, Heilaffirmationen, Visualisierungen. Du kehrst zu deiner Natur zurück, fühlst Dich zentriert und innerlich stark.

Freitag, 18. September, 18 – 21 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Kinderyoga für Erwachsene

Mit Lilli Langlitz, erfahrene Yogalehrerin und Kinderyogalehrerin, Yogatherapeutin

In diesem Workshop erlebst du ganz praktisch eine Yogastunde für Kinder in einer netten Runde von Erwachsenen. Du erhältst Inspiration für deine Arbeit mit Kindern und Jugendlichen oder Du kommst wieder mit deinem inneren Kind in Kontakt. Praxis und Freude stehen im Vordergrund.

Sonntag, 20. September, 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.



Yoga für die Knie

Mit Charry Devi Ruiz

Das Knie ist das größte Gelenk des Menschen. Durch einseitige Bewegungsabläufe werden die Kniegelenke stark belastet. Du lernst Fehlhaltungen zu vermeiden und dich kniegerecht zu bewegen.

Freitag 30. Oktober, 18 – 21 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Schattentransformation – von der Dunkelheit zum Licht

Mit Shantyananda

Der Weg ins Licht führt immer und ausschließlich über den Schatten. Nur durch die Gegensatzvereinigung kommen wir der Einheit näher. Da das Leben sich in der Welt der Gegensätze entfaltet, lernst Du in diesem Workshop behutsam und konstruktiv Deine Schatten zu erkennen, anzunehmen und schließlich als Quelle größter Inspiration zu nutzen.

Freitag, 06. November, 18 – 21 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.

Sonntag, 08. November, 14 – 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Gestalte Deine Mala

Mit Devaki

In gemütlicher Runde bei Tee, Gebäck und Mantras, werden wir kreativ und knüpfen eine Mala mit 108 Perlen. Im Anschluss an den Workshop zelebrieren wir ein kleines Ritual, um die Malas energetisch aufzuladen. Ihr könnt euch auf der Website www.diy-mala.com eine Kette aussuchen (ihr bekommt von uns einen Code für die Bestellung). Ihr bezahlt das Material dort. Bitte bis 26.1. anmelden.

Sonntag, 08. November, 10 – 16 Uhr

20 € für den Workshop.

Material nach Aufwand ab 39,90 €

Tantrische Meditation

Mit Matthias Kimmerle

Die tantrische Meditation schult Wahrnehmung und Achtsamkeit durch: achtsame Asanas, sanftes und achtsames Pranayama, Yoga Nidra und Meditation Ajapa Japa. Durch die Steigerung der Achtsamkeit und die Ausdehnung der Wahrnehmung finden Körper und Geist in Harmonie und Du kannst tiefe Entspannung auf allen Ebenen erfahren.

Freitag, 20. November, 18 – 21 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Yoga Therapie und das Iliosakralgelenk (ISG)

Mit Charry Devi Ruiz

Das Iliosakralgelenk, eines der am wenigsten „wahrgenommenen“ Gelenke des Körpers, kann durch Blockierung zu zahlreichen Beschwerden physischer, energetischer und geistiger Natur führen. Du lernst, das Gelenk und seine Umgebung zu spüren und mit Übungen zu lockern.

Sonntag 22. November, 14 – 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €



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

Vinyasa Flow und Yoga Nidra

Mit Melissa und Michael

Yogalehrer (BYV, Vinyasa Flow)

Getragen vom natürlichen Atemrhythmus werden Asanas auf harmonische Weise miteinander verbunden. Eine Asana gleitet ohne Unterbrechung in die nächste über, synchron begleitet von der Ein- und Ausatmung. Kurze Einführung in Vinyasa Flow, ausgiebige fließende Bewegungen und Yoga Nidra zum Abschluß.

Sonntag, 22. November, 14 – 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €



Events

Jahresanfang

Der Beginn des Jahres bedeutet für viele eine neue Ausrichtung, neue Vorsätze und Projekte. In einem Ritual wollen wir durch Mantrarezitation und -gesang, Visualisierung und Meditation Altes verabschieden und uns auf das neue Jahr einstimmen.

Sonntag, 5. Januar, 19:15 Uhr, kostenlos

Weltyogatag

Der längste Tag des Jahres ist eine gute Gelegenheit, den Sommer draußen mit Mantras zu begrüßen. Ein unvergessliches, erhebendes Natur- und Gesangs-Erlebnis. Mit Lagerfeuer, Mantragesang, Arati. Findet bei gutem Wetter am Rhein statt. Bitte schau für aktuelle Informationen auf unsere Webseite.

Sonntag, 21. Juni, 19 Uhr, kostenlos

Puja mit Swami Nivedananda

Mit Swami Nivedananda vom Sivananda Yoga Vidya Peetham, Indien. Yogalehrer und Spezialist für tantrische Pujas und Feuerrituale



Ritual zur Herzensöffnung. Eine besondere Gelegenheit, eine tantrische Puja nach südindischer Tradition mit einem Bhakti Yoga Meister zu erleben.

Donnerstag, 13. August, 18:30 Uhr

Lalita Sahasranama

Mit Swami Nivedananda

Anrufung und Verehrung der göttlichen Mutter mit den tausend Namen. Eine besondere Gelegenheit, Bhakti Yoga mit einem erfahrenen Kenner der Rituale zu praktizieren.

Freitag, 14. August, 20:45 Uhr

Auf Spendenbasis für die Reisekosten von Swamiji

Jahresende, Wintersonnenwende und Weihnachten

Der Tag der Wintersonnenwende ist ein guter Zeitpunkt für Einkehr, Bilanz ziehen, verabschieden und Besinnung. In einem Ritual wollen wir uns durch Mantrarezitation und -gesang, Visualisierung und Meditation darauf einstimmen.

Sonntag, 20. Dezember, 19:15 Uhr, kostenlos

Auf Spendenbasis!

Puja

Ritual, Mantrasingen und Lichtzeremonie

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

Yogalehrer-Treffen

Für alle aktiven und angehenden Yogalehrer/innen unseres Centers. Zusammenkommen für gemeinsame Praxis, Erfahrungsaustausch und einen Theorieteil.

Sonntag, 13.12., 14 – 17 Uhr

Satsang

Meditation, Mantra-Singen, Vortrag,
Lichtzeremonien.

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

Vollmond-Kirtansingen

Du bist eingeladen an unserem monatlichen
Mantrasingen teilzunehmen.
Wir singen spirituelle Lieder, Bhajans und Man-
tras, begleitet durch verschiedene Musik- und
Rhythmusinstrumente.
Ein Freude und Frieden bringendes Ereignis.

Ab 19:30 - ca. 21:30 Uhr kostenlos.
(Blumenspenden sind willkommen)

Sonntag, 12. Januar
Satsang und Kirtansingen um 18:30 Uhr

Sonntag, 16. Februar
Sonntag, 22. März
Sonntag, 19. April
Sonntag, 17. Mai
Sonntag, 21. Juni
Welyogagat am Rhein

Sonntag, 12. Juli
Freitag, 14. August
Lalita Sahasranama, 20:45 Uhr

Sonntag, 13. September
Sonntag, 4. Oktober
Kirtansingen um 19 Uhr

Sonntag, 8. November
Sonntag, 13. Dezember



Coaching/Yogatherapie



Yoga-Therapie

Mit Sita Devi Hindrichs, erfahrene Yogalehrerin (BYV), Yoga-Therapeutin, Ausbilderin für Yogalehrer, Mantra-Yogalehrerin



Yoga-Therapie 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.

60 Min.-Sitzung: 49 €

Termin-Vereinbarung: (0177) 85 29 142

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

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

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

Das Center bleibt geschlossen:

| | |
|-----------------|------------------|
| 20.2.-24.2.2020 | Karneval |
| 10.-13.4.2020 | Ostern |
| 1.5.2020 | Maifeiertag |
| 21.5.-23.5.2020 | Chr. Himmelfahrt |
| 31.5.-1.6.2020 | Pfingsten |
| 11.-13.6.2020 | Fronleichnam |
| 21.12.-2.1.2021 | Weihnachten |

Rezeption ist 30 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 sind vorhanden.

Probestunde ist kostenlos!

Ohne Voranmeldung!

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 A | 18:15 M | 17:15 M | | 17:15 M | 17:30 A/M + M/F |
| 19:00 M | | 19:00 A/M | 19:00 A/M | 19:00 A/M | 19:15 Satsang |
| | 20:00 M/F (105 min.) | NEU! 20:45 YN (45 min.) | 19:45 M/F (105 min.) | 20:45 Puja | |

A Anfänger **M** Mittelstufe **F** Fortgeschrittene **YN** Yoga Nidra oder Meditation

Satsang bestehend aus Meditation, Mantra-Singen, Ritual, kostenlos

Puja bestehend aus Verehrungsritual, Mantra-Rezitation, kostenlos