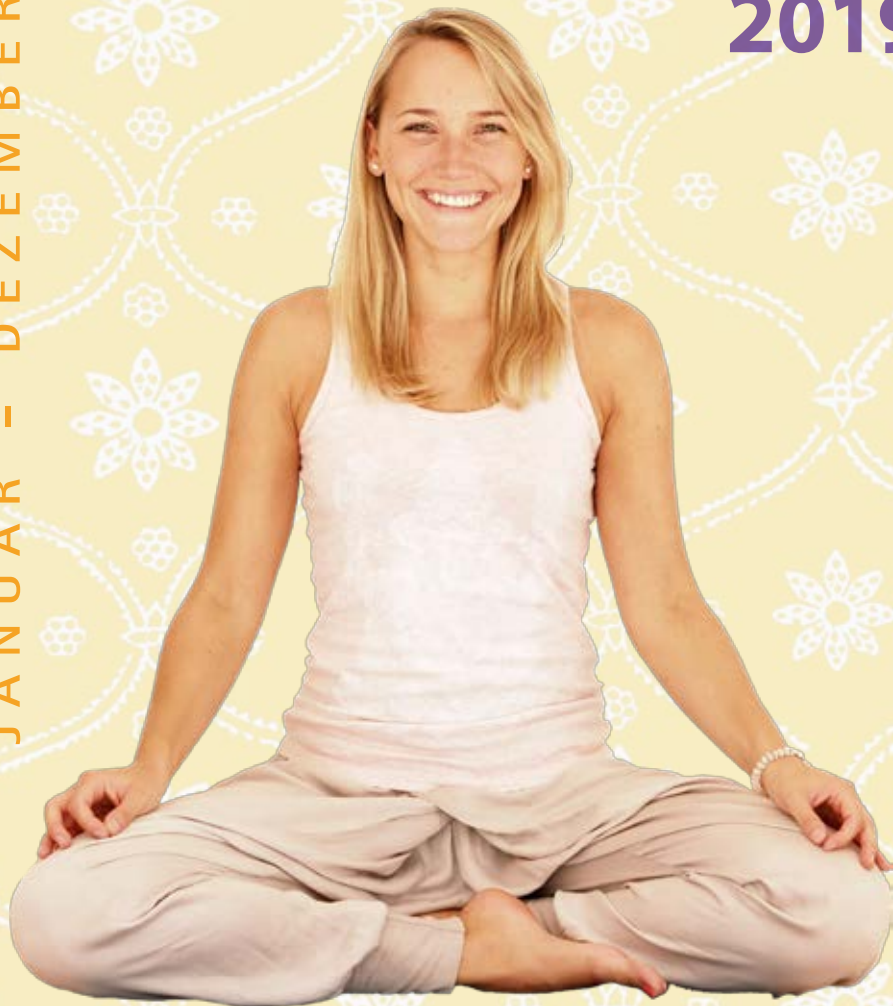


YOGA VIDYA CENTER KÖLN

YOGA VIDYA

2019

JANUAR - DEZEMBER



Yoga Vidya e.V. | Lübecker Str. 8-10
50668 Köln | Telefon (0221) 139 43 08
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 2018. Änderungen vorbehalten. Für aktuelle Informationen schaue auf unsere Webseite www.yoga-vidya.de/koelnund 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)



Nancy Haywood

Yogalehrerin (BYV), Assistenz der Centerleitung, Yin Yogalehrerin, Meditationskursleiterin, Klangtherapeutin i. A.

Tag der Offenen Tür Jubiläumsfeier

19 Jahre Yoga Vidya in Köln
Sonntag, 13. Januar 2019

- 14:00 Uhr Begrüßung
- 14:30 Uhr Yogastunden 60 min. (Anfänger, Mittelstufe und Mittelstufe/Fortgeschritten)
- 14:30 Uhr Vortrag und Vorführung zu Yoga
- 14:30 Uhr Info zur Yogalehrerausbildung 2019
- 16:00 Uhr Info Yoga Nidra Kursleiter Ausbildung
- 16:00 Uhr Yogastunden 60 min. (Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene)
- 17:15 Uhr Einführung in Meditation
- 18:00 Uhr Vegetarisches Essen
- 19:00 Uhr Konzert mit der Gruppe „Sounds from within“

Tag der Offenen Tür Sonntag, 6. Oktober 2019

- 14:00 Uhr Begrüßung
- 14:30 Uhr Vortrag und Vorführung zu Yoga
- 14:30 Uhr Info zur Yogalehrerausbildung 2020
- 16:00 Uhr Yogastunden 60 min. (Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene)
- 17:15 Uhr Einführung in Meditation
- 18:00 Uhr Vegetarisches Essen
- 19:00 Uhr Konzert oder Kirtansingen

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	14.01.–11.03.	18:15–19:45 Uhr
Dienstag	15.01.–05.03.	18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	16.01.–06.03.	17:15–18:45 Uhr
Donnerstag	17.01.–07.03.	18:00–19:30 Uhr
Dienstag	22.01.–12.03.	20:00–21:30 Uhr
Mittwoch	23.01.–13.03.	20:00–21:30 Uhr
Dienstag	12.02.–02.04.	18:15–19:45 Uhr
Montag	11.03.–06.05.	20:00–21:30 Uhr
Dienstag	12.03.–30.04.	20:00–21:30 Uhr
Mittwoch	13.03.–08.05.	17:15–18:45 Uhr
Mittwoch	03.04.–29.05.	19:00–20:30 Uhr
Dienstag	07.05.–25.06.	18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	08.05.–26.06.	18:15–19:45 Uhr
Donnerstag	09.05.–11.07.	18:00–19:30 Uhr
Mittwoch	22.05.–10.07.	20:00–21:30 Uhr
Montag	15.07.–02.09.	18:15–19:45 Uhr
Dienstag	30.07.–17.09.	18:15–19:45 Uhr
Donnerstag	22.08.–17.10.	18:00–19:30 Uhr
Mittwoch	28.08.–16.10.	17:15–18:45 Uhr
Mittwoch	28.08.–16.10.	20:00–21:30 Uhr
Dienstag	03.09.–22.10.	18:15–19:45 Uhr
Dienstag	17.09.–05.11.	20:00–21:30 Uhr
Dienstag	24.09.–12.11.	20:00–21:30 Uhr
Montag	07.10.–25.11.	20:00–21:30 Uhr
Donnerstag	10.10.–28.11.	18:00–19:30 Uhr
Mittwoch	30.10.–18.12.	18:15–19:45 Uhr
Dienstag	19.11.–21.01.	18:15–19:45 Uhr

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.

Donnerstag	10.01.–07.03.	18:00–19:30 Uhr	Mittwoch	15.05.–03.07.	17:15–18:45 Uhr
Montag	11.03.–06.05.	18:15–19:45 Uhr	Mittwoch	05.06.–24.07.	19:00–20:30 Uhr
Dienstag	12.03.–30.04.	18:15–19:45 Uhr	Dienstag	02.07.–20.08.	18:15–19:45 Uhr
Donnerstag	14.03.–02.05.	18:00–19:30 Uhr	Donnerstag	18.07.–05.09.	18:00–19:30 Uhr
Dienstag	19.03.–07.05.	20:00–21:30 Uhr	Montag	09.09.–28.10.	18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	20.03.–15.05.	20:00–21:30 Uhr	Dienstag	24.09.–12.11.	18:15–19:45 Uhr
Dienstag	09.04.–28.05.	18:15–19:45 Uhr	Mittwoch	23.10.–11.12.	17:15–18:45 Uhr
Montag	13.05.–08.07.	20:00–21:30 Uhr	Mittwoch	23.10.–11.12.	20:00–21:30 Uhr
			Donnerstag	24.10.–12.12.	18:00–19:30 Uhr
			Dienstag	29.10.–17.12.	18:15–19:45 Uhr
			Dienstag	12.11.–14.01.	20:00–21:30 Uhr
			Montag	02.12.–03.02.	20:00–21:30 Uhr
			Donnerstag	05.12.–06.02.	18:00–19:30 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	15.01.–05.03.	20:00–21:30 Uhr
Donnerstag	14.03.–02.05.	18:00–19:30 Uhr
Donnerstag	09.05.–11.07.	18:00–19:30 Uhr
Montag	13.05.–08.07.	18:15–19:45 Uhr
Dienstag	14.05.–02.07.	20:00–21:30 Uhr
Dienstag	04.06.–23.07.	18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	04.09.–23.10.	18:15–19:45 Uhr
Montag	04.11.–06.01.	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	16.01.–06.03.	20:00–21:30 Uhr
Mittwoch	28.08.–16.10.	20:00–21:30 Uhr

Yoga V

Intensiviere deine Yoga-Praxis weiter.

Mittwoch	13.03.–08.05.	20:00–21:30 Uhr
Mittwoch	23.10.–11.12.	20:00–21:30 Uhr



Workshop Leiter



Shantyananda

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



Daniel Jakobi

Yogalehrer (BYV) mit systematischem, humorvollem Unterrichtsstil



Matthias Kimmerle

Erfahrener Yogalehrer und Meditationskursleiter



Alexandra Rohlje

Yogalehrerin (BYV), Meditationskursleiterin, Entspannungskursleiterin, sehr erfahren in Rücken yoga



Charry Devi Ruiz

Yogalehrerin (BYV), Yogatherapeutin, Ausbilderin für Yogalehrer



Mit Anastasia Lengyel

Yogalehrerin, Yin Yogalehrerin (BYV), Vedanta Kursleiterin



Anette Hornack

Yoga- und Yin Yogalehrerin



Frauke Richter

Musikerin, Pädagogin und Yogalehrerin. Stefan Grothe: Yogalehrer und exam. Krankenpfleger



Devaki Dünnebeil

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



Gundi Nowak

Erfahrene Yogalehrerin und Thai Masseurin



Nancy Haywood

Yogalehrerin (BYV), Yin Yogalehrerin, Meditationskursleiterin, Klangtherapeutin (BYV) i. A.



Jörg Müller

Direkter Schüler von Swami Vishnu-Devananda



Sabine Seidler

Yogalehrerin (BYV) und TRE Providerin nach David Berceci



Swami Saradananda

Sie ist eine international renommierte Yoga- und Meditationslehrerin und Buchautorin



Kavita Jeanette Pippon

Yogalehrerin (BYV) und erfahrene Ausbilderin



Dr. Tanu Varma

Promovierte in Yogischen Wissenschaften, Mitbegründerin einer Hilfsorganisation für Kinder; sie unterrichtet mit viel Herz und Kompetenz

Spezielle Kurse

Yoga für den Rücken

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, 15.01.–05.03., 18:15–19:45 Uhr

Dienstag, 12.03.–30.04., 18:15–19:45 Uhr
(für Wiederholer und fortgeschrittenere Prakti- zierende)

Dienstag, 07.05.–25.06., 18:15–19:45 Uhr

Dienstag, 27.08.–15.10., 18:15–19:45 Uhr

Dienstag, 22.10.–10.12., 18:15–19:45 Uhr
(für Wiederholer und fortgeschrittenere Prakti- zierende)

(jeweils 8 Termine) 90 €, ermäßigt 85 €



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

Hatha Yoga

Mit Matthias Kimmerle

Lasse klassisches Hatha mit verschiedenen Ele- menten aus tantrischen Traditionen auf Dich wirken. Mit achtsamen Asanas, Pranayama, Yoga Nidra und Meditation.

Nicht als Einführungskurs geeignet.

Dienstag, 15.01.–05.03., 18:15 – 19:45 Uhr

(jeweils 8 Termine) 90 €, ermäßigt 85 €

Grundkurs Meditation I

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

Mittwoch, 16.01.–13.02., 19:00 – 20:30 Uhr

Mit Nancy

Dienstag, 08.10.–05.11., 18:15 – 19:45 Uhr (5

Mit Matthia

(5 Abende) 55 €, ermäßigt 50 €



Einführung in Vedanta

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 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, 16.01.–06.03., 19:00 – 21:00 Uhr
(jeweils 8 Termine) 70 €, ermäßigt 65 €

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, 16.01 – 06.03., 18:15 – 19:45 Uhr
Mittwoch, 15.05 – 03.07., 18:15 – 19:45 Uhr
Mittwoch, 18.09 – 06.11., 18:15 – 19:45 Uhr
(jeweils 8 Termine) 90 €, ermäßigt 85 €



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

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, 17.01.–14.02., 18:00 – 19:30 Uhr
Mit Krishnashakti
Mittwoch, 08.05.–11.07., 19:00 – 20:30 Uhr
Mit Renate
Donnerstag, 06.06.–11.07., 18:00 – 19:30 Uhr
Donnerstag, 05.09.–10.10., 18:00 – 19:30 Uhr
Mit Krishnashakti

(jeweils 5 Termine) 55 €, ermäßigt 50 €

Yin Yoga

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

Dienstag, 22.01.–12.03., 20:00 – 21:30 Uhr
Dienstag, 19.03.–07.05., 20:00 – 21:30 Uhr
Mittwoch, 15.05.–03.07., 20:00 – 21:30 Uhr
Mittwoch, 28.08.–16.10., 19:00 – 20:30 Uhr
Mittwoch, 23.10.–11.12., 19:00 – 20:30 Uhr
(jeweils 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, 28.01.-25.03., 18:15 – 19:45 Uhr
(8 Termine) 90 €, ermäßigt 85 €



Angstfrei in Beruf und Lebensalltag

Mit Karsten Blauel, Berufsschullehrer, Yogatherapeut (BYVG), Yogalehrer (BYV), Practitioner in Logosynthese®, zertifizierter Trainer für Stressmanagement und Stressreduktion (IfNC)



Was sind deine Ängste im Berufsleben? Welche einschränkenden Glaubenssätze oder Verhaltensmuster bestimmen deine Lebensqualität? Durch gezielte Anwendung von Logosynthese®, Yogatherapie und systemischen Coaching Methoden, widmest du dich der Lösung von Lebensfragen. Diese Techniken werden in Einzel-, Klein- oder Gruppenarbeit angewendet. Du erhältst eine Werkzeugsammlung, die du effektiv für die Arbeit mit dir oder in beratender Tätigkeit anwenden kannst.

Freitag, 15.02.-05.04., 19:00 – 21:00 Uhr

(7 Termine) 80 €, ermäßigt 75 €

Freitag, 20.09.-22.11., 19:00 – 21:00 Uhr

(6 Termine, nicht in den Herbstferien!)

70 €, ermäßigt 65 €

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.

Mittwoch, 20.02.-20.03, 19:00 – 20:30 Uhr

Mit Nancy

Dienstag, 12.11.-10.12, 18:15 – 19:45 Uhr

Mit Matthias

(jeweils 5 Abende) 55 €, ermäßigt 50 €



Pawanmuktasana Kurs

Mit Matthias Kimmerle

Die „Pawanmuktasanas“ sind eine Serie von 34 Übungen, die in der Lehre der „Bihar School of Yoga“ eine besondere Stellung haben: Antirheumatische Asanas, verdauungsfördernde Asanas und Asanas zur Lösung von energetischen Blockaden. Du wirst mit den wichtigen Übungen, in Absprache mit der Gruppe, vertraut gemacht. Mit sanftem Pranayama und Yoga Nidra.

Dienstag, 12.3.–07.05, 18:15 – 19:45 Uhr

(8 Termine, nicht am 19.3.) 90 €, ermäßigt 85 €

Meditation, Klang und Entspannung

Mit Nancy Haywood

Der Einstieg in die Meditation über den Klang klingt vielleicht etwas abstrakt; oft ist es für Anfänger leichter, sich dem Thema Meditation so anzunähern. In diesem Minikurs probieren wir verschiedene Meditationstechniken mit verschiedensten Klanginstrumenten wie Klangschale, Gong und Gongtrommel aus. Kombiniere Stille und angeleitete Meditation.

Mittwoch, 27.03.–17.04., 19:00 – 20:30 Uhr

(4 Abende) 44 €, ermäßigt 40 €

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, 01.04.–27.05., 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, 30.04.–04.06, 20:00 – 21:30 Uhr

(6 Abende) 65 €, ermäßigt 60 €



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 3-wöchigen Kurs intensivierst Du diesen Prozeß.

Dienstag, 14.5.-02.07, 18:15 – 19:45 Uhr

(5 Abende) 55 €, ermäßigt 50 €

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 typgerechter Yogapraxis.

Freitag, 10.5.-07.06, 19:00 – 20:30 Uhr

Freitag, 8.11.-29.11, 19:00 – 20:30 Uhr

(4 Abende) 44 €, ermäßigt 40 €

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, 16.09.-04.11., 18:15 – 19:45 Uhr

(8 Termine) 90 €, ermäßigt 85 €

Schattentransformation: von der Dunkelheit zum Licht

Mit Shantyananda

Aufbauend auf dem Workshop zum Thema bekommst Du hier Gelegenheit, intensiver an dem Thema zu arbeiten. Übungen zur Vereinigung der Polaritäten helfen Dir, Deine Schatten zu erkennen, anzuerkennen und sie zu integrieren. Das kann Dein persönliches Wachstum anstoßen und verborgene Fähigkeiten ans Licht bringen.

Montag, 11.11.-16.12., 18:15 – 19:45 Uhr

(6 Termine) 65,- €, ermäßigt 60,- €

Yogalehrer/in Ausbildung

2 Jahre – ab Januar 2019

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

2019

Beginn: 21.01.2019

Montag, 18:30 – 22:00 Uhr

Info-Termine hier im Center:

**Sonntag, 13.01.2019, 14:30 – 17:30 Uhr
oder individuelle Beratung**

Bitte Mail an koeln@yoga-vidya.de

181 € pro Monat im Mehrbettzimmer



Sita Devi Hindrichs

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

Alexandra Rohlje

Erfahrene Yogalehrerin (BYV), Meditationskursleiterin (BYVG) und spirituelle Lebensberaterin

Dr. Vedamurti Schönert

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

2020

Beginn: 16.01.2020

Donnerstag, 18:30 – 22:00 Uhr

Info-Termine hier im Center:

Sonntag, 6.10.2019, 14:30 – 17:30 Uhr

Sonntag, 24.11.2019, 16:00 – 19:00 Uhr

Sonntag, 12.01.2020, 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

Yoga Nidra

Kursleiter

Ausbildung

Ab März 2019



Entspannung, innerer Frieden, geistige Klarheit gehören zu den wichtigen Eigenschaften auf dem Yogaweg. Yoga Nidra ist bei regelmäßiger Anwendung eine sehr wirkungsvolle Methode, um sich aus Stress- und Gedankenspiralen zu lösen. Du lernst systematisch, die Aufmerksamkeit von Sinneseindrücken, Gefühlen und Gedanken abziehen. Dadurch wird ein tiefer innerer Entspannungsimpuls ausgelöst. Das erlernte Wissen und die Techniken versetzen Dich in die Lage Yoga Nidra kompetent anzuleiten. Du wirst bereit für Konzentration und Meditation.

In diesem Kurs bekommst du wichtiges theoretisches und praktisches Wissen über Meditation und den spirituellen Weg. Du machst tiefe Erfahrungen durch intensive Praxis und lernst, andere in die Meditation einzuführen und ihre Praxis zu begleiten. In dem du anderen Menschen das Wesen der Meditation erklärst gewinnst du selbst ein tieferes Verständnis davon.

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

Dr. Vedamurti Schönert

Erfahrener Yogalehrer (BYV) und Ausbilder, Yoga Vidya Acharya, Meditationslehrer, systemischer Berater (BYVG), psychologischer Yogatherapeut (BYAT), ausgebildet und mit viel Unterrichtserfahrung in Yoga Nidra.

Matthias Kimmerle

Erfahrener Yogalehrer (BYV) Meditationskursleiter ausgebildet und mit viel Unterrichtserfahrung in Yoga Nidra und anderen tantrischen Techniken.

Sechs Tage bzw. Abende in Köln

19.03. 18:15 – 22 Uhr

31.03. 12 – 21 Uhr

14.04. 12 – 21 Uhr

07.05. 18:15 – 22 Uhr

19.05. 12 – 21 Uhr

30.06. 12 – 21 Uhr

Wochenende in Bad Meinberg

9.-11.08.2019

Preis siehe Webseite

Infotermin

Sonntag, 13.1.2019, 16 Uhr
oder Termin nach Vereinbarung

Weitere Informationen auf der Webseite

www.yoga-vidya.de/center/koeln/aus-und-weiterbildung

Spirituelle Jahresgruppe

Ab April 2019

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, 16.01.–06.03.2019, 19–21 Uhr
(8 Termine), 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, 12.4.2019, 18:30 - 20:30 Uhr

Bisher vorgesehene Termine

10.5., 17.5., 24.5., 14.6., 28.6., 5.7., 19.7.
16.8., 6.9., 20.9., 11.10., 25.10., 8.11., 22.11.,
6.12., 20.12.19,
17.1.20, 31.1., 14.2., 6.3., 20.3.

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

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.

Sonntag, 27. Januar, 14 – 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Partneryoga – Bodywork

Mit Daniel Jakobi

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

Sonntag, 27. Januar, 14 – 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

XL-Wohlfühlyoga

Mit Gayatri, Yogalehrerin (BYV) & Thai-Yoga-Masseurin mit Kleidergröße 46

Geeignet für alle, die ein bisschen und noch ein bisschen mehr auf den Rippen haben. Der Workshop zeigt Dir, dass Yoga keine Frage der Kleidergröße ist. Yoga kann dein Leben verändern.

Sonntag 27. Januar, 14 – 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

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 01. Februar, 18 – 21 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Thai Yoga Massage und Soundhealing

Mit Nancy Haywood und Gayatri

Thai-Massage kombiniert mit der Energie des Klangs. Beruhigende Schwingungen einer Vielzahl von heilenden Instrumenten wie Gong, Gong Trommel, Koshis, Sansula, Rainstick und tibetischen Klangschalen, baden jede Zelle deines Körper in heilende Frequenzen. Begrenzte Plätze (max. 5 Personen).

Sonntag, 03. Februar, 14 – 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

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.

Sonntag 03. Februar, 14 bis 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Mit Dr. Tanu Varma

Traditionelle indische Henna Kunst

Mit pflanzlicher Hennafarbe kannst du unter Anleitung in einem kreativen, die Konzentration fördernden Prozess wunderschöne spirituelle Symbole auf die Haut malen. Lerne auch den Hintergrund dieser alten indischen Kunst kennen.

Freitag, 15. März, 18 – 21 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Individuelle Termine für Henna Kunst sind möglich am 16. März. Bitte vereinbare im Center oder per E-Mail an koeln@yoga-vidya.de einen Termin

Ritual für die werdende Mutter und Kind

Wichtige yogische Praktiken wie Asanas, Meditation und Mantras werden kombiniert, um eine Atmosphäre von Positivität, Frieden und Entspannung für Mutter und Kind zu erzeugen.

Sonntag, 17. März, 10 – 13 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Yoga für Frieden und Harmonie

Aus dem großen Spektrum von Asanas, Atemübungen, Meditation und Mantras wählt Tanu jene Übungen aus, die dir helfen, Frieden und Harmonie in dir so zu stärken, dass diese positive Haltung auch in dein Umfeld ausstrahlt.

Sonntag, 17. März, 14 – 17 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, 22. März, 18 – 21 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Yoga und Herzensklänge

Mit Stefan Grothe und Frauke Richter

Die von Stefan angeleiteten Mantra-Yogastunden werden begleitet durch sanfte, herzöffnende Musik von Frauke. Durch die Magie der Musik, durch Einfachheit, Natürlichkeit und Tiefe öffnet sich ein Raum, in dem sich die Wahrnehmung weiten, Entspannung und Heilung geschehen können.

Sonntag, 24. März, 16 – 18 Uhr

25 €, ermäßigt 22 €

Konzert Mantra und Herzensklänge

Mit Frauke Richter

Sonntag, 24. März, 18:30 Uhr

15 €

Kombipreis: 35 €, 32 € ermäßigt

Entspannung durch Zittern

Mit Sabine Seidler

Zittern ist heilsam und genetisch in uns angelegt. In diesem Workshop lernst Du mit einfachen Übungen - unter anderem aus dem Yoga - das „Neurogene Zittern“ im Körper zu bewirken, um ihn so wieder in sein Gleichgewicht zurückzubringen.

Sonntag, 24. März, 14 – 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Yoga und Klang

Mit Nancy Haywood

Ein harmonischer Nachmittag mit Yoga & Klang erwarten dich, bei dem du dich ganz in den Klängen verschiedenster Musikinstrumente hingeben darfst. Abschließend gibt es eine Entstspannungsklangreise, mit anschließendem Erfahrungsaustausch wer möchte, Infos zu den verschiedenen Klanginstrumenten.

Freitag, 5. April, 18 – 21 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Making Connection

Mit Jörg Müller

Möchtest du in tiefen Kontakt mit dir selbst kommen? Yoga und Meditation geben dir eine Idee davon, wer und was du wirklich bist. Du arbeitest mit den „Gesetzmäßigkeiten von Raum“ und dem Vishuddha Chakra.

Sonntag, 07. April, 14 – 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

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.

Sonntag, 07. April, 14 – 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Mach Dich bereit fürs Fliegen!

Mit Daniel Jakobi

„Acro Yoga“ bewegt dich und verbindet Yoga mit der Spielfreude der Akrobatik. Werde zu einem Flieger. Lerne mit Vertrauen und Hingabe. Kraft und Stärke lassen dich zu einem stabilen Fundament werden.

Sonntag, 07. April, 14 – 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €



Chakra Meditation

Mit Swami Saradananda

Die Chakra Meditation sind einfache, wirkungsvolle Technik, die dir hilft innere Gelassenheit und Selbstsicherheit zu entwickeln und dein Leben in Balance zu halten. Mit Hilfe der Chakra Meditation kannst du deine Chakras offen und einsatzbereit erhalten, negative emotionale Muster auflösen und zu innerem Frieden kommen.

Sonntag, 28. April, 16 – 19 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Prana – Nadis – Chakras

Mit Swami Saradananda

Mit ihrem umfangreichen und tiefgehenden Wissen bringt dir Swami Saradananda das menschliche Energiesystem durch Vortrag und Übungen näher.

Montag, 29. April, 18:30 – 22 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Hatha Yoga Pradipika

Mit Swami Saradananda

Swami Saradananda gibt einen Überblick über die Essenz der Schrift und die wichtigen Angaben für die Ausführung von Asanas und das Pranayama. Die Kern-Aussagen der Schrift bindet sie in eine von ihr angeleitete Yogastunde ein.

Donnerstag, 2. Mai, 18:30 – 22 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Liebe was du tust

Mit Swami Tattvarupananda. Er ist ein international renommierter Gelehrter in der Tradition von Swami Dayananda und Swami Sivananda



In spirituellen Traditionen wird oft gesagt, man solle das Hier und Jetzt genießen. Oft haben wir aber einen Widerstand zu dem, was ist und was zu tun ist.

Die Vedanta Lehre erschafft für dich einen größeren Zusammenhang, einen Kontext, der dir Sinn vermittelt. Das hilft dir, Liebe zu entwickeln für das, was ist und was zu tun ist.

Freitag, 3. Mai, 18 – 21 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Faszien Yoga für ein gutes Körperbewusstsein

Mit Kavita Jeanette Pippon

Faszien Yoga ist ein individueller und ergänzender Yogastil, bei dem Spürsinn und freies Bewegen gefragt sind. Er ist eine Kombination aus den Prinzipien des Yoga und der neueren Faszienforschung.

Freitag, 17. Mai, 18 – 21 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €



Yoga für mehr Produktivität

Mit Anastasia Lengyel

Möchtest du voller Elan all deine Aufgaben in kürzerer Zeit schaffen, um mehr Zeit für dich, deine Familie oder Projekte übrig zu haben, die dir wichtig sind? Du erfährst in diesem Workshop, was dich daran hindert produktiver zu sein.

Sonntag, 19. Mai, 14 – 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Thai Yoga Massage und Soundhealing

Nancy Haywood und Gayatri

Thai-Massage kombiniert mit der Energie des Klangs. Beruhigende Schwingungen einer Vielzahl von heilenden Instrumenten wie Gong, Gong Trommel, Koshis, Sansula, Rainstick und tibetischen Klangschalen, baden jede Zelle deines Körper in heilende Frequenzen. Begrenzte Plätze (max. 5 Personen)

Sonntag, 19. Mai, 14 – 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Thai Yoga Massage

Mit Gundi Nowak

Dehnen, Akupressur und Massage harmonisieren den Energiefluss des Körpers. Mit Daumen- und Handballendruck entlang der Energielinien werden Blockaden gelöst. Du lernst die traditionelle Thai Yoga Massage in Form einer kleinen Sequenz kennen.

Samstag 25. Mai und Sonntag 26. Mai

Jeweils 10 – 17 Uhr, 118 €

Kraft und Mitte

Mit Jörg Müller

Kraft und Weichheit aus deiner Mitte zu beziehen lässt dich mit der Yoga Praxis und dem Leben fließender umgehen. Jede einzelne Asana in diesem Workshop hilft dir, dich mit dieser Kraft zu verbinden. In diesem Asana Spezial Workshop arbeitest du an verschiedenen Bereichen von Körper, Atem, Geist und Seele.

Freitag, 14. Juni, 18 – 21 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Räuchern, Meditation & Klang

Mit Nancy Haywood

Ein kleiner Schnupperkurs bei dem du verschiedenstes Räucherwerk kennenlernen wirst. Mit einem kleinen Feuerritual reinigen wir uns anschließend von allen Altlasten. Ideale Voraussetzungen, um mit einem ruhigen, zentrierten Geist, in die angeleitete Klang Meditation zu gehen.

Freitag, 14. Juni, 18 – 21 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Yoga Therapie und das Iliosakralgelenk (ISG)

Mit Charry Devi Ruiz

Das Iliosakralgelenk 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 16. Juni, 14 – 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Märchenreise für Erwachsene

Mit Shantyananda

Kindern erzählt man Märchen zum Einschlafen, Erwachsenen zum Aufwachen! Die in den Märchen enthaltenen archetypischen Muster des Lebens und die tiefen Weisheiten der Seele sind Wegweiser für unseren menschlichen Entwicklungsweg.

Freitag, 28. Juni, 18 – 21 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Yoga für die Hüften

Mit Charry Devi Ruiz

Mit der Aufrichtung vom Vierfüßlerstand in den aufrechten Stand kommen auf die Hüfte in Bezug auf die Schwerkraft, hohe statische und kinetische Belastungsanforderungen zu. Hier ist eine intakte Hüftmuskulatur wichtig, um den aufrechten Gang zu ermöglichen.

Sonntag 30. Juni, 14 bis 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Selbstwachstum und Selbstentdeckung

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



Mit systematischem Vedanta Wissen und Geschichten über den Weg zu Selbstwachstum und Selbstentdeckung erhältst

Du Zugang zu Deinem Weg. Dabei erfährst Du, wie wertvoll auch schwere Hürden in Deinem Leben für das Wachstum sein können. Mit dem Erkennen von Verhaltensmustern und der Praxis

der Selbstbeobachtung wirst Du wichtige Schritte vollziehen können.

Sonntag 1. September, 14 bis 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Tantrische Meditation

Mit Matthias Kimmeler

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. September, 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, 25. Oktober, 18 – 21 Uhr

30€, ermäßigt 25€



Shamana Om

Mantra & Mindfulness

Mit Shamana Om. Sie sind Shankara Girgsdies Yoga Lehrer, Ausbilder & Amana Anne Zipf Yogalehrerin (BYV), Ayurveda-Masseurin, Reiki-Meisterin & begeisterte Musikerin



Die Musik von Shamana OM ist geprägt von tiefer Hingabe und dem Wunsch, Heilung fürs Herz zu bringen. Mit vielen bunten Instrumenten

bepackt, lädt das Duo Dich zu einem ebenso musikalischen, wie achtsamen Yogaworkshop ein.

Sonntag, 27. Oktober, 14 – 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

(Anschließend Konzert um 19:15 Uhr zum Satzung auf Spendenbasis)

Partneryoga- Bodywork

Mit Daniel Jakobi

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

Sonntag, 27. Oktober, 14 – 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Siva Tandava

Mit Jörg Müller

Nataraj, der tanzende Shiva, vermittelt dir bildlich den Tanz der Elemente im Universum. Diese Form der Körperarbeit verbessert erheblich Koordination, Kraft, Flexibilität, Gleichgewicht und Rhythmus.

Sonntag, 10. November, 14 – 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

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.

Sonntag, 10. November, 14 – 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Mach Dich bereit fürs Fliegen!

Mit Daniel Jakobi

"Acro Yoga" bewegt dich und verbindet Yoga mit der Spielfreude der Akrobatik. Werde zu einem Flieger. Lerne mit Vertrauen und Hingabe. Kraft und Stärke lassen dich zu einem stabilen Fundament werden.

Sonntag, 24. 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, 6. Januar, 19:15 Uhr, kostenlos

Sommersonnenwende

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, 16. Juni, 19 Uhr, kostenlos

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.

Freitag, 21. Dezember, 20:45 Uhr, kostenlos

Auf Spendenbasis!



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, 15. 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, 16. August 2019, 20:45 Uhr

Auf Spendenbasis für die Reisekosten von Swamiji

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, 15.12., 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 Mantras, begleitet durch verschiedene Musik- und Rhythmusinstrumente. Ein Freude und Frieden bringendes Ereignis.

Sonntag, 13. Januar (Kirtansingen um 19 Uhr)

Sonntag, 17. Februar

Sonntag, 17. März

Sonntag, 14. April

Sonntag, 19. Mai

Sonntag, 16. Juni

(Sonnenwendfeier am Rhein)

Sonntag, 14. Juli

Sonntag, 15. September

Sonntag, 6. Oktober (Kirtansingen um 19 Uhr)

Sonntag, 10. November

Sonntag, 15. Dezember

ab 19:30 – ca. 21:30 Uhr kostenlos

(Blumenspenden sind willkommen)

Ayurveda – Massagen



Prema E.M. Gorschenek

Yogalehrerin und Ayurveda-Massage-Therapeutin.

Traditionelle Thai-Yoga-Masseurin Reiki III

Abhyanga

Ganzkörpermassage zur Stärkung und Verbesserung der Gesundheit

60 Min., 48 € / 90 Min., 68 €

Mukhabhayanga

Eine tief entspannende Massage für Nacken, Schulterbereich und Kopf

60 Min., 48 €

Yoga Plus Wellness Paket

Eine Einzelstunde Yoga in Kombination mit einer ayurvedischen Rückenmassage

120 Min., 78 €

Termine nach Vereinbarung

0221/20 43 29 49 (Prema) oder 0221/139 43 08

Coaching/Yogatherapie

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: (0221) 1 39 43 08

Yoga-Therapie

Mit Lilli Langlitz, erfahrene Yogalehrerin (BYV), Yoga-Therapeutin, erfahren im Yoga mit Kindern und Jugendlichen



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: (0221) 70 17 82

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
Fax 0221 1 39 43 09
E-Mail koeln@yoga-vidya.de
Web www.koeln.yoga-vidya.de
Facebook www.facebook.com/yogakoeln
Instagram yogavidyakoeln

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

Das Center bleibt geschlossen:

28.2.-4.3.2019	Karneval
19.-22.4.2019	Ostern
30.5.-1.6.2019	Chr. Himmelfahrt
8.-11.6.2019	Pfingsten
20.-22.6.2019	Fronleichnam
3.-4.10.2019	Tag der deutschen Einheit
1.11.2019	Allerheiligen
21.12.-4.1.2020	Weihnachten

Wir stehen zu folgenden Zeiten für Fragen zur Verfügung:

Mo + Fr 17–20 Uhr
Di – Do 10–12 Uhr und 17–19 Uhr
So 17–19 Uhr

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. Du kannst aber auch gerne dein eigenes Handtuch/ Matte mitbringen.

Probestunde ist kostenlos!
Ohne Voranmeldung!

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.)		19:45 M/F (105 min.)	20:45 Puja	

A Anfänger M Mittelstufe F Fortgeschrittene

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

Puja bestehend aus Verehrungsritual, Mantra-Rezitation, kostenlos