

YOGA VIDYA CENTER AM EIGELSTEIN IN KÖLN

YOGA VIDYA

2018

PROGRAMM
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

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 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 2017. 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.“

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!



Unser Team



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 und Yin Yogalehrerin (BYV) mit besonderer Freude am Kirtansingen



Du

Werde Mitglied in unserer spirituellen Gemeinschaft

Das Center bleibt geschlossen:

8.-12.2.2018 Karneval

30.3.-2.4.2018 Ostern

10.-12.5.2018 Chr. Himmelfahrt

20.-21.5.2018 Pfingsten

31.5.-2.6.2018 Fronleichnam

3.10. Tag der deutschen Einheit

1.-3.11.2018 Allerheiligen

23.12.-5.1.2019 Weihnachten

Tag der Offenen Tür Jubiläumsfeier

18 Jahre Yoga Vidya in Köln
Sonntag, 7. Januar 2018

- 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 2018
- 16:00 Uhr Yogastunden 60 min. (Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene)
- 17:15 Uhr Einführung in Meditation
- 18:00 Uhr Vegetarisches Buffet
- 19:00 Uhr Konzert mit Cornelia und Yogeshwara



Tag der Offenen Tür Sonntag, 7. Oktober 2018

- 14:00 Uhr Begrüßung
- 14:30 Uhr Vortrag und Vorführung zu Yoga
- 14:30 Uhr Info zur Yogalehrerausbildung 2019
- 16:00 Uhr Yogastunden 60 min. (Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene)
- 17:15 Uhr Einführung in Meditation
- 18:00 Uhr Vegetarisches Vollwert-Buffet
- 19:00 Uhr Konzert mit Anubhab

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 3 € (statt 10 €) 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

Siehe auch Yoga für den Rücken auf Seite 6.

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	15.01.–12.03.	18:15–19:45 Uhr
Dienstag	16.01.–06.03.	20:00–21:30 Uhr
Mittwoch	24.01.–14.03.	20:00–21:30 Uhr
Donnerstag	25.01.–29.03.	18:00–19:30 Uhr
Montag	19.02.–16.04.	20:00–21:30 Uhr
Mittwoch	21.02.–11.04.	17:15–18:45 Uhr
Mittwoch	21.03.–09.05.	18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	18.04.–06.05.	19:00–20:30 Uhr
Dienstag	08.05.–26.06.	18:15–19:45 Uhr
Montag	28.05.–16.07.	18:15–19:45 Uhr
Dienstag	10.07.–28.08.	18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	29.08.–24.10.	17:15–18:45 Uhr
Dienstag	04.09.–23.10.	18:15–19:45 Uhr
Donnerstag	06.09.–25.10.	18:00–19:30 Uhr
Mittwoch	12.09.–07.11.	20:00–21:30 Uhr
Dienstag	18.09.–06.11.	20:00–21:30 Uhr
Montag	08.10.–26.11.	20:00–21:30 Uhr
Mittwoch	10.10.–28.11.	18:15–19:45 Uhr
Donnerstag	25.10.–20.12.	18:00–19:30 Uhr
Dienstag	30.10.–18.12.	18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	15.11.–17.01.	18:15–19:45 Uhr

80 €, ermäßigt 75 €

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.

Dienstag	09.01.–27.02.	18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	10.01.–28.02.	19:00–20:30 Uhr
Donnerstag	11.01.–08.03.	18:00–19:30 Uhr
Mittwoch	24.01.–14.03.	18:15–19:45 Uhr
Dienstag	13.03.–08.05.	18:15–19:45 Uhr
Dienstag	13.03.–08.05.	20:00–21:30 Uhr
Montag	19.03.–14.05.	18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	21.03.–09.05.	20:00–21:30 Uhr
Donnerstag	12.04.–14.06.	18:00–19:30 Uhr
Mittwoch	18.04.–06.06.	17:15–18:45 Uhr
Montag	23.04.–18.06.	20:00–21:30 Uhr
Mittwoch	16.05.–04.07.	18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	13.06.–01.08.	19:00–20:30 Uhr
Dienstag	03.07.–21.08.	18:15–19:45 Uhr
Montag	23.07.–10.09.	18:15–19:45 Uhr
Dienstag	04.09.–23.10.	18:15–19:45 Uhr
Dienstag	30.10.–18.12.	18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	31.10.–19.12.	17:15–18:45 Uhr
Donnerstag	08.11.–10.01.	18:00–19:30 Uhr
Dienstag	13.11.–15.01.	20:00–21:30 Uhr
Mittwoch	14.11.–16.01.	20:00–21:30 Uhr
Mittwoch	15.11.–17.01.	20:00–21:30 Uhr
Montag	03.12.–04.02.	20:00–21:30 Uhr
Mittwoch	05.12.–06.02.	18:15–19:45 Uhr

80 €, ermäßigt 75 €

Yoga III – Mittelstufe

Du hast die Grundstellungen erlernt und praktiziert 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	16.01.–06.03.	20:00–21:30 Uhr
Donnerstag	15.03.–03.05.	18:00–19:30 Uhr
Dienstag	15.05.–03.07.	18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	16.05.–04.07.	20:00–21:30 Uhr
Donnerstag	17.05.–12.07.	18:00–19:30 Uhr
Montag	25.06.–13.08.	20:00–21:30 Uhr
Donnerstag	30.08.–18.10.	18:00–19:30 Uhr
Montag	17.09.–05.11.	18:15–19:45 Uhr
Montag	12.11.–14.01.	18:15–19:45 Uhr

80 €, ermäßigt 75 €

Spezielle Kurse

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 17.01.–07.05. 20:00–21:30 Uhr
Mittwoch 29.08.–24.10. 20:00–21:30 Uhr

80 €, ermäßigt 75 €

Yoga V

Mittwoch 14.03.–02.05. 20:00–21:30 Uhr
Mittwoch 31.10.–19.12. 20:00–21:30 Uhr

80 €, ermäßigt 75 €



Grundkurs Meditation I

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

Matthias Kimmerle, erfahrener Yogalehrer und Meditationskursleiter

Dienstag, 09.01.–06.02, 18:15 – 19:45 Uhr

Dienstag, 16.10.–13.11, 18:15 – 19:45 Uhr

(5 Abende) 50 €, ermäßigt 45 €

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.

Mit Nancy und anderen, Beschreibung siehe S. 3

Dienstag, 09.01.–27.02., 20:00 – 21:30 Uhr

Dienstag, 06.03.–24.04., 18:15 – 19:45 Uhr

Mittwoch, 16.05.–04.07., 20:00 – 21:30 Uhr

Mittwoch, 29.08.–24.10., 19:00 – 20:30 Uhr

Mittwoch, 31.10.–19.12., 19:00 – 20:30 Uhr

(8 Abende) 80,- €, ermäßigt 75,- €

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.

Alexandra, Yogalehrerin (BYV), Meditations- kursleiterin, Entspannungskursleiterin, sehr er- fahren in Rückenyooga

Dienstag, 16.01.–06.03., 18:15–19:45 Uhr

**Dienstag, 13.03.–08.05., 18:15–19:45 Uhr
(für Wiederholer und fortgeschrittenere
Praktizierende)**

Dienstag, 15.05.–03.07., 18:15–19:45 Uhr

Dienstag, 28.08.–16.10., 18:15–19:45 Uhr

**Dienstag, 30.10.–18.12., 18:15–19:45 Uhr
(für Wiederholer und fortgeschrittenere
Praktizierende)**

(jeweils 8 Termine) 80,- €, ermäßigt 75,- €



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

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, 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 konzentrier- ten Blick auf die wesentlichen Zusammenhänge des Lebens.

Mit Alexandra Rohlje, Yogalehrerin (BYV) und Meditationskursleiterin (BYVG)

Freitag, 19.01.–23.03., 18:30 – 20:30 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 Kör- pergefühl, Atemübungen erhöhen die Bewusst- heit für deinen Atem und geben Dir Energie. Yoga ist daher eine optimale Geburtsvorbereitung.

Mittwoch, 24.01 – 14.03., 18:15 – 19:45 Uhr

Mittwoch, 02.05 – 20.06., 18:15 – 19:45 Uhr

Mittwoch, 19.09 – 21.11., 18:15 – 19:45 Uhr

(jeweils 8 Termine) 80,- €, ermäßigt 75,- €



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

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.

Matthias Kimmerle, erfahrener Yogalehrer und Meditationskursleiter

Dienstag, 20.02.–20.03, 18:15 – 19:45 Uhr
Dienstag, 20.11.–18.12, 18:15 – 19:45 Uhr
(5 Abende) 50 €, ermäßigt 45 €

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.

Mit Roshanak Rohini Schwarz, Yogalehrerin (BYV) und zertifizierte Pilatetrainerin

Donnerstag, 22.02.–22.03, 18:15 – 19:45 Uhr
Donnerstag, 07.06.–05.07, 18:15 – 19:45 Uhr
Donnerstag, 06.09.–04.10, 18:15 – 19:45 Uhr
(5 Termine) 50 €, ermäßigt 45 €

Yoga für Kinder

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

Lili Langlitz, Yogalehrerin – unterrichtet begeistert Kinderyoga.

Freitag, 23.02.–23.03. 17:30 – 18:30 Uhr
Freitag, 01.06.–29.06. 17:30 – 18:30 Uhr
Freitag, 14.09.–12.10. 17:30 – 18:30 Uhr
(5 Termine) 28 €, ermäßigt 25 €
Zwei Geschwisterkinder 45 €

Umgang mit Ärger, Angst und Depression

Aufbauend auf dem Workshop zum Thema 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, aufzulösen oder abzuschwächen.

Mit Shantyananda, Psychologische Yogatherapeutin (BYAT)

Montag, 19.03.–14.05., 18:15 – 19:45 Uhr
(8 Abende) 80,- €, ermäßigt 75,- €

Pawanmuktasana Kurs

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.

Mit Matthias Kimmerle, erfahrener Yogalehrer und Meditationskursleiter

Dienstag, 10.4.–22.05, 18:15 – 19:45 Uhr

(6 Abende) 60,- €, ermäßigt 55,- €

Ayurveda Aufbaukurs

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

Mit Devaki Dünnebeil, erfahrene Yogalehrerin (BYV), Ayurveda Verjüngungsberaterin (BYVG) und verschiedene Ayurveda Weiterbildungen.

Freitag, 13.4.–15.06, 18:00 – 20:30 Uhr

(8 Abende) 80,- €, ermäßigt 75,- €

Freitag, 9.11.–30.11, 18:00 – 20:30 Uhr

(4 Abende) 40,- €, ermäßigt 35,- €

Yoga Nidra® Kurs

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.

Mit Matthias Kimmerle, erfahrener Yogalehrer und Meditationskursleiter, Weiterbildung in Yoga Nidra®.

Dienstag, 29.5.–26.06, 18:15 – 19:45 Uhr

(5 Abende) 50,- €, ermäßigt 45,- €

Selbstbewusstsein und Stärke entwickeln

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

Mit Shantyananda, Psychologische Yogatherapeutin (BYAT)

Montag, 17.09.–05.11., 18:15 – 19:45 Uhr

(8 Termine) 80,- €, ermäßigt 75,- €

Yogalehrer/in

Ausbildung

Ausbildung zum/r Yogalehrer/-in
2 Jahre – ab Januar 2018

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



Devaki Dünnebeil

Yogalehrerin (BYV) und Leiterin des Centers. Ist seit vielen Jahren auf dem Yoga-weg, mit besonderer Freude an Kirtans, Bhajans und Pujas.

Dr. Vedamurti Schönert

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

2018

Beginn: 18.01.2018
Donnerstag 18:30 – 22:00 Uhr

Info-Termine hier im Center:
Sonntag, 07.01.2018, 14:30 – 17:30 Uhr
oder individuelle Beratung
Bitte Mail an koeln@yoga-vidya.de

177 € pro Monat im Mehrbettzimmer

2019

Beginn: 14.01.2019
Montag, 18:30 – 22:00 Uhr

Info-Termine hier im Center:
Sonntag, 7.10.2018, 14:30 – 17:30 Uhr
Sonntag, 25.11.2018, 16:00 – 19:00 Uhr
Sonntag, 13.01.2019, 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

Meditationskurs- leiter (BYVG)

Ausbildung

Ausbildung zum/r Meditationskursleiter/in
Ab März 2018

Meditation ist die wichtigste Übung aller spirituellen Wege. Bei täglicher Übung, gewinnst du viel Klarheit und Inspiration. Du ziehst dich vom Alltäglichen zurück und tauchst im geschützten Rahmen der Gruppe in die innere Welt ein.

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 Wochenenden in Köln lernst du die Theorie, die Unterrichtstechniken, und wendest diese in Kleingruppen unmittelbar an. Ebenso gibt es an diesen Wochenenden täglich Meditation, Mantra-Singen und eine Yogastunde.
- Der 2. Teil besteht danach aus einem fünf-Tage Seminar im Yoga Vidya Seminarhaus mit intensiver Meditation und Schweigen



Dr. Vedamurti Schönert

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

Gero Narayan Harms

Yogalehrer und Ausbilder, Yoga Vidya Acharya, Meditationslehrer und connecting link® Coach

Vier Wochenenden im Kölner Center

17.-18.3.2018, 14.-15.4.2018,
26.-27.5.2018, 30.6.-1.7.2018
jeweils Sa 10:00 – 19:15h,
So 9:00 – 17:15h

Intensivtage in Bad Meinberg

30.07.-05.08.2018

Der Preis beträgt 6 x 175 €
(im Mehrbettzimmer)

Infotermin

Sonntag, 7.1.2018, 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 2018

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 Bhagavad Gita anhand eines Textes von Swami Dayananda oder seinen Schülern 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*

Freitag, 19.01.–23.03., 18:30 – 20:30 Uhr
(8 Termine), 70 €



Dr. Vedamurti Schönert

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

Sita Devi Claudia Hindrichs

Yogalehrerin, Ausbilderin Yogatherapeutin und Meditationskursleiterin

Alexandra Rohlje

Yogalehrerin und Meditationskursleiterin.

Info-Termine

Freitag, 13.4.2018, 18:30 – 20:30 Uhr

Bisher vorgesehene Termine

27.4., 4.5., 18.5., 8.6., 22.6., 6.7., 20.7.
31.8., 7.9., 21.9., 5.10., 19.10., 7.12., 21.12.18,
18.1.19, 1.2., 15.2., 8.3., 22.3.

Änderungen in Absprache mit der Gruppe möglich

Preis

12 Monate – 35 € pro Monat.
55 € – inkl. Jahresabo für offene Stunden

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

Yin Yogalehrer/in

Ausbildung



Ausbildung zum/r Yin-Yogalehrer/-in
Ab August 2018

Im Yin Yoga werden die Stellungen anstrengungslos bei entspannten Muskeln gehalten. Es ist eine sanfte und gleichzeitig wirkungsvolle Weise, Yoga zu praktizieren. Yin Yoga zielt besonders auf die Gelenke und myofaszialen Strukturen (Bindegewebe) des Beckens, der Beine und der Wirbelsäule ab. Ein Gefühl tiefer Entspannung stellt sich ein, Bewegungseinschränkungen werden gelöst und der Energiefluss angeregt.

Lerne in dieser Ausbildung, Yin Yoga zu unterrichten. Teilnahmevoraussetzung ist eine Yogalehrerausbildung. Die Yoga Vidya Grundreihe vereint in idealer Weise die Elemente Yang (Ha) und Yin (tha) zu einer ganzheitlichen Praxis (Hatha Yoga). „Yang“ steht für Muskelstärkung, „Yin“ verkörpert längeres Halten, langsame und sanfte Reize, die besonders die Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. In dieser Yin Yoga Ausbildung lernst du, Yoga besonders unter dem Yin-Aspekt zu verstehen und anzuleiten.

Umfang

Die Ausbildung in Köln besteht aus zwei Teilen:

- Während der 4 Wochenenden in Köln praktizierst du Yin Yoga, lernst die Theorie und die Unterrichtstechniken. Es wird täglich Meditation und Mantra-Singen geben.
- Der 2. Teil besteht danach aus einem 5 - Tage-Block im Yoga Vidya Seminarhaus.

Christian Bliedtner

Yogalehrer und Yin Yogalehrer, Ausbilder. Yin Yoga ist In-Yoga, weil er für uns Menschen ein leichter Zugang nach Innen bedeutet. Mit Leichtigkeit und Humor führe ich dich über die Kraft deiner eigenen Akzeptanz und Liebe zurück in dein Inneres, dort wo dein eigener Schatz versteckt liegt.



Vier Wochenenden im Kölner Center

25.-26.8.2018, 29.-30.9.2018,
13.-14.10.2018, 3.-4.11.2018

Intensivtage in Bad Meinberg

Im November oder Dezember 2018

Der Preis beträgt 6 x 175 €
(im Mehrbettzimmer)

Workshops mit Christian

Freitag, 16.3.2018, 18-21 Uhr
Freitag, 8.6.2018, 18-21 Uhr

Infospäche an diesen Tagen möglich

Weitere Informationen auf der Webseite:

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

Workshops

Asanas mit Freude und Leichtigkeit



In diesem Workshop geht es darum, wie wir durch unsere innere Ausrichtung und die Art unserer Praxis ebenso wie unserer Handlungen im Alltag den uns gestellten Aufgaben, mit einer Leichtigkeit und Freude begegnen können. Intensives und doch genussvolles praktizieren in der Achtsamkeit des Seins. Ab Mittelstufe.

Gero Narayan Harms, Yogalehrer und Ausbilder, Meditationslehrer und connecting link® Coach

Freitag, 19. Januar, 18 – 21 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Yoga mit Herz



In diesem Yoga-Workshop wenden wir uns unserem eigentlichen Lebensraum zu, dem Herzen. Mittels Svadhyaya (Selbsterforschung), Asanas und Meditation kannst du mit dir selbst in Beziehung treten. Du kannst deinem inneren Dialog aufmerksam lauschen und lernen ihn so zu kultivieren, dass liebevolle Güte und Verbundenheit entstehen.

Kerstin Thiemann: Yogalehrerin BYV, Yin-Yoga-Lehrerin, Anusara-Yoga-Lehrerin i. A.

Sonntag 21. Januar, 14 bis 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Yoga für die Knie



Das Knie ist das größte Gelenk des Menschen. Durch einseitige Bewegungsabläufe werden die Kniegelenke stark belastet. Du lernst Fehlhaltungen zu vermeiden, dich kniegerecht zu bewegen, bekommst Wissen über die Funktion des Knies wie auch über die geistige Bedeutung von Kniebeschwerden. Auch für Yogalehrer eine Bereicherung für den Unterricht.

Charry Devi Ruiz ist Yogalehrerin (BYV), Yoga-therapeutin, Ausbilderin für Yogalehrer

Freitag 26. Januar, 18 bis 21 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Selbstbewusstsein, Selbstliebe und innere Freundschaft



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. Yoga und Meditation lassen dich ganz bei dir ankommen. Wenn du dir deines Wertes bewusst bist, ist es einfach, deinen Weg zu gehen, gesunde Grenzen zu setzen und für andere da zu sein.

Shantyananda, Psychologische Yogatherapeutin (BYAT) und Yogalehrerin (BYV), Spirituelle Lebensberaterin (BYVG) und Kursleiterin für Mentales Training und Fantasiereisen

Sonntag, 28. Januar, 14 – 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Ayurveda zur Stärkung der Selbstheilungskräfte



Ayurveda ist das Wissen des gesunden Lebens, die Naturheilkunde Indiens. In diesem Workshop geht es darum, die grundlegende Theorie zu vermitteln und dir konkrete Hinweise zu geben, wie du durch Anwendung ayurvedischer Hausrezepte die im Körper innewohnenden Selbstheilungskräfte aktivieren kannst.

Dr. Devendra Prasad Mishra, Bachelor und Master in Ayurveda Medizin, mit Schwerpunkten im traditionellen Ayurveda und in der westlichen Medizin. Im Himalaya aufgewachsen, ist er besonders der Naturheilkunde und der spirituellen Dimension ärztlichen Wirkens zugeneigt. Er leitet eine Ayurveda Praxis in Rishikesh/Indien und unterrichtet weltweit.

Mittwoch, 28. Februar, 18 – 21 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Individuelle ayurvedische Beratungen (Konstitutionsdiagnose, Puls- und Zungendiagnose, individueller Nahrungsmittelplan, empfohlene Kräuter usw.) mit Dr. Devendra Prasad Mishra sind am 1. März 2018 zwischen 10 und 12 und von 15 bis 21 Uhr im Kölner Yoga Vidya Center möglich.

40 €, Dauer 30 min. Bitte vereinbare im Center, per E-Mail an koeln@yoga-vidya.de oder unter 0221 1394308 einen Termin.

Umgang mit Ärger, Angst und Depression



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.

Shantyananda, siehe Workshop 28.1.

Freitag, 16. März, 18 – 21 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Yin Yoga



Yin Yoga ist der sanftmütige und akzeptierende Weg im Hatha Yoga. Christian führt dich mit all seiner Erfahrung und Hingabe zu deinem verborgenen Schatz. Durch intensives Spüren gelangst du in tiefere Bereiche deines Körpers und deines Energiesystems, anders du es vielleicht aus bekannteren Stilen gewohnt bist. Mithilfe von Humor, Geschichten und Kissen wird dies eine Reise zurück in Dein wahres Selbst und ganz nebenbei wird dein Körper geschmeidiger. Yin ist eben In!

Christian Bliedtner ist Yogalehrer und Yin Yogalehrer sowie Ausbilder

Freitag, 16. März, 18 – 21 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Chakra Meditation



Stelle den feinen Fluss der Lebensenergie wieder her und erweitere ihn. Gewinne Einsichten über gesündere Verhaltensmuster und einen bereichernden Lebensstil. Chakra Meditationen

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

Swami Saradananda ist eine international renommierte Yoga- und Meditationslehrerin, die Dich so motiviert, dass Du praktizieren möchtest. Ihr Unterricht liefert erhellende Einsichten in Theorie und Praxis. Sie ist vielfache Buchautorin. Auf Deutsch sind bisher von ihr folgende Bücher erschienen: „Atem – Kraftquelle Deines Lebens“, „Entdecke die Kraft der Mudras“ und „Chakra Meditation“

Sonntag, 8. April, 16 – 19 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Hatha Yoga Pradipika

Die Hatha Yoga Pradipika gehört zu den wichtigsten Schriften im Yoga. Sie ist eine Sammlung wichtiger Grundlagen und genauerer Anweisungen für die Hatha Yoga Praxis. 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.

Swami Saradananda, Beschreibung siehe links

Montag, 9. April, 18:30 – 22 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Prana – Nadis – Chakras

Das feinstoffliche Energiesystem mit Energiekanälen und Energiezentren durchdringt und versorgt den Körper mit Lebensenergie. Mit ihrem umfangreichen und tiefgehenden Wissen bringt dir Swami Saradananda das menschliche Energiesystem durch Vortrag und Übungen näher.

Swami Saradananda, Beschreibung siehe links

Donnerstag, 12. April, 18:30 – 22 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €



Faszien Yoga für ein gutes Körperbewusstsein



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. Als spirituelle Komponente beschäftigen wir uns mit dem Prinzip Spanda: Ausdehnen und Zusammenziehen. Erlebe deinen Körper einmal anders. Erfahre bewusst das Gefühl von Ausdehnung und Begrenzung genussvoll auf verschiedenen Ebenen.

Kavita Jeanette Pippon, Yogalehrerin (BYV) und erfahrene Ausbilderin

Freitag, 20. April, 18 – 21 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Yoga für den Rücken



Der Alltag mit relativ wenig Bewegung und langem Sitzen hinterlässt seine Spuren in Deinem Rücken: als Spannungen, Fehlbelastungen oder Schmerzen. In diesem Workshop bekommst Du die nötigen anatomischen Erklärungen, um Aufbau und Funktion des Rückens zu verstehen und erlernst viele praktische Übungen im Rahmen einer Yogastunde.

Frank Sondermann, ist ein sehr erfahrener Yogalehrer besonders im Bereich Yoga für den Rücken

Sonntag, 22. April, 14 bis 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Entspannung durch Zittern



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. Du kannst diese Entspannungstechnik auch allein zu Hause praktizieren.

Sabine Seidler ist Yogalehrerin (BYV) und TRE Providerin nach David Bercei

Sonntag, 22. April, 14 – 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Yoga und Herzensklänge



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.

Frauke Richter ist Musikerin, Pädagogin und Yogalehrerin

Stefan Grothe: ist Yogalehrer und examinierter Krankenpfleger

Sonntag, 22. April, 16 – 18 Uhr

25 €, ermäßigt 22 €

Konzert Mantra und Herzensklänge



Frauke schafft durch erhebende Mantras und herzöffnende Musik eine wunderbare Atmosphäre. Ihre Konzerte laden ein, die eigene Stimme als wunderbare Brücke zu sich Selbst zu nutzen und ganz im eigenen Herzen anzukommen.

Frauke Richter ist Musikerin, Pädagogin und Yogalehrerin

Sonntag, 22. April, 18:30 Uhr

10 €

Karma Yoga



Karma Yoga ist der Yoga der Tat. Im Vedanta ist er der Weg der Vorbereitung der geistigen Instrumente. Wenn Du im Alltag mit der richtigen Haltung und Einsicht handelst werden Denken und Fühlen ruhig und klar. Du bist bereit für die tieferen Erkenntnisse des Jnana Yoga. Ein Workshop, der dein Leben bereichert und Dich inspiriert! Vortrag und Yogastunde mit Mantrarezitation!

Swami Tattvarupananda, ist ein international renommierter spiritueller Lehrer in der Tradition von Swami Dayananda und Swami Sivananda. Er leitet ein Gurukulam in Südindien und lehrt sehr lebendig vor allem die Vedantische Philosophie

Donnerstag, 26. April, 18:30–22 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Die Kunst Entscheidungen zu treffen

Wie treffe ich Entscheidungen richtig inmitten einer sich ständig verändernden Welt, mit ihrer Vielzahl von Wahlmöglichkeiten? Voraussetzung für sinnvolle Entscheidungen ist zunächst eine Klarheit und Bewusstheit des Geistes. Diese Klarheit kommt, wenn wir uns unserer Aufgaben, unserer Ziele und unserer Voraussetzungen bewusst sind. Lerne konstruktive Schritte, um die Voraussetzungen für kraftvolle Entscheidungen zu schaffen.

Swami Tattvarupananda, siehe Beschreibung links

Freitag, 27. April, 18–21 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Yin Yoga



Tauche ein in die stille, heilsame Welt des Yin Yoga, eine sanfte Form der bekannten Hatha Yoga-Arten, eine meditative Innenschau geprägt von Ruhe und Reflexion. Mit Unterstützung von Hilfsmitteln werden Yin Yoga Positionen länger und entspannt gehalten und dabei die tieferen Schichten der Faszien, Bänder und Gelenke sanft durch Dehnung und Kompression beansprucht, gekräftigt und in ihrer Funktion unterstützt. Spannungen lösen sich und die Lebensenergie fließt freier.

Shanti Wade, langjährig erfahrene Yogalehrerin (BYV) und Ausbilderin bei Yoga Vidya, Yogatherapeutin (BYVG) sowie Yin Yogalehrerin (nach Paul Grilley)

Freitag, 27. April, 18 – 21 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Mondenergie stärken



Hatha Yoga bezweckt die Harmonisierung der Sonnen- und Mondenergie. Oft sind uns die aktivierenden Übungen wie der Sonnengruß sehr geläufig. Narayani legt den Fokus in diesem

Workshop auf die Bewusstmachung und Aktivierung der kühlenden, nährenden und entspannenden Mondenergie durch Übungen des Yoga.

Narayani ist direkte langjährige Schülerin von Swami Vishnu-Devananda. Ihre Unterrichtsweise hat etwas fast magisches. Sie schöpft aus langjähriger und intensiver Asana-Praxis und über 30 Jahren Unterrichtserfahrung

Sonntag, 13. Mai, 13 – 17 Uhr

40 €, ermäßigt 35 €

Die verbindende Kraft von Stimme, Rhythmus und Bewegung



Erfahre deine Stimme, deine inneren Rhythmen und achtsame Bewegungen sehr bewusst und als eine Einheit. Schule dein Gefühl für innere und äußere Rhythmen. Erspüre Musik, bringe sie mit Stimme und Körper zum Ausdruck. Praktiziere fließende Asanas in heilsamen Rhythmen.

Jenny Linke, Yogalehrerin, Yin Yogalehrerin, Musikerin

Freitag, 8. Juni, 18 – 21 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Yin Yoga



Yin Yoga ist der sanftmütige und akzeptierende Weg im Hatha Yoga. Durch intensives Spüren und Entspannen gelangst du in tiefere Bereiche deines Körpers und deines Energiesystems, anders du es vielleicht aus bekannteren Stilen gewohnt bist. Mithilfe von Humor, Geschichten und Kissen wird dies eine entspannende Reise zu dir und ganz nebenbei wird dein Körper geschmeidiger. Yin ist eben In!

Christian Bliedtner ist Yogalehrer und Yin Yoga-lehrer sowie Ausbilder

Freitag, 8. Juni, 18 – 21 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Yoga Therapie und das Iliosakralgelenk (ISG)



Das Iliosakralgelenk, eines der am wenigsten „wahrgenommenen“ Gelenke des Körpers, kann durch Blockierung zu zahlreichen Beschwerden physischer, energetischer und geistiger Natur führen. Neben einer theoretischen Einleitung stehen vor allem praktische Tipps und Körperübungen im Vordergrund. Der Workshop ist geeignet für Menschen mit oder ohne bekannte Beschwerden in diesem Bereich.

Charry Devi Ruiz ist Yogalehrerin (BYV) und Yogatherapeutin

Sonntag 10. Juni, 14 bis 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Vox Yoga – Yoga-Atem-Stimme in Beruf und Präsentationen



Du erfährst wie Körper, Atem und Stimme für eine unangestrenzte Sprechweise zusammengehören. Du lernst die Tragfähigkeit deiner Stimme zu verbessern und Übungen für Präsenz und Gelassenheit in Präsentationen. Entspannung und Körperwahrnehmung aus dem Yoga werden mit Resonanz-, Tonhöhen- und Sprechübungen kombiniert zu einer etwas anderen Yogastunde.

Christina Puciata Aubrecht, Yogalehrerin und Stimmtrainerin freut sich, ihre beiden liebsten Themen Stimmarbeit und Yoga zu verbinden

Freitag, 15. Juni, 18 bis 21 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Yoga für Gesicht und Kiefer



Gesichtsyoga ist eine präventive Maßnahme gegen Verlust der Spannkraft der Haut und für die Gesunderhaltung des Kiefers. Im Laufe der Zeit machen unsere Gesichtsmuskeln schlapp, wenn sie nicht wie hier achtsam und systematisch bewegt werden. In den Vorträgen geht es um anatomisches und symbolisches Wissen. Auch Yogalehrer und Erfahrene bekommen neue Impulse und Inspiration.

Charry Devi Ruiz ist Yogalehrerin (BYV) und Yogatherapeutin

Sonntag 17. Juni, 14 bis 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Asana Intensiv – Innere Stabilität und Ruhe



In diesem Workshop lernst du anhand der Art wie du die Asanas praktizierst eine Möglichkeit kennen, um gelassen zu bleiben, auch wenn es anstrengend wird oder der Geist unruhig ist. Lerne dadurch wie du zu innerer Ruhe kommen kannst und diese innere Stabilität in deinen Alltag integrieren kannst. Eine Inspiration nicht nur für die eigene Yogapraxis. Ab Mittelstufe.

Gero Narayan Harms, Yogalehrer und Ausbilder, Meditationslehrer und connecting link® Coach

Freitag, 19. Oktober, 18 – 21 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Sati-Yoga



Sati-Yoga bezeichnet eine Form des Hatha-Yoga, mit dem Fokus auf dem vergegenwärtigen des Hier und Jetzt. In dieser Yogastunde wirst du durch den Wechsel von achtsamkeitsbezogenen Ansagen und Stille zum spüren und beobachten angeleitet. In dieser Achtsamkeit entsteht ein Raum der Transformation und Heilung.

Stefan Adinath Zöller, Yoga Lehrer, Yoga Lehrer-Ausbilder, Yoga-Personal-Trainer, Achtsamkeitspraxis-Lehrer, Erzieher

Sonntag, 21. Oktober, 10 – 13 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Kinderyoga für Erwachsene

In diesem Workshop erlebst du ganz praktisch eine Yogastunde für Kinder. Du erhältst Inspiration für deine Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, deinen Schülern, Kindern, Schutzbefehlenden, etc. Auch wenn du selber kein Kinder-Yoga unterrichten möchtest, bist du eingeladen teil zu nehmen um wieder mit „deinem inneren Kind“ in Kontakt zu treten. Praxis und Spaß stehen im Vordergrund.

Stefan Adinath Zöller, siehe Beschreibung links

Sonntag, 21. Oktober, 14 – 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Mach Dich bereit fürs Fliegen!



„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 einer stabilen Base werden. Aufmerksamkeit und schnelles Reagieren machen dich zu einem guten Spotter. Im Mittelpunkt stehen liebevolle Fürsorge, Entspannung und vertrauensvolles Miteinander im Kontakt mit dem Partner, Alter und Vorerfahrung spielen keine Rolle. Kommt mit einem Partner oder gerne auch allein.

Daniel Jakobi ist erfahrener Yogalehrer (BYV). Sein Unterrichtsstil ist systematisch, humorvoll und basiert auf jahrelanger eigener Praxis

Sonntag, 21. Oktober, 14 – 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Prana Yoga



Im Yoga sagt man, Prana ist die feinstoffliche Kraft, die alles Leben durchdringt und erschafft. In diesem Workshop wirst Du durch die Asanas mit speziellen Pranakonzentrationstechniken geführt, so dass diese Ströme sich verstärken und spürbar werden. Den Abschluss bildet ein tiefes Prana Nidra.

Mit Matthias Kimmerle; Yogalehrer (BYV), Meditationskursleiter (BYVG), Entspannungskursleiter (BYVG), Prana Heiler (BYVG) und Yoga Nidra®

Freitag, 9. November, 18 bis 21 Uhr

30€, ermäßigt 25€



Erkenne Dich Selbst durch Psychologische Yogatherapie



Schon die Weisen und Heiligen dieser Welt versuchten uns darauf aufmerksam zu machen, dass das Himmelsreich bereits in uns wohnt. Durch die Verbindung von Yogatechniken, Verfahren der humanistischen Psychologie und den Einsatz von Fantasiereisen wirst du in das Reich deiner Seele geführt. Diese innere Natur deines Selbst mit den dort schlummernden spirituellen Kräften vermag dir Glück, Gesundheit, Wohlstand und ein erfülltes Leben zu schenken.

Shantyananda, siehe Workshop 28.1.

Sonntag, 11. November, 14 - 17 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Heilsamer Umgang mit Schuldgefühlen

Wie kannst du mit Schuldgefühlen konstruktiv umgehen? Ziele sind: auflösen der emotionalen Belastung und der gebundenen Energie. Du bekommst Impulse, um es wieder gutzumachen, sei es physisch, oder auf einer gedanklichen und gefühlsmäßigen Ebene. Du kommst zum liebevollen Umgang mit dir. Wir beleuchten das Thema besonders aus der Sicht von Karma, Ursache, Wirkung und Evolution der Seele. Mit vielen Übungen und Tipps.

Shantyananda, siehe Workshop 28.1.

Freitag, 23. November, 18 - 21 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Asana Flow – Vinyasa Exakt

Du übst klassischen Hatha Yoga und Vinyasa Yoga. Praktiziere Achtsamkeit und genaues Ausrichten sowohl als Vinyasa Krama in variationsreichen Sonnengrößen, als auch in den Asanas. Gestalte so auch gezielt die Übergänge von einer Körperstellung zur nächsten in bewusster Achtsamkeit, unter Einbezug von Bandhas und Atmung. Abgerundet werden die Einheiten durch Pranayama und Meditation. Als Teilnehmer solltest du schon Hatha-Yoga Erfahrung haben, jedoch auch wenn du meinst noch relativ am Anfang deines Yoga-Weges zu stehen, kann dieses Retreat dich beflügeln und in deiner Praxis ein wichtiger Schritt sein.

Stefan Adinath Zöllner, Yoga Lehrer, Yoga Lehrer-Ausbilder, Yoga-Personal-Trainer, Achtsamkeitspraxis-Lehrer, Erzieher

Freitag, 23. November, 18 - 21 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.

Freitag, 5. Januar, 20:45 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 schaue für aktuelle Informationen auf unsere Webseite.

Sonntag, 17. 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!
Das Yoga Vidya Team

Guru Puja



Die Ausführung von Puja ist eine Angelegenheit des Herzens.

Die Beteiligung an dem Ritual macht uns einpünktig und konzentriert, verhilft schließlich zu tiefer Meditation.

Sitaram ist langjähriger erfahrener Yogalehrer und Ausbilder. Kenner von Indien und der Rituale

Sonntag 11. März, 19:15 Uhr

Auf Spendenbasis

Puja mit Swami Nivedananda



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

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

Montag, 20. August, 18:30 Uhr

Auf Spendenbasis für die Reisekosten von Swamiji

Hatha Yoga und Vedic Chanting mit Swami Nivedananda

In einer Hatha Yogastunde mit entspanntem längerem Halten rezitiert Swamiji erhebende Mantras. Eine wunderbare Kombination von Hatha und Bhakti Yoga.

Dienstag, 21. August 2018, 20 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, 16.12., 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, 7. Januar (Konzert um 19 Uhr)

Sonntag, 25. Februar

Sonntag, 25. März

Sonntag, 29. April

Sonntag, 27. Mai

Sonntag, 17. Juni

(Sonnenwendfeier am Rhein)

Freitag, 27. Juli (Guru Purnima Puja)

Sonntag, 26. August

Sonntag, 23. September

Sonntag, 7. Oktober (Konzert um 19 Uhr)

Sonntag, 18. November

Sonntag, 16. Dezember

ab 19:30 – ca. 21:30 Uhr kostenlos
(Blumenspenden sind willkommen)

Ayurveda – Massagen



Prema E.M. Gorschenek

Yogalehrerin

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



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.

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

60 Min.-Sitzung: 49 €

Termin-Vereinbarung: (02 21) 1 39 43 08



Yoga-Therapie



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.

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

60 Min.-Sitzung: 49 €

Termin-Vereinbarung: (02 21) 70 17 82

Psychologische Yogatherapie



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.

Shantyananda, Psychologische Yogatherapeutin und Yogalehrerin, Spirituelle Lebensberaterin

60 Min.-Sitzung: 49 €

Termin-Vereinbarung: (01 72) 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

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

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

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:

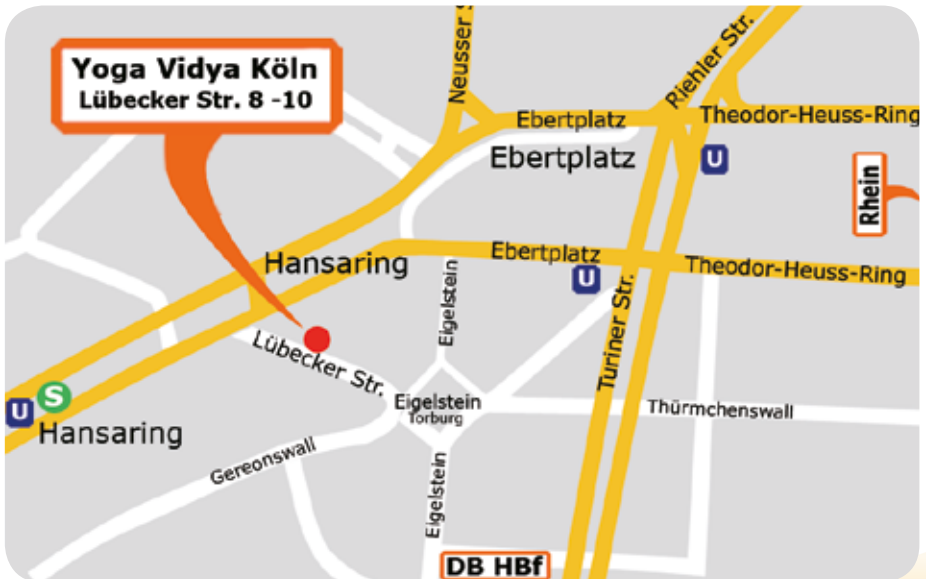
Sparkasse KölnBonn
IBAN: DE58 3705 0198 0041 2420 25
BIC: COLSDE33XXX

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.



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	10 €	8 €
Stunde für Kursteilnehmer	3 €	3 €
Zehnerkarte	80 €	70 €
Monatskarte	60 €	50 €
Jahres-ABO	400 €	350 €
Abo in monatl. Raten	40 €	35 €

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	80 €	75 €

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