

YOGA VIDYA CENTER AM EIGELSTEIN IN KÖLN

YOGA VIDYA

2016

PROGRAMM
JANUAR - DEZEMBER



Yoga Vidya e.V. | Lübecker Str. 8-10
50668 Köln | Telefon (0221) 139 43 08

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 2015. Änderungen vorbehalten. Für aktuelle Informationen schaue auf unsere Webseite www.yoga-vidya.de/koeln und abonniere den monatlichen Newsletter per E-Mail.

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) und Leiterin des Centers. Ist seit vielen Jahren auf dem Yogaweg, 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).



Dennis Dattatreya Wittmann

Ausgebildeter Yogalehrer vom Yogalehrer der Deutschen Fußballnationalmannschaft Patrick Broom, Yogalehrer BYV, Thai Yoga



Dominik

Yogalehrer in Ausbildung

Das Center bleibt geschlossen:

4.2.–8.2.2016 Karneval

25.3.–28.3.2016 Ostern

5.–7.5.2016 Chr. Himmelfahrt

15.–16.5.2016 Pfingsten

26.–28.5.2016 Fronleichnam

1.11.2016 Allerheiligen

22.12.–3.1.2017 Weihnachten

Tag der Offenen Tür Jubiläumsfeier

**16 Jahre Yoga Vidya in Köln
Sonntag, 10. Januar 2016**

14:00 Uhr: Begrüßung

14:30 Uhr: Yogastunden (Anfänger/Mittelstufe und Mittelstufe/Fortgeschritten)

14:30 Uhr: Vortrag und Vorführung zu Yoga

14:30 Uhr: Info zur Yogalehrerausbildung 2016

16:00 Uhr: Yogastunden (Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene)

17:30 Uhr: Einführung in Meditation

18:00 Uhr: Vegetarisches Vollwert-Bufferet

19:00 Uhr: Konzert mit Circle

Tag der Offenen Tür Sonntag, 1. Mai 2016

14:00 Uhr: Begrüßung

14:30 Uhr: Vortrag und Vorführung zu Yoga

14:30 Uhr: Info zur Yogalehrerausbildung 2017

16:00 Uhr: Yogastunden (Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene)

17:30 Uhr: Einführung in Meditation

18:00 Uhr: Vegetarisches Vollwert-Bufferet

19:00 Uhr: Konzert mit Gauranga

Tag der Offenen Tür Montag, 3. Oktober 2016

14:00 Uhr: Begrüßung

14:30 Uhr: Vortrag und Vorführung zu Yoga

14:30 Uhr: Info zur Yogalehrerausbildung 2017

16:00 Uhr: Yogastunden (Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene)

17:30 Uhr: Einführung in Meditation

18:00 Uhr: Vegetarisches Vollwert-Bufferet

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.

Dienstag	12.01.–01.03.	18:15–19:45 Uhr
Dienstag	12.01.–01.03.	20:00–21:30 Uhr
Mittwoch	13.01.–02.03.	17:15–18:45 Uhr
Montag	18.01.–14.03.	17:15–18:45 Uhr
Donnerstag	21.01.–17.03.	18:15–19:45 Uhr
Montag	15.02.–11.04.	20:00–21:30 Uhr
Donnerstag	03.03.–21.04.	18:15–19:45 Uhr
Dienstag	08.03.–26.04.	20:00–21:30 Uhr
Mittwoch	09.03.–27.04.	18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	13.04.–01.06.	19:00–20:30 Uhr
Dienstag	26.04.–14.06.	18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	04.05.–22.06.	20:00–21:30 Uhr
Mittwoch	11.05.–29.06.	17:15–18:45 Uhr
Montag	23.05.–11.07.	18:15–19:45 Uhr
Dienstag	28.06.–16.08.	18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	31.08.–19.10.	20:00–21:30 Uhr
Montag	05.09.–31.10.	17:15–18:45 Uhr
Dienstag	06.09.–25.10.	20:00–21:30 Uhr
Mittwoch	07.09.–26.10.	17:15–18:45 Uhr
Donnerstag	15.09.–03.11.	18:15–19:45 Uhr
Montag	19.09.–14.11.	20:00–21:30 Uhr
Dienstag	27.09.–22.11.	20:00–21:30 Uhr
Mittwoch	28.09.–16.11.	18:15–19:45 Uhr
Dienstag	25.10.–20.12.	18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	26.10.–14.12.	19:00–20:30 Uhr
Donnerstag	27.10.–15.12.	18:15–19:45 Uhr
Montag	14.11.–16.01.	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.

Montag	11.01.–07.03.	18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	13.01.–02.03.	18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	13.01.–02.03.	20:00–21:30 Uhr
Dienstag	08.03.–26.04.	18:15–19:45 Uhr
Dienstag	08.03.–26.04.	20:00–21:30 Uhr
Mittwoch	09.03.–27.04.	17:15–18:45 Uhr
Montag	21.03.–23.05.	17:15–18:45 Uhr
Donnerstag	31.03.–02.06.	18:15–19:45 Uhr
Montag	18.04.–13.06.	20:00–21:30 Uhr
Donnerstag	28.04.–30.06.	18:15–19:45 Uhr
Dienstag	03.05.–21.06.	20:00–21:30 Uhr
Mittwoch	04.05.–22.06.	18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	08.06.–27.07.	19:00–20:30 Uhr
Dienstag	21.06.–09.08.	18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	29.06.–17.08.	20:00–21:30 Uhr
Montag	18.07.–05.09.	18:15–19:45 Uhr
Dienstag	23.08.–11.10.	18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	26.10.–14.12.	20:00–21:30 Uhr
Mittwoch	02.11.–21.12.	17:15–18:45 Uhr
Montag	07.11.–09.01.	17:15–18:45 Uhr
Dienstag	08.11.–10.01.	20:00–21:30 Uhr
Donnerstag	10.11.–12.01.	18:15–19:45 Uhr
Montag	21.11.–23.01.	20:00–21:30 Uhr
Mittwoch	23.11.–18.01.	18:15–19:45 Uhr
Dienstag	29.11.–31.01.	20:00–21:30 Uhr

80 €, ermäßigt 75 €

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	12.01.–01.03.	20:00–21:30 Uhr
Dienstag	16.02.–05.04.	18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	09.03.–27.04.	20:00–21:30 Uhr
Montag	14.03.–09.05.	18:15–19:45 Uhr
Dienstag	03.05.–21.06.	18:15–19:45 Uhr
Dienstag	03.05.–21.06.	20:00–21:30 Uhr
Donnerstag	09.06.–28.07.	18:15–19:45 Uhr
Montag	20.06.–08.08.	20:00–21:30 Uhr
Dienstag	28.06.–16.08.	20:00–21:30 Uhr
Donnerstag	07.07.–25.08.	18:15–19:45 Uhr
Mittwoch	03.08.–21.09.	19:00–20:30 Uhr
Dienstag	16.08.–04.10.	18:15–19:45 Uhr
Montag	12.09.–07.11.	18:15–19:45 Uhr
Dienstag	20.09.–15.11.	20:00–21:30 Uhr
Dienstag	18.10.–13.12.	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 13.01.–02.03. 20:00–21:30 Uhr
Mittwoch 31.08.–19.10. 20:00–21:30 Uhr

80 €, ermäßigt 75 €

Yoga V

Mittwoch 09.03.–27.04. 20:00–21:30 Uhr
Mittwoch 26.10.–14.12. 20:00–21:30 Uhr

80 €, ermäßigt 75 €



Yoga für den Rücken

Übungen zur Stärkung deines Rückens und der Wirbelsäule sowie zur Überwindung von Haltings- und Rückenbeschwerden. Muskelverspannungen können durch spezielle Yogastellungen abgebaut werden. Du solltest schon mit den Grundlagen des Yoga (Yoga-I-Kurs) vertraut sein.

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

Dienstag, 19.01.–08.03., 18:15–19:45 Uhr

Dienstag, 15.03.–03.05., 18:15–19:45 Uhr

(für Wiederholer und fortgeschrittener Praktizierende)

Dienstag, 10.05.–28.06., 18:15–19:45 Uhr

Dienstag, 18.08.–18.10., 18:15–19:45 Uhr

Dienstag, 25.10.–20.12., 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.

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, 20.01 – 16.03., 18:15 – 19:45 Uhr
(Nicht am 10.2.)

Mittwoch, 04.05 – 22.06., 18:15 – 19:45 Uhr

Mittwoch, 21.09 – 09.11., 18:15 – 19:45 Uhr

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

Grundkurs Meditation I

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

*Matthias Kimmerle, erfahrener Yogalehrer und
Meditationskursleiter*

Dienstag, 16.02.–15.03, 20:00 – 21:30 Uhr

Dienstag, 11.10.–15.11, 20:00 – 21:30 Uhr

(5 Abende) 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, 19.02.–18.03. 17:15 – 18:15 Uhr

Freitag, 03.06.–01.07. 17:15 – 18:15 Uhr

Freitag, 09.09.–07.10. 17:15 – 18:15 Uhr

Freitag, 28.10.–25.11. 17:15 – 18:15 Uhr

(5 Termine) 28 €, ermäßigt 25 €

Zwei Geschwisterkinder 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 Pilatestrainerin*

Donnerstag, 18.02.–17.03, 18:15 – 19:45 Uhr

Donnerstag, 02.06.–30.06, 18:15 – 19:45 Uhr

Donnerstag, 08.09.–06.10, 18:15 – 19:45 Uhr

(5 Termine) 50 €, ermäßigt 45 €

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 4-wöchigen Kurs intensivierst Du diesen Prozeß.

*Mit Matthias Kimmerle, erfahrener Yogalehrer
und Meditationskursleiter.*

Dienstag, 01.–22.03, 18:15 – 19:45 Uhr

Dienstag, 25.10.–22.11, 18:15 – 19:45 Uhr

(4 Abende), 40 €, ermäßigt 37 €

Grundkurs Meditation II

Du hast bereits Meditationserfahrung oder einen Meditationskurs in unserem Center besucht. Du vertieft 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, 22.03.-19.04, 20:00 – 21:30 Uhr

Dienstag, 22.11.-20.12, 20:00 – 21:30 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 Dattatreya Wittmann, Beschreibung siehe S. 3

Mittwoch, 04.05.-22.06. 20:00 – 21:30 Uhr

(8 Abende) 80- €, ermäßigt 75,- €

Bhagavad Gita I – Vedanta

Die Bhagavad gehört zu den wichtigen Schriften der Vedanta Lehre. Sie enthält viele Aussagen zu Dharma und Moksa, den für spirituelle Aspiranten essentiellen Zielen im Leben. Wir gehen den ersten Teil der Bhagavad Gita aus der Perspektive der Vedanta Lehre durch. Wir konzentrieren uns auf die Essenz der Aussagen. Ein paar Übungen aus NLP und Aufstellungsarbeit. Fragemöglichkeit.

Mit Vedamurti Schönert, erfahrener Yoga- und Meditationslehrer (BYV/BYVG)

Mittwoch, 13.04 – 01.06., 19:00 – 21:00 Uhr

(8 Termine) 70,- €, ermäßigt 65,- €

Bhagavad Gita II – Vedanta

Die Bhagavad gehört zu den wichtigen Schriften der Vedanta Lehre. Sie enthält viele Aussagen zu Dharma und Moksa, den für spirituelle Aspiranten essentiellen Zielen im Leben. Wir gehen den zweiten Teil der Bhagavad Gita aus der Perspektive der Vedanta Lehre durch. Wir konzentrieren uns auf die Essenz der Aussagen. Ein paar Übungen aus NLP und Aufstellungsarbeit. Fragemöglichkeit.

Mit Vedamurti Schönert, erfahrener Yoga- und Meditationslehrer (BYV/BYVG)

Mittwoch, 19.10 – 07.12., 19:00 – 21:00 Uhr

(8 Termine) 70,- €, ermäßigt 65,- €

Workshops Yogatherapie



Mahashakti

ist Heilpraktikerin, Yogatherapeutin, Yoga Vidya Yogatherapie Acharya, spirituelle Lebensberaterin, Entspannungskursleiterin, Atemkursleiterin, Meditationslehrerin, Yogalehrerin, Yogalehrer-ausbilderin, Diplom-Kauffrau.



Yogatherapie ist ein jahrtausende alter, ganzheitlicher Heilungsansatz, der den Menschen in all seinen physischen und psychischen Aspekten so entwickelt und stärkt, dass seine natürlichen Selbstheilungskräfte wieder voll aktiviert werden können. Diese sind beim modernen Menschen aufgrund der heutigen Lebensweise leider sehr oft entgleist oder stark geschwächt.

Die gezielte Auswahl und individuelle Anpassung der geeigneten Yoga-Praktiken aus den Bereichen Asana, Pranayama, Kriya, Meditation, Geisteskontrolle, Tiefenentspannung und Ernährung fördert Selbstwahrnehmung und Eigenverantwortung der Übenden. Dies führt zurück in eine freudevolle innere Mitte bei stabiler Gesundheit. Es entwickeln sich souveränes Wohlbefinden und ein brillantes Lebensgefühl als neuer Standard.

Stresssyndrom-Bewältigung auf yogische Art

Wie hilft Yoga bei Stress? Welche Methoden helfen mir, meinen Geist gezielt vom Stress weg und hin in einen ruhigen Zustand zu bringen? Wie wirkt Yoga auf die Stress-Physiologie? Du erlernst im Rahmen verschiedener Konzentrationen und Meditationen die Stress-Loslass-Strategie, so dass du sie auf dich selbst anwenden kannst. Sie ist hilfreich bei der Bewältigung von Stress-Erkrankungen, wie z.B. Kopfschmerzen, Migräne, Schlafstörungen usw.

Fr - So 15. - 17.01.2016

118 €, ermäßigt 108 €

Befreiung der Atemwege

Winter ist Erkältungszeit mit Husten, Schnupfen und mehr? Yoga bietet gerade bei Atemwegsschwächen zahlreiche Möglichkeiten stärkend tätig zu werden. Akutes heilt schneller, chronisches bessert sich oder verschwindet ganz. An diesem Wochenend-Seminar erlebst du, wie du mit Yoga deine Atemwege (oder die deiner Schüler) stärken und heilen kannst. Es gibt Asanas, Pranayamas und spezielle Chakra-Konzentrationen die helfen die Atmung von ihren Lasten zu befreien. Da macht das Leben gleich mehr Spass!

Fr - So 11. - 13.03.2016

118 €, ermäßigt 108 €



Harmonisierung von Appetit, Stoffwechsel und Verdauung

Die einwandfreie Funktion von Stoffwechsel und Verdauung ist eine wichtige Grundlage für ein gesundes Leben. An diesem Wochenend-Seminar erfährst du, wie du mit Yoga deine Verdauung und den Stoffwechsel stärken kannst.

Fr - So 06. - 08.05.2016

118 €, ermäßigt 108 €

Entspannung und Stabilisierung von Blutdruck und Herz

Blutdruckungleichgewichte und Herzkrankheiten gehören zur großen Gruppe der Erkrankungen in Zivilisationsgesellschaften. Du lernst wie Du mit Yogapraxis und stärkender innerer Einstellung Kreislauf und Herztätigkeit entspannst und im Gleichgewicht hältst.

Fr - So 24. - 26.06.2016

118 €, ermäßigt 108 €

Yogischer Umgang mit Augenerkrankungen

Die Augen sind in unserem Zeitalter von Fernseher, Smartphone und Bildschirmarbeit besonderen Belastungen ausgesetzt. Erfahre yogische Techniken, die Dir helfen die Augen zu entspannen, zu regenerieren und stärken.

Fr - So 02. - 04.09.2016

118 €, ermäßigt 108 €





Yoga als begleitende Maßnahme bei Krebserkrankungen

Krebs und die damit verbundenen Behandlungen belasten den Organismus ungemein. Eine abgestimmte Yogapraxis hilft dem Körper zu entgiften. Pranayama gibt Dir neue Energie.

Fr – So 07. – 09.10.2016

118 €, ermäßigt 108 €

Yogische Entkrampfung von Menstruation und Wechseljahren

Die Yogapraxis unterstützt Dich dabei, Beschwerden bei Menstruation und den Folgen der Wechseljahre abzumildern.

Fr – So 02. – 04.12.2016

118 €, ermäßigt 108 €

Yoga trifft Schilddrüse

Die Schilddrüse spielt bei der hormonellen Steuerung des Organismus eine besondere Rolle. Du erlernst Yogatechniken, mit denen Du angemessen auf verschiedene Störungen reagieren kannst.

Fr – So 20. – 22.01.2017

118 €, ermäßigt 108 €



Yogalehrer/in

Yogalehrer- Ausbildung 2016/2017

Ausbildung zum/r Yogalehrer/-in
2 Jahre – ab Januar 2016

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.

Inhalte:

1. Hatha-Yoga: Körperschulung und Gesundheitslehre
2. Kundalini-Yoga: Energieerweckung und -lenkung
3. Raja-Yoga: Mentales Training und Meditation
4. Karma-Yoga: Handlungs- und Kommunikationstraining
5. Bhakti-Yoga: Umgang mit Emotionen, Kontakt mit dem Göttlichen
6. Yoga-Philosophie: „Wer bin ich?“, klassische Schriften

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Hatha-Yoga und Interesse an Yoga-Philosophie



Sita Devi Claudia Hindrichs

erfahrene Yogalehrerin (BYV), Meditationskursleiterin und Mantrayogalehrerin

Dr. Vedamurti Schönert

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

2016

Beginn: 14.01.2016

Donnerstags, 18:30-22:00 Uhr

Info-Termine hier im Center:

Sonntag, 10.01.2016, 14:30 – 17:30 Uhr

169 € pro Monat im Mehrbettzimmer

2017

Beginn: 16.01.2017

Montags, 18:30-22:00 Uhr

InfoTermine hier im Center:

Sonntag, 01.05.2016, 14:30 – 17:30 Uhr

Montag, 03.10.2016, 14:30 – 17:30 Uhr

Freitag, 18.11.2016, 18:00 – 21:00 Uhr

Sonntag, 08.01.2017, 14:30 – 17:30 Uhr

• Bitte Sonderbroschüre anfordern!

Yoga Ausbildung auf unserer Webseite:

www.yoga-vidya.de/koeln

Workshops

Yin Yoga



Tauche ein in die stille, heilsame Welt des Yin Yoga, eine meditative Innenschau geprägt von Ruhe und Reflexion. Durch die meditative Innenschau während der Asana wird die Achtsamkeit geschult, um körperliche und geistige Anspannungen besser wahrnehmen und loslassen zu können.

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

Freitag 22. Januar, 18 bis 21 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Thai Yoga Massage



Bekleidete Massage. Die Thai Yoga Massage bedeutet in der Übersetzung so viel wie „uralte heilsame Berührung“. Sie besteht aus passiven, dem Yoga entnommenen Streckpositionen und Dehnbewegungen, Gelenkmobilisationen und Druckpunktmassagen.

Charry ist Yogalehrerin (BYV) für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Yogatherapeutin, Business Yogalehrerin, Ausbilderin für Yogalehrer, Entspannungstrainerin, Thai Yoga Masseurin, Meditationskursleiterin

Sonntag 24. Januar, 13 bis 17 Uhr

40 €, ermäßigt 35 €



James Swartz Seminare



James Swartz ist ein authentischer Vedanta-Lehrer der Gegenwart. Er war Schüler und Assistent von Swami Chinmayananda. In seiner über 40-jährigen Lehrtätigkeit hat James weltweit Tausende von Schülern erreicht. Er hat eine einzigartige Fähigkeit, Vedanta in moderner und direkter Sprache darzulegen und die Lehre auf lebendige, humorvolle und provokative Weise zu präsentieren.

James Swartz is an authentic teacher of Vedanta. He studied Vedanta under the guidance of Swami Chinmayananda. In his over 40 years of worldwide teaching history he reached thousands of students. He has the unique skill to teach Vedanta in a modern and direct way. He presents the teachings in a humorous and a bit provocative manner.

Satsang zum Thema „Wer bin ich?“ – Einführung in Vedanta

Dein Körper, die Gedanken und Gefühle und alles was Du wahrnimmst befinden sich in ständiger Veränderung. Aber es gibt eine Konstante, die sich nie verändert hat, sich nie verändern wird und alle Veränderungen beobachtet. Was ist dieses unveränderliche Ich? Auf lockere und lebendige Weise vermittelt Dir James an diesem Abend einen ersten Einblick in die Lehre der Selbsterforschung. Denn in der Erkenntnis unserer wahren Natur liegt der Schlüssel für wirkliche innere Freiheit und beständiges Glücklichein. In Englisch mit Übersetzung!

Freitag, 18. März 2016, 19–21 Uhr, 10 €

Satsang „Who am I“ – Introduction to Vedanta

Your body, your thoughts and feelings and everything you perceive is constantly changing. But there is a constant factor that never changes and knows everything that is happening. What is this never changing „I“? In a vivid and relaxed way James gives an introduction to self inquiry. Knowing yourself is the key to true freedom and constant happiness. Seminar will be hold in English with german translation!

Friday, 18. march 2016, 19–21 h, 10 €

* To apply please send email with name, email adress and telephone number to koeln(at)yoga-vidya.de

Liebe und Selbsterforschung – Bhakti Sutras

Wer bin ich und was ist Liebe? Wenn Du Dir diese Fragen schon mal gestellt hast und Dich und die Liebe auf der tiefsten Ebene verstehen möchtest, ist dieses Seminar wie für Dich gemacht. Dieses Seminar bietet eine außergewöhnliche und inspirierende Gelegenheit, die wesentlichen Prinzipien des Vedanta unter Leitung eines großartigen Lehrers zu erlernen und zu verstehen. Anhand der Schrift Bhakti Sutras von Narada. In Englisch ohne Übersetzung ins Deutsche!

Samstag, 19. März 2016, 10–16 Uhr

Sonntag, 20. März 2016, 10–16 Uhr

108 €, ermäßigt 98 €

Love and Self Inquiry – Narada Bhakti Sutras

Who am I and what is love? If you are asking these questions and you want to understand the meaning of love and your existence on a deeper level, this seminar is right for you. This seminar is the extraordinary and inspiring opportunity to learn the basic principles of Vedanta from a brilliant teacher. The seminar will be held based on the scripture „Bhakti Sutras“ of Narada. Seminar will be hold in English without german translation!

Saturday, 19. march 2016, 10–16 h

Sunday, 20. march 2016, 10–16 h

108 €, reduced 98 €

* To apply please send email with name, email adress and telephone number to koeln(at)yoga-vidya.de

Asana Intensiv



Asana Praxis unter der kompetenten Anleitung von Swami Saradananda hilft dir, deine Praxis zu vertiefen, zu verfeinern und auf eine neue Ebene zu heben.

Eine gute Gelegenheit in einer entspannten Atmosphäre intensiv an den Asanas zu arbeiten.

Swami Saradananda, Yogameisterin aus London und direkte langjährige Schülerin von Swami Vishnu-devananda. Sehr erfahrene Ausbilderin von Yogalehrern, Buchautorin und Pilgerreisende.

Sonntag, 03. April, 16 - 19 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Hatha Yoga Pradipika und Meditation

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. Die Kern-Aussagen der Schrift bindet sie in eine von ihr angeleitete Yogastunde ein.

Swami Saradananda, Beschreibung siehe oben

Montag, 4. April, 18:30 bis 22 Uhr

30 €, ermäßigt

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, 7. April, 18:30 - 22 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Kraft der Unterscheidung zwischen Schein und Sein



„Viveka Chudamani“ (Das Kleinod der Unterscheidungskraft), ist eine praktische und tiefgründige Analyse der wahren Natur des Seins und des Scheinbaren sowie der Mittel und Wege zur Befreiung aus Samsara, dem Gebundensein und dem emotionalen Auf und Ab im Alltag. Die Essenz dieses brillanten Klassikers über Advaita Vedanta von Shankaracharya entfaltet Swamiji auf seine liebevolle und klare Art und Weise. In Englisch, ohne Übersetzung.

Swami Tattvarupananda, ist Schüler des weltweit bekannten Vedantalehrers Swami Dayananda. Er leitet ein Gurukulam in Südindien und gibt die Vedantalehre seit vielen Jahren lebendig und für westliche Menschen klar verständlich in ihrer ursprünglichen Bedeutung weiter

Sonntag, 10. April, 10-17 Uhr

60 €, ermäßigt 55 €

Yoga Nidra



Einführung und praktische Unterweisung in die Tiefen der yogischen Entspannungstechnik Yoga Nidra. Yoga Nidra ermöglicht es, physische, emotionale und mentale Spannungen zu lösen und vollkommen zu entspannen. Eine wunderbare Technik für Rückzug und Einkehr. Eine besondere Gelegenheit, Yoga Nidra unter Anleitung einer erfahrenen Lehrerin zu üben.

Dr. Nalini Sahay, Yoga Acharya und Doktor der Psychologie. Sie gibt ihr Wissen mit großem Enthusiasmus, Präzision und viel Liebe weiter

Montag, 18 April, 18:30 bis 22:00 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Open your hips



Für einen guten Energiefluss und viel Lebensfreude. Durch Hüftöffner werden emotionale Verspannungen gelöst, blockierte Lebensenergie freigesetzt und Rückenprobleme gelindert. Hineinatmen und Loslassen, für ein tiefes Gefühl innerer Weite.

Kavita Jeanette Pippon, Yogalehrerin (BYV). Hingebungsvolle Sängerin und erfahrene Ausbilderin

Freitag, 22. April, 18:00 bis 21:00 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Yoga im Business – Basisseminar



Die Inhalte in Theorie und Praxis: Wie erreiche ich die Entscheidungsträger? Wie positioniere ich mich innerhalb der betrieblichen Gesundheitsförderung? Wie sieht eine typische Business

Yoga Stunde aus und wie baue ich entsprechende Kurse auf? Diese Weiterbildung kann als Einzelseminar oder als Teil der Bausteinausbildung „Zertifizierter Business Yogalehrer (BYV)“ besucht werden.

Hans-Peter Bayerl ist Kommunikationsberater, Fachjournalist, Business Yogalehrer (BYV) und zertifizierter Trainer für Gesundheits- und Lebenskompetenz (GLK)

Samstag, 23. April, 10:00 bis 19:00 Uhr

Sonntag 24. April, 9:00 bis 14:00 Uhr

118 €, ermäßigt 108 €



Asana Intensiv „Zentrieren“



Dieser Workshop bringt dich der Bedeutung der Zentrierung auf den verschiedenen Ebenen im Yoga näher. Erfahre das Gefühl einer tiefen inneren Verbundenheit durch die Asana Praxis.

Narayani ist Co-Autorin des Buches „Yoga“, Yogalehrerin, 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. Narayani kann dir für deine Yogapraxis sehr gute Ratschläge geben

Sonntag, 8. Mai, 13 – 17 Uhr

40 €, ermäßigt 35 €

Partneryoga Bodywork



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

Matthias Kimmerle, Yogalehrer (BYV & EFYA), Meditationskursleiter (BYVG), Entspannungskursleiter (BYVG), Prana Heiler (BYVG) und Yoga Nidra® Alexandra Knöll, Yogalehrerin (BYV), Entspannungskursleiterin (BYVG) und Meditationskursleiterin (BYVG), sehr erfahrene Rückenyooga-Lehrerin

Freitag, 20. Mai, 18 bis 21 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Vox Yoga – Mit Yoga Deine Stimme verbessern



In vielen Berufen ist die Stimme ein wichtiges Instrument, auch für Yogalehrer, Pädagogen und Vieltelefonierer. Erfahre wie Körper, Atem und Stimme für eine unangestrenzte Sprechweise zusammengehören und wie Du die Tragfähigkeit deiner Stimme verbesserst.

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

Freitag, 20. Mai, 18 bis 21 Uhr

30 €, ermäßigt 25 €

Kriya Yoga, nach Paramahansa Yogananda



In diesem Workshop führt dich Swami Bodhichitananda in die Lehre des Kriya Yoga ein. Lerne die Aufladeübungen von Paramahansa Yogananda und tauche später durch die Kriya Meditation in höhere Ebenen des Bewusstseins.

Swami Bodhichitananda, langjähriger spiritueller Lehrer in den Traditionen von Paramahansa Yogananda und Swami Sivananda. Er war Assistent von Swami Chidananda und betreibt einen Ashram in Rishikesh/Nordindien

Sonntag, 21. August, 10 bis 17 Uhr

55 €, ermäßigt 45 €

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, sodass diese Ströme sich verstärken und spürbar werden. Den Abschluss bildet ein tiefes Prana Nidra.

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

Freitag 28. Oktober 18 bis 21 Uhr

30€, ermäßigt 25€

Flying Thai Yoga



Yoga schwerelos: Beim Flying Bodywork wird der Empfänger in der Luft passiv in verschiedene Yogahaltungen gebracht. Dabei wird die Schwerkraft genutzt, um muskuläre Verspannungen und Blockaden in der Wirbelsäule zu lösen – ein einmaliges Entspannungserlebnis.

Dennis Dattatreya Wittmann, ausgebildeter Yogalehrer der Deutschen Fußballnationalmannschaft Patrick Broom, Yogalehrer BYV, Thai Yoga

Sonntag, 30. Oktober, 12 bis 17 Uhr

40€, ermäßigt 35€

Yoga für die Knie



Zum Beispiel durch einseitige Körperhaltung und schnelle Belastungswechsel wird das Kniegelenk stark gefordert. Unsere Knie stehen für die Identifizierung, Demut, Angst vor Veränderung, Sicherheitsbedürfnis. Du vertiefst dein Wissen über geistige und körperliche Hintergründe und erhältst Tipps und Übungen.

Charry ist Yogalehrerin (BYV) für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Yogatherapeutin, Business Yogalehrerin, Ausbilderin für Yogalehrer, Entspannungstrainerin, Thai Yoga Masseurin, Meditationskursleiterin

Freitag, 4 November, 18 bis 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 einstellen.

Sonntag, 3. 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, 19. Juni, 19 Uhr

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 einstellen.

Sonntag, 18. Dezember, 19:15 Uhr

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, 13. März, 19:15 Uhr, auf Spendenbasis!

Lalita Sahasranama mit Swami Nivedananda



Anrufung und Verehrung der göttlichen Mutter mit den tausend Namen. Eine besondere Gelegenheit, die Gnade der göttlichen Mutter mit einem Bhakti Yoga Meister zu erbitten.

Donnerstag, 18. August, 19 Uhr

Auf Spendenbasis für die Reisekosten von Swamiji

Puja mit Swami Nivedananda

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

Freitag, 19. August, 19 Uhr

Auf Spendenbasis für die Reisekosten von Swamiji

Puja

Ritual, Mantrasingen und Lichtzeremonie
Freitagabend, 20:45 – ca. 21:30 Uhr
kostenlos

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, 24. Januar

Sonntag, 21. Februar

Sonntag, 20. März

Sonntag, 01. Mai (Konzert um 19 Uhr)

Sonntag, 22. Mai

Sonntag, 19. Juni

(Sonnenwendfeier am Rhein)

Sonntag, 17. Juli

Sonntag, 15. August

Sonntag, 18. September

Sonntag, 16. Oktober

Sonntag, 13. November

Sonntag, 18. Dezember

(Jahresabschlußritual um 19:15)

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

Yogalehrer-Treffen

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

Sonntag, 06.03., 14–17 Uhr

Sonntag, 16.10., 14–17 Uhr

Sonntag, 18.12., 14–17 Uhr

Ayurveda

Ayurveda Massagen



Prema E.M. Gorschenek ist 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: 40 €

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: 40 €

Termin-Vereinbarung: (02 21) 70 17 82



Anschrift

Yoga Vidya e.V.

Lübecker Straße 8–10, Nähe Eigelsteintor

50668 Köln

Telefon: (02 21) 1 39 43 08

Fax: (02 21) 1 39 43 09

E-Mail: koeln@yoga-vidya.de

Web: www.koeln.yoga-vidya.de

Facebook: www.facebook.com/yogakoeln

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

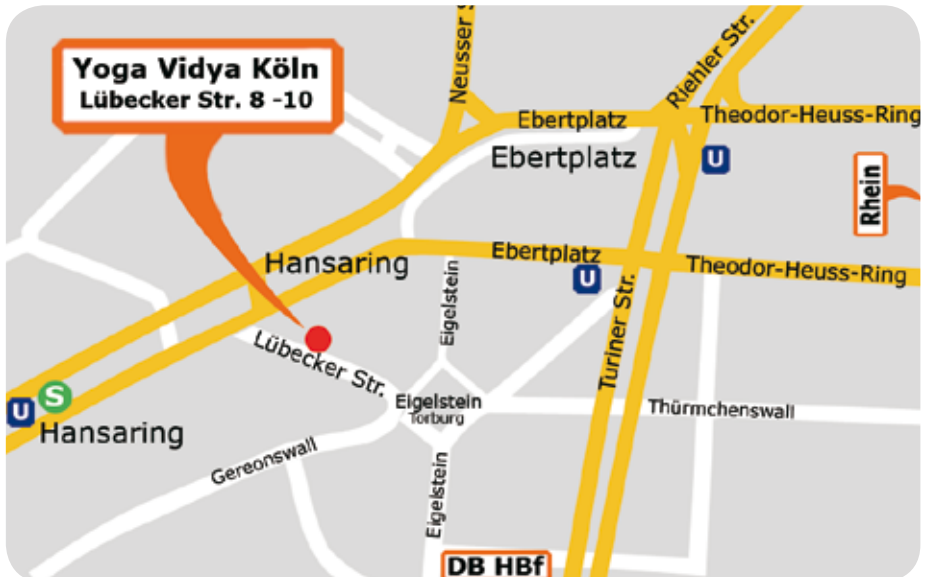
BIC: COLSDE33XXX

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 (2h)		20:00 M/F (2h)	20:45 Puja	

A Anfänger M Mittelstufe F Fortgeschrittene

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

Puja bestehend aus Verehrungsritual, Mantra-Rezitation, kostenlos