

YOGA VIDYA CENTER AM EIGELSTEIN IN KÖLN

# YOGA VIDYA

2017

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 2016. Änderungen vorbehalten. Für aktuelle Informationen schaue auf unsere Webseite [www.yoga-vidya.de/koeln](http://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).



### **Martin Schäftlmeyer**

*Hatha und Yin Yogalehrer (BYV), Entspannungstrainer und psychologischer Berater*



### **Du**

*Werde Mitglied in unserer spirituellen Gemeinschaft*

### **Das Center bleibt geschlossen:**

**23.2.-27.2.2017** Karneval

**14.4.-17.4.2017** Ostern

**25.-27.5.2017** Chr. Himmelfahrt

**4.-5.6.2017** Pfingsten

**15.-17.6.2017** Fronleichnam

**3.10.** Tag der deutschen Einheit

**1.11.2017** Allerheiligen

**21.12.-3.1.2018** Weihnachten

## **Tag der Offenen Tür Jubiläumsfeier 17 Jahre Yoga Vidya in Köln Sonntag, 8. Januar 2017**

- 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 Buffet
- 19:00 Uhr** Konzert mit Circle

## **Tag der Offenen Tür Sonntag, 7. Mai 2017**

- 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 Buffet
- 19:00 Uhr** Konzert mit Gauranga

## **Tag der Offenen Tür Sonntag, 8. Oktober 2017**

- 14:00 Uhr** Begrüßung
- 14:30 Uhr** Vortrag und Vorführung zu Yoga
- 14:30 Uhr** Info zur Yogalehrerausbildung 2018
- 16:00 Uhr** Yogastunden (Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene)
- 17:30 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](http://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.

<b>Mittwoch</b>	11.01.–01.03.	17:15–18:45 Uhr
<b>Dienstag</b>	17.01.–07.03.	18:15–19:45 Uhr
<b>Mittwoch</b>	18.01.–08.03.	20:00–21:30 Uhr
<b>Donnerstag</b>	19.01.–16.03.	18:15–19:45 Uhr
<b>Mittwoch</b>	25.01.–15.03.	18:15–19:45 Uhr
<b>Montag</b>	30.01.–27.03.	20:00–21:30 Uhr
<b>Dienstag</b>	07.02.–04.04.	20:00–21:30 Uhr
<b>Mittwoch</b>	08.03.–26.04.	19:00–20:30 Uhr
<b>Dienstag</b>	14.03.–02.05.	20:00–21:30 Uhr
<b>Donnerstag</b>	16.03.–04.05.	18:15–19:45 Uhr
<b>Dienstag</b>	25.04.–13.06.	18:15–19:45 Uhr
<b>Mittwoch</b>	03.05.–21.06.	17:15–18:45 Uhr
<b>Dienstag</b>	09.05.–27.06.	20:00–21:30 Uhr
<b>Mittwoch</b>	17.05.–05.07.	18:15–19:45 Uhr
<b>Montag</b>	12.06.–31.07.	18:15–19:45 Uhr
<b>Dienstag</b>	04.07.–15.08.	18:15–19:45 Uhr
<b>Dienstag</b>	22.08.–17.10.	20:00–21:30 Uhr
<b>Montag</b>	04.09.–23.10.	20:00–21:30 Uhr
<b>Mittwoch</b>	06.09.–08.11.	20:00–21:30 Uhr
<b>Donnerstag</b>	21.09.–09.11.	18:15–19:45 Uhr
<b>Mittwoch</b>	20.09.–15.11.	17:15–18:45 Uhr
<b>Dienstag</b>	26.09.–21.11.	20:00–21:30 Uhr
<b>Mittwoch</b>	18.10.–13.12.	19:00–20:30 Uhr
<b>Dienstag</b>	24.10.–12.12.	18:15–19:45 Uhr
<b>Donnerstag</b>	26.10.–14.12.	18:15–19:45 Uhr
<b>Mittwoch</b>	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.

<b>Mittwoch</b>	11.01.–01.03.	19:00–20:30 Uhr
<b>Donnerstag</b>	12.01.–09.03.	18:15–19:45 Uhr
<b>Montag</b>	23.01.–20.03.	18:15–19:45 Uhr
<b>Mittwoch</b>	08.03.–26.04.	17:15–18:45 Uhr
<b>Dienstag</b>	14.03.–02.05.	18:15–19:45 Uhr
<b>Mittwoch</b>	15.03.–03.05.	20:00–21:30 Uhr
<b>Mittwoch</b>	22.03.–10.05.	18:15–19:45 Uhr
<b>Donnerstag</b>	23.03.–11.05.	18:15–19:45 Uhr
<b>Dienstag</b>	11.04.–30.05.	20:00–21:30 Uhr
<b>Montag</b>	03.04.–12.06.	20:00–21:30 Uhr
<b>Mittwoch</b>	03.05.–21.06.	19:00–20:30 Uhr
<b>Dienstag</b>	09.05.–27.06.	20:00–21:30 Uhr
<b>Donnerstag</b>	11.05.–13.06.	18:15–19:45 Uhr
<b>Dienstag</b>	20.06.–08.08.	18:15–19:45 Uhr
<b>Dienstag</b>	04.07.–15.08.	20:00–21:30 Uhr
<b>Montag</b>	07.08.–25.09.	18:15–19:45 Uhr
<b>Dienstag</b>	22.08.–17.10.	18:15–19:45 Uhr
<b>Mittwoch</b>	13.09.–08.11.	18:15–19:45 Uhr
<b>Dienstag</b>	24.10.–12.12.	20:00–21:30 Uhr
<b>Montag</b>	30.10.–18.12.	20:00–21:30 Uhr
<b>Mittwoch</b>	15.11.–17.01.	20:00–21:30 Uhr
<b>Donnerstag</b>	16.11.–18.01.	18:15–19:45 Uhr
<b>Mittwoch</b>	22.11.–24.01.	17:15–18:45 Uhr
<b>Dienstag</b>	28.11.–30.01.	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.

<b>Dienstag</b>	17.01.–07.03.	20:00–21:30 Uhr
<b>Dienstag</b>	07.02.–28.03.	18:15–19:45 Uhr
<b>Montag</b>	27.03.–29.05.	18:15–19:45 Uhr
<b>Dienstag</b>	09.05.–27.06.	18:15–19:45 Uhr
<b>Mittwoch</b>	10.05.–28.06.	20:00–21:30 Uhr
<b>Donnerstag</b>	18.05.–20.07.	18:15–19:45 Uhr
<b>Dienstag</b>	06.06.–25.07.	20:00–21:30 Uhr
<b>Montag</b>	19.06.–07.08.	20:00–21:30 Uhr
<b>Dienstag</b>	04.07.–15.08.	20:00–21:30 Uhr
<b>Donnerstag</b>	27.07.–14.09.	18:15–19:45 Uhr
<b>Dienstag</b>	15.08.–10.10.	18:15–19:45 Uhr
<b>Donnerstag</b>	31.08.–19.10.	18:15–19:45 Uhr
<b>Montag</b>	09.10.–27.11.	18:15–19:45 Uhr
<b>Dienstag</b>	10.10.–28.11.	20:00–21:30 Uhr
<b>Dienstag</b>	07.11.–09.01.	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 08.03.–26.04. 20:00–21:30 Uhr**  
**Mittwoch 30.08.–18.10. 20:00–21:30 Uhr**

80 €, ermäßigt 75 €

## Yoga V

**Mittwoch 03.05.–21.06. 20:00–21:30 Uhr**  
**Mittwoch 25.10.–20.12. 20:00–21:30 Uhr**

80 €, ermäßigt 75 €



## 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.

*Martin Schäftlmayer, Hatha und Yin Yogalehrer (BYV), Entspannungstrainer und psychologischer Berater*

**Mittwoch, 11.01.–01.03. 20:00 – 21:30 Uhr**  
(8 Abende) 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 Rückenyoga*

**Dienstag, 17.01.–07.03., 18:15–19:45 Uhr**  
**Dienstag, 14.03.–02.05., 18:15–19:45 Uhr**  
(für Wiederholer und fortgeschrittenere Praktizierende)

**Dienstag, 09.05.–27.06., 18:15–19:45 Uhr**  
**Dienstag, 29.08.–24.10., 18:15–19:45 Uhr**  
**Dienstag, 31.10.–19.12., 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, 25.01 – 15.03., 18:15 – 19:45 Uhr**

**Mittwoch, 10.05 – 28.06., 18:15 – 19:45 Uhr**

**Mittwoch, 20.09 – 15.11., 18:15 – 19:45 Uhr**

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



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

## Grundkurs Meditation 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, 24.01.–21.02., 18:15 – 19:45 Uhr**  
**Dienstag, 17.10.–14.11., 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 Pilatestrainerin*

**Donnerstag, 19.01.–16.02., 18:15 – 19:45 Uhr**

**Donnerstag, 01.06.–06.07., 18:15 – 19:45 Uhr**

**Donnerstag, 21.09.–19.10., 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, 03.03.–31.03. 17:15 – 18:15 Uhr**

**Freitag, 02.06.–07.07. 17:15 – 18:15 Uhr**

**Freitag, 22.09.–20.10. 17:15 – 18:15 Uhr**

**Freitag, 10.11.–08.12. 17:15 – 18:15 Uhr**

(5 Termine) 28 €, ermäßigt 25 €

Zwei Geschwisterkinder 45 €

## Ayurveda Kurs – Eine Einführung

Die Wissenschaft des gesunden Lebens in Theorie und Praxis. Einführung in Ayurveda mit typgerechten Yogastunden und praktischen Tipps zu Lebensführung, Ernährung und typgerechte Yogapraxis.

*Mit Devaki Dünnebeil, erfahrene Yogalehrerin (BYV), Ayurveda Medizinerin (BYVG) und Ayurveda Verjüngungsberaterin (BYVG)*

**Freitag, 10.3.–21.04., 18:00 – 20:00 Uhr**  
(6 Abende) 60,- €, ermäßigt 55,- €

## Yoga Nidra® Kurs

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 4-wöchigen Kurs intensivierst Du diesen Prozeß.

*Mit Matthias Kimmerle, erfahrener Yogalehrer und Meditationskursleiter*

**Dienstag, 04.–18.04., 18:15 – 19:45 Uhr**  
(3 Abende) 30,- €, ermäßigt 27,- €#



## 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, 28.02.–28.03., 18:15 – 19:45 Uhr**  
**Dienstag, 21.11.–19.12., 18:15 – 19:45 Uhr**  
(5 Abende) 50 €, ermäßigt 45 €

## Bhagavad Gita – Vedanta

Die Bhagavad Gita gehört zu den wichtigen Schriften der Vedanta Lehre. Sie enthält viele Aussagen zu Dharma und Moksa, den für spirituelle Aspiranten essentiellen Zielen im Leben. Wir setzen die Besprechung der Bhagavad Gita aus der Perspektive der Vedanta Lehre fort, Im Vordergrund steht die Essenz der Aussagen.

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

(8 Termine) 70,- €, ermäßigt 65,- €

## Kurs III – Ab ca. 9. Kapitel

**Mittwoch, 26.04.–14.06., 19:00 – 21:00 Uhr**

## Kurs IV – Ab ca. 14. Kapitel

**Mittwoch, 11.10.–06.12., 19:00 – 21:00 Uhr**



# Yogalehrer/in

## Yogalehrer- Ausbildung 2017/2018

Ausbildung zum/r Yogalehrer/-in  
2 Jahre – ab Januar 2017

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

### 2017

Beginn: 16.01.2017  
Montags 18:30 – 22:00 Uhr  
oder

Beginn: 17.01.2017  
Dienstags 09 – 12:30 Uhr

Info-Termine hier im Center:  
Sonntag, 08.01.2017, 14:30 – 17:30 Uhr

175 € pro Monat im Mehrbettzimmer

### Ausbildungsgruppen

Montags ab 16.01.2017, 18:30 – 22:00 Uhr



**Sita Devi Hindrichs**  
*Erfahrene Yogalehrerin (BYV)  
Meditationskursleiterin  
Mantrayogalehrerin*

oder

Dienstag ab 17.01.2017, 09 – 12:30 Uhr



**Matthias Kimmerle**  
*Yogalehrer (BYV & EFYTA)  
Meditationskursleiter (BYVG),  
Entspannungskursleiter (BYVG)  
Prana Heiler (BYVG)  
Yoga Nidra®*

### 2018

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

Info-Termine hier im Center:  
Sonntag, 07.05.2017, 14:30 – 17:30 Uhr  
Sonntag, 08.10.2017, 14:30 – 17:30 Uhr  
Freitag, 24.11.2017, 18:00 – 21:00 Uhr  
Sonntag, 07.01.2018, 14:30 – 17:30 Uhr

• Bitte Sonderbroschüre anfordern!  
Yoga Ausbildung auf unserer Webseite:

[www.yoga-vidya.de/koeln](http://www.yoga-vidya.de/koeln)

Bitte überprüfe dort die Termine  
auf aktuelle Änderungen

# Yin Yogalehrer/in

## Ausbildung

Ausbildung zum/r Yin-Yogalehrer/-in  
Ab März 2017

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.



### Dr. Vedamurti Schönert

*Erfahrener Yogalehrer (BYV)  
Yin Yogalehrer (BYV)  
Yoga Vidya Acharya  
Erfahrener Ausbildungsleiter Yogalehrer  
Meditationslehrer (BYVG)  
Psychologischer Yogatherapeut (BYAT)*

### Martin Schäfflmayer

*Hatha und Yin Yogalehrer (BYV)  
Psychologischer Berater  
Entspannungstrainer*



### Vier Wochenenden im Kölner Center

18.-19.3.2017, 8.-9.4.2017,  
13.-14.5.2017 und 10-11.6.2017,  
jeweils Sa 10:00 – 19:15h,  
So 9:00 – 17:15h

Der Preis beträgt 6 x 175 €  
(im Mehrbettzimmer)

**Infotermin** Freitag, 17.2.2017, 18-21 Uhr

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

## 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.

*Mahashakti Heilpraktikerin, Yogatherapeutin, Yoga Vidya Yogatherapie Acharya, spirituelle Lebensberaterin, Entspannungskursleiterin, Atemkursleiterin, Meditationslehrerin, Yogalehrerin*

**Freitag – Sonntag, 20. – 22. Januar**

118 €, ermäßigt 108 €

## Faszienyoga



Faszien Yoga ist ein individueller, genussvoller Yogastil, bei dem Spürsinn und freies Bewegen gefragt sind. Es ist eine Kombination aus den Prinzipien des Yoga und der neueren Faszienforschung. In dem Workshop erlernst du Elemente aus den Trainingsbereichen Beleben-Dehnen-Federn-Spüren, um dir dein eigenes Programm zu erstellen. Bitte 2 Tennisbälle mitbringen..

*Kavita Jeanette Pippon, Yogalehrerin (BYV) und erfahrene Ausbilderin*

**Freitag, 27. Januar, 18 – 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) Ausbilderin für Yogalehrer, Thai Yoga Masseurin*

**Sonntag, 29. Januar, 13 bis 17 Uhr**

40 €, ermäßigt 35 €

## Asana Intensiv – Vorwärtsbeugen und Hüftöffnung



Die Hüfte - von hier aus richtet sich die Wirbelsäule auf. Damit ist die Beweglichkeit der Hüfte ausschlaggebend für die Haltung unseres Rückens sowie für unsere Stabilität und Gestaltung der Bewegungsabläufe im Alltag. In diesem Workshop übst Du dynamische und statische Asanas, die die Beweglichkeit der Hüfte erhöhen sowie kräftigende Übungen für die Stabilität der Hüftstellung.

*Gauri Daniela Reich, Yogalehrerin (BYV), Inner Flow Vinyasa Teacher, Yoga Personal Trainerin*

**Freitag, 3. März, 18 bis 21 Uhr**

30 €, ermäßigt 25 €

## 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, langjährig erfahrene Yogalehrerin (BYV), Ausbilderin bei Yoga Vidya, Yogatherapeutin (BYVG) sowie Yin Yogalehrerin (nach Paul Grilley)*

**Freitag, 17. März, 18 bis 21 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, Yogameisterin aus London und direkte langjährige Schülerin von Swami Vishnu-devananda. Sehr erfahrene Ausbilderin von Yogalehrern, Buchautorin und Pilgerreisende.*

**Montag, 27. März, 18:30 bis 22 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. Die Kern-Aussagen der Schrift bindet sie in eine von ihr angeleitete Yogastunde ein.

*Swami Saradananda, Beschreibung siehe links*

**Donnerstag, 20. April, 18:30 – 22 Uhr**

30 €, ermäßigt 25 €

## 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. Mit viel Erfahrung, Konzentration, Systematik und präzisen Ansagen führt sie dich in ein tieferes Erleben der Asanas und hilft dir auch fortgeschrittene Asanas zu meistern.

*Swami Saradananda, Beschreibung siehe links*

**Freitag, 21. April, 18 – 21 Uhr**

30 €, ermäßigt 25 €

## 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, 21. April, 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, 21. april, 19–21 h, 10 €**

\* To apply please send email with name, email adress and telephone number to: [koeln@yoga-vidya.de](mailto:koeln@yoga-vidya.de)

## Erleuchtung, Energie und deren Beeinflussung: Yoga der drei Gunas

Erleuchtung bedeutet Freiheit von Abhängigkeit von Objekten, insbesondere emotionale Zustände, die uns daran hindern unsere Ziele zu erreichen. Die traditionelle Wissenschaft des Energiemanagements ist eine ausgeklügelte Sammlung einfacher Prinzipien, die es jedem erlaubt, die Gedanken und Emotionen zu beseitigen, die die Fähigkeit hemmen, kreativ zu leben und die Energien zu kultivieren, die Erfolg bei beliebigen Aufgaben sicherstellen.

Die drei universellen Energien, die jeder von uns den Tag über erfährt nennt man 'gunas', ein Sanskritwort, das Qualitäten bedeutet. Die Technik, die uns erlaubt, sie zu kontrollieren wird Triguna Vibhava Yoga genannt. Dieser Yoga hat seinen Ursprung vor mehreren tausend Jahren in Indien. Er wird, bewusst oder unbewusst, auf der ganzen Welt praktiziert. Erfolgreiche Menschen in beliebigen Anwendungsbereichen haben in unterschiedlichem Maße bestimmte Aspekte dieser Wissenschaft gemeistert. Dieses Seminar verdeutlicht die grundlegenden Prinzipien des Yoga der gunas und wie sie verwendet werden können, um dein Leben umzuwandeln, weltlich oder spirituell, in das Leben, das du dir immer gewünscht hast.

Seminar in Englisch ohne Übersetzung!

**Samstag, 22. April, 10-16 Uhr und  
Sonntag, 23. April, 10-16 Uhr**

108 €, ermäßigt 98 €

## Enlightenment and Energy Management: Yoga of The Three Gunas

Enlightenment is freedom from dependence on objects, especially emotional states of mind that hinder our ability to accomplish our goals. The ancient Science of Energy Management is a sophisticated set of simple principles that allow anyone to eliminate the thoughts and emotions that inhibit our ability to live creatively and to cultivate the energies that ensure success in any endeavor.

The three universal energies that each of us experiences throughout the day are called 'gunas,' a Sanskrit word that means qualities. The technique that allows us to control them is called Triguna Vibhava Yoga. This Yoga originated in India several thousand years ago and is practiced, consciously or unconsciously, throughout the world today. Successful people in every field have to varying degrees mastered some aspect of this science. This seminar reveals the basic principles of the Yoga of the gunas and how to use them to transform your life, worldly or spiritual, into the life you always desired.

Seminar will be hold in English without german translation!

**Saturday, 22. April, 10-16 h and  
Sunday, 23. April, 10-16 h**

108 €, reduced 98 €



## Yoga Nidra



Einführung und praktische Unterweisung in die Tiefen der yogischen Entspannungstechnik Yoga Nidra - entwickelt vom Sivananda Schüler Swami Satyananda Saraswati. Yoga Nidra ermöglicht es, physische, emotionale und mentale Spannungen zu lösen und vollkommen zu entspannen. Eine Reise ins Unbewusste. Eine besondere Gelegenheit, Yoga Nidra unter Anleitung einer direkten Schülerin von Swami Satyananda zu üben.

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

**Montag, 24. April, 18:30–22 Uhr**  
30 €, ermäßigt 25 €

## Die Schau der göttlichen Werke



Die Bhagavad Gita zeigt in den Kapiteln 10 und 11 auf, wo die göttlichen Werke zu sehen sind. Einerseits im Schönen und Herrlichen. Andererseits aber auch im Hässlichen und im Verfall. Swamiji erläutert uns die Bedeutung dieser wunderbaren Schrift. Yogastunde mit Rezitation von Bhagavad Gita Versen.

*Swami Tattvarupananda, ist Schüler des weltweit bekannten Vedantalehrers Swami Dayananda. Er leitet ein Gurukulam in Südindien und lehrt Yoga und Vedanta seit vielen Jahren lebendig und für westliche Menschen klar verständlich.*

**Donnerstag, 04. Mai, 18:30–22 Uhr**  
30 €, ermäßigt 25 €

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



Du erfährst wie Körper, Atem und Stimme für eine unangestregte 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, 12. Mai, 18 bis 21 Uhr**

30 €, ermäßigt 25 €

## Mondenergie stärken



Hatha Yoga bezweckt die Harmonisierung der Sonnen- und Mondenergie in uns. 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, 14. 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 und praktiziere fließende Asanas in heilsamen Rhythmen.

*Jenny Linke, Yogalehrerin, Yin Yogalehrerin, Musikerin*

**Freitag, 19. Mai, 18 – 21 Uhr**

30 €, ermäßigt 25 €





## Tantrische Meditation



Die tantrische Meditation schult die Wahrnehmung und die Achtsamkeit. Diese beiden Aspekte des Tantra werden im Workshop mit vier Übungseinheiten vermittelt, die aufeinander aufbauen. Sanfte und achtsame Asanas, Pranayama, Yoga Nidra und der Meditation Ajapa Japa. Die ersten drei Übungseinheiten werden so ausgeführt, dass sie auf eine intensive Meditation vorbereiten. Durch die Steigerung der Achtsamkeit und die Ausdehnung der Wahrnehmung finden Körper und Geist in Harmonie und du kannst tiefe Entspannung auf allen Ebenen Deines Seins erfahren.

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

**Freitag, 23. Juni, 18 bis 21 Uhr**

30€, ermäßigt 25€

## Yoga für Stressabbau und Regeneration



Aus yogischer Sicht ist Stress die Ursache der meisten Erkrankungen. Der geschickte Umgang mit den Anforderungen des modernen Alltags schützt Dich vor der Entstehung von Erkrankungen und lässt Dich Deinen Alltag gelassen und selbstsicher angehen. Du erlernst in diesem Workshop yogische Techniken gegen Stress und für Regeneration von Körper und Geist, die Du unkompliziert und unauffällig im Beruf und Alltag anwenden kannst. Bitte Stift und Papier mitbringen.

*Sita Devi Claudia Hindrichs, erfahrene Yogalehrerin (BYV), Meditationskursleiterin, Mantra Yogalehrerin, Yogatherapeutin i. A.*

**Sonntag, 25. Juni, 14 bis 17 Uhr**

30€, ermäßigt 25€



## Sati-Yoga



Sati-Yoga bezeichnet eine Übungsform des Hatha-Yogas, bei der der Fokus auf dem vergewärtigen des momentanen Augenblicks gelegt ist. In dieser besonderen Yogastunde wirst du durch den Wechsel von gezielt 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, 15. Oktober, 10 bis 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, Schutzbefohlenen, 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. Abgerundet von einer Gesprächsrunde über die Voraussetzungen von Kinder-Yoga und die Beantwortung individueller Fragen.

*Stefan Adinath Zöller, Beschreibung siehe oben*

**Sonntag, 15. Oktober, 14 bis 17 Uhr**  
30€, ermäßigt 25€

## Yoga für die Knie



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

*Charry ist Yogalehrerin (BYV), Yogatherapeutin i. A., Business Yogalehrerin, Ausbilderin für Yogalehrer, Entspannungstrainerin*

**Sonntag 12. November, 14 bis 17 Uhr**  
30 €, ermäßigt 25 €





## Die Kunst des Assistierens



Zu Assistieren bedeutet viel mehr als jemand nur zu korrigieren. Die Berührung ist eine intime Beziehung, auch wenn sie nur ein paar Sekunden andauert. Grundlage für gute Yoga Asana

Assists ist das Wissen über Alignment und energetische Ausrichtungen.

In diesem Workshop lernst du mögliche Assists zu ausgewählten Asanas und erfährst mehr über die Alignment-Hintergründe der jeweiligen Haltungen. In vielen Partnerübungen erforscht du dann das neu gelernte und kannst alle deine Fragen loswerden und Antworten darauf finden.

*Dennis Dattatreya Wittmann, ausgebildeter Yoga-lehrer vom Yogalehrer der Deutschen Fußballnationalmannschaft Patrick Broome, Yogalehrer BYV*

**Sonntag, 26. November, 11:30 bis 14:00 Uhr**  
35 €, ermäßigt 30 €

## Chakra Flow – Die Kraft der Chakren

Chakras sind Energieräder. Die Yogis nutzen das Bild der Chakras, um verschiedene Qualitäten unseres Lebens darzustellen. Die körperliche Praxis in diesem Workshop ist eher ruhig und nutzt die verschiedenen Körperhaltungen für ihre Wirkung auf die verschiedenen Chakras. In jeder Asana werden wir die Bija- Mantras der Chakras singen, um so ihre Wirkung zu verstärken. Eine Intensive Klasse aus der du heraus schweben wirst.

*Dennis Dattatreya Wittmann,  
Beschreibung siehe links*

**Sonntag, 26. November, 14:30 bis 17:00 Uhr**  
35 €, ermäßigt 30 €

**Beide Workshops zusammen buchbar,  
60€, ermäßigt 55€**

# 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.

**Freitag, 6. 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 schau für aktuelle Informationen auf unsere Webseite.

**Sonntag, 18. 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, 17. 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.

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

**Donnerstag, 23. März, 18:30 – ca.22 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, 12. Oktober, 18:30 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, 13. Oktober, 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, 08. Januar (Konzert um 19 Uhr)**

**Sonntag, 12. Februar**

**Sonntag, 12. März**

**Sonntag, 09. April**

**Sonntag, 07. Mai (Konzert um 19 Uhr)**

**Sonntag, 18. Juni**

**(Sonnenwendfeier am Rhein)**

**Sonntag, 09. Juli**

**Sonntag, 06. August**

**Sonntag, 03. September**

**Sonntag, 08. Oktober (Konzert um 19 Uhr)**

**Sonntag, 05. November**

**Sonntag, 01. Dezember**

**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, 21.05., 14 – 17 Uhr**

**Sonntag, 17.12., 14 – 17 Uhr**

## 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: 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** 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 (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