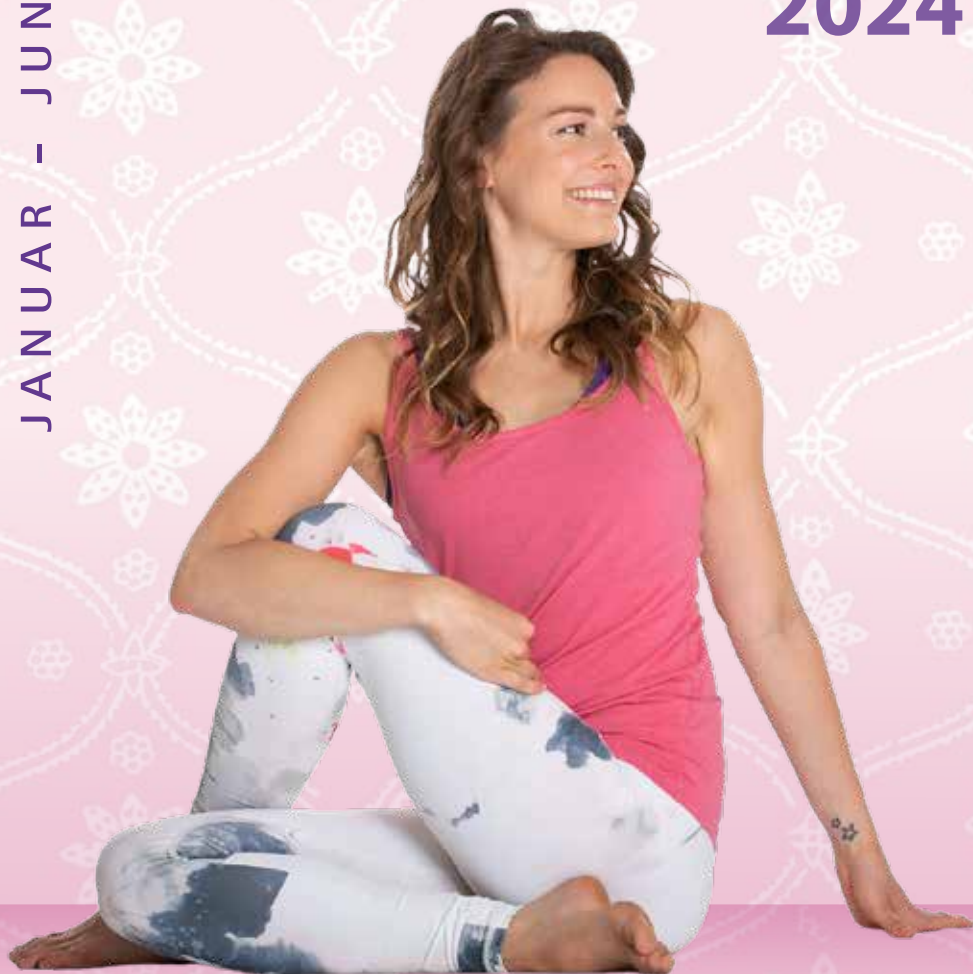


YOGA VIDYA CENTER KÖLN

YOGA VIDYA

2024

JANUAR - JUNI

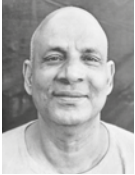


Yoga Vidya e.V.
Lübecker Str. 8-10 | 50668 Köln

0179 3667 793 auch whatsapp + telegram
koeln@yoga-vidya.de
www.koeln.yoga-vidya.de

Yoga Vidya Center Köln

Swami Sivananda



Indischer Arzt, lebte von 1887–1963, einer der großen Yoga-meister des 20. Jahrhunderts. Er lehrte einen integralen Yoga und ist die inspirierende Kraft hinter unseren Centern.

Sein Leitspruch:

*“Diene, liebe, gib, reinige dich,
meditiere, verwirkliche.”*

Team Köln

Devaki Dünnebeil

Sehr erfahrene 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), Yin Yogalehrer

Tag der Offenen Tür

24 Jahre Yoga Vidya in Köln Sonntag, 7. Januar 2024

- 14:30–15:45 Uhr Yogastunde (A/M/F 75 min)
- 14:30–17:15 Uhr Infotermin zur Yogalehrer-ausbildung 2024
- 16:00–17:15 Uhr Yogastunden (YLA Interessierte A/M, M/F 75 min)
- 17:30–18:50 Uhr Infotermin zur Vedanta Jahres-gruppe mit Sita Devi und Vedamurti
- 17:30–18:15 Uhr Einführung in die Meditation
- 18:30–19:00 Uhr Teepause
- 19:00–21:00 Uhr Kirtansingen, Lichtzeremonie

Alles kostenlos! Rabatte für Zehnerkarten, Kurse, Abos (bei Barzahlung).

⇒ Bitte schaue auf die Webseite für das genaue Programm



Yoga-Kurse

Yoga I – Anfängerkurse



Montag	15.01.-11.03.	18:15-19:45 Uhr
Dienstag	09.01.-27.02.	18:15-19:45 Uhr
Mittwoch	10.01.-28.02.	20:00-21:30 Uhr
Dienstag	16.01.-05.03.	20:00-21:30 Uhr
Donnerstag	18.01.-14.03.	18:00-19:30 Uhr
Dienstag	27.02.-16.04.	18:15-19:45 Uhr
Donnerstag	07.03.-25.04.	18:00-19:30 Uhr
Dienstag	12.03.-30.04.	20:00-21:30 Uhr
Dienstag	16.04.-04.06.	20:00-21:30 Uhr
Dienstag	30.04.-18.06.	18:15-19:45 Uhr
Mittwoch	08.05.-26.06.	20:00-21:30 Uhr



↩ Bitte schaue für aktuelle Information auf unsere Webseite

Yoga III – Aufbaukurse

Dienstag	16.01.-05.03.	20:00-21:30 Uhr
Mittwoch	06.03.-24.04.	18:15-19:45 Uhr
Montag	13.05.-08.07.	18:15-19:45 Uhr
Donnerstag	23.05.-18.07.	18:00-19:30 Uhr

Alle Kurse 98 €, ermäßigt 92 €

Yoga II – Aufbaukurse



Mittwoch	10.01.-28.02.	18:15-19:45 Uhr
Dienstag	05.03.-23.04.	18:15-19:45 Uhr
Mittwoch	06.03.-24.04.	20:00-21:30 Uhr
Dienstag	12.03.-30.04.	20:00-21:30 Uhr
Donnerstag	21.03.-16.05.	18:00-19:30 Uhr
Dienstag	23.04.-11.06.	18:15-19:45 Uhr
Donnerstag	02.05.-04.07.	18:00-19:30 Uhr
Dienstag	07.05.-25.06.	20:00-21:30 Uhr
Dienstag	11.06.-30.07.	20:00-21:30 Uhr
Dienstag	25.06.-13.08.	18:15-19:45 Uhr
Mittwoch	03.07.-21.08.	20:00-21:30 Uhr



Spezielle Kurse

Yin Yoga

Mit Michael

Montag, 08.01.–04.03., 18:15 – 19:45 Uhr

Montag, 11.03.–06.05., 18:15 – 19:45 Uhr

Montag, 13.05.–08.07., 18:15 – 19:45 Uhr

(jeweils 8 Abende) 98 €, ermäßigt 92 €



Hormonyoga Kurs

Mit Premashakti

Dienstag, 16.01.–05.03., 18:15 – 19:45 Uhr

Dienstag, 09.04.–04.06., 18:15 – 19:45 Uhr

(jeweils 8 Abende) 98 €, ermäßigt 92 €

Grundkurs Meditation I + II

Mit Michael

I Montag, 08.01.–05.02., 20:00 – 21:30 Uhr

II Montag, 19.02.–18.03., 20:00 – 21:30 Uhr

(5 Termine) 60 €, ermäßigt 55 €



Yoga für den Rücken

Mit Vedamurti

Dienstag, 09.01.–27.02., 18:15 – 19:45 Uhr

Dienstag, 05.03.–23.04., 18:15 – 19:45 Uhr

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

(jeweils 8 Termine) 98 €, ermäßigt 92 €

Einführung in Vedanta (online)

Mit Katrin und German

Donnerstag, 11.01.–07.03., 18:30 – 20:30 Uhr

(8 Termine, nicht am 8.2.)

69 €, ermäßigt 65 €



← Bitte schaue für
aktuelle Information
auf unsere Webseite

Selbstbewusstsein und Stärke mit Erzengel Uriel

Mit Shantyananda

Montag, 22.01.–18.03., 18:15 – 19:45 Uhr

(8 Termine) 98 €, ermäßigt 92 €

Kirtan als Sadhana

Mit Visvanath

Mittwoch, 14.02.–10.04., 19:00 – 20:30 Uhr

(8 Termine) 69 €, ermäßigt 65 €

Echt-Sein

Mit Shantyananda

Montag, 25.03.–10.06., 18:15 – 19:45 Uhr

(6 Termine) 72 €, ermäßigt 68 €

Yoga Nidra

Mit Matthias

Montag, 08.04.–06.05., 18:15 – 19:45 Uhr

(5 Termine) 58 €, ermäßigt 53 €

Yogalehrer/in Ausbildung

2 Jahre – ab Januar 2024

Eine umfassende und praxisorientierte Ausbildung. Zwei Jahre intensives und transformierendes Training in Theorie und Praxis. Mit Abschlussprüfung und Zertifikat, das von den Krankenkassen anerkannt ist.

Yoga zu unterrichten ist eine erfüllende und 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.

2024

Beginn: 18.01.2024

Donnerstag, 18:30–22:00 Uhr

Info-Termin hier im Center:

Sonntag, 07.01.2024, 14:30–17:30 Uhr
oder individuelle Beratung

Bitte E-Mail an koeln@yoga-vidya.de
whatsapp/telegram an 0179 36 67 793

225 € pro Monat im Mehrbettzimmer



Prema Shakti

Erfahrene Yogalehrerin (BYV), Hormonyogalehrerin, Yin yogalehrerin (BYV), Lebensakstase und Vedanta-Coaching Kursleiterin, Wahrhaftige und gefühlvolle Identität Kursleiterin

Dr. Vedamurti Schönert

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



- Bitte Sonderbroschüre anfordern!
Yoga Ausbildung auf unserer Webseite:

www.yoga-vidya.de/koeln

Bitte überprüfe dort die Termine
auf aktuelle Änderungen



Weiterbildungen

Jahresgruppe Tattva Bodha

Geleitet von Vedomurti und Sita Devi

Anhand des von Swami Dayananda kommentierten Textes „Tattva Bodha“ erörtern wir die technischen Begriffe und Konzepte, die üblicherweise im Vedanta verwendet werden, z. B. Brahman, Atma, Jiva, Karma, Isvara, Maya, Mit-hya etc. Anhand der Erforschung der Bedeutung dieser grundlegenden Sanskritbegriffe, führt uns der Text kontinuierlich in die Vision des Vedanta ein. Eine Vision der absoluten Vollständigkeit und Freiheit des Individuums.

15 Online-Termine mit Zoom:

Beginn Mittwoch 17.01.2024, 19–21 Uhr

Info Termin: 07.01.2024, 17:30–18:15 Uhr

Mundakopanisad Jahresgruppe

Geleitet von Vedomurti

Anhand des von Swami Dayananda kommentierten Textes „Mundakopanisad 1“ verfolgen wir das Lehrgespräch der Upanisad. Im Dialog zwischen dem Studenten Saunaka, einem Kenner der Rituale, und dem Weisen Angiras fragt Saunaka: 'Gibt es etwas, dessen Wissen mich auch alles andere gut wissen läßt?' Der Lehrer Angiras antwortet: Ja es gibt etwas, dessen Wissen, dich alles andere kennen läßt.

15 Online-Termine mit Zoom:

Beginn Mittwoch, 24.01.2024, 19 – 21 Uhr

Info Termin: 07.01.2024, 17:30–18:15 Uhr

Yoga Nidra Kursleiter Ausbildung

Mit Matthias Kimmerle, erfahrener Yogalehrer und Ausbilder für Yoga Nidra Kursleiter

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

5 Samstage ab 9.3.2024

+ ein Ashram-Wochenende am 7.–9.6.2024

Info Termin: 07.01.2024, 17:30–18:15 Uhr

Offene Vedānta Jahresgruppe

Geleitet von Sita Devi Hindrichs, German May, Katrin Nostadt und Vedomurti Schönert

Studium der Vedantalehre anhand des Textes „Ishvara in deinem Leben“ von Swami Dayananda.

Termine Zoom / Center:

12.01.2024, 26.01., 16.02., 01.03., 15.03.

Jeweils 18:30 – 20:30 Uhr



↩ Bitte schau für
aktuelle Information
auf unsere Webseite



Events & Workshops

Fussreflexzonen Massage

Mit Devaki

Sonntags, 13–17 Uhr, Donnerstags, 17–19 Uhr
+ auf Anfrage

60 Min, 50 €

Anmeldung whatsapp/telegram: 0179 3667793

Vedanta Satsang

Sonntag, 28. Januar, 19:15 Uhr

Sonntag, 10. März, 19:15 Uhr

Sonntag, 07. April, 19:15 Uhr

Sonntag, 05. Mai, 19:15 Uhr

Sonntag, 09 Juni, 19:15 Uhr

Offene Gruppe Yin und Tanz

Mit Prema Shakti und Agnieszka

21.01., 10.03., 28.04., 16.06., 14–17 Uhr

Jeweils 33 €

Satsang

Meditation, Mantra-Singen, Vortrag,
Lichtzeremonien.

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

Puja

Ritual, Mantrasingen und Lichtzeremonie

Einmal im Monat, 20:45 – ca. 21:30 Uhr
kostenlos

Vollmondkirtansingen

Sonntag, 21. Januar, 19:15 Uhr

Sonntag, 25. Februar, 19:15 Uhr

Sonntag, 24. März, 19:15 Uhr

Sonntag, 21. April, 19:15 Uhr

Sonntag, 26. Mai, 19:15 Uhr

Sonntag, 23. Juni, 19:00 Uhr am Rhein
nahe Jugendpark

Workshops

3-stündige Workshops zu
speziellen Themen.



↩ Bitte schaue für
aktuelle Information
auf unsere Webseite

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.

Probestunde ist kostenlos!

- ⇒ Ermäßigungen möglich für Schüler, Azubis,
Studenten, Geringverdiener und Rentner
- ⇒ Offene Stunden Ermäßigung für Mitglieder
des Yoga Vidya e. V. möglich! Werde Mitglied!

Offene Stunden

	normal	ermäßigt
Einzelne Stunde	12 €	10 €
Stunde für Kursteilnehmer	5 €	5 €
Zehnerkarte	98 €	90 €
Monatskarte	65 €	54 €
Jahres-ABO	425 €	375 €
Abo in monatl. Raten	43 €	38 €

Das Jahres-ABO beinhaltet

- Teilnahme an allen offenen Yogastunden
- 2x 8-Wochen-Kurs deiner Wahl
- Ermäßigung zu den Kursen und Workshops

Kurse	normal	ermäßigt
8-Wochenkurs	98 €	92 €

Stundenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
	10:00 A/M			10:00 Yin	
					17:30 A/M + M/F
18:30 A/M	18:15 Rücken	19:00 Yin	18:00 A	19:00 A/M	19:15 Satsang
	20:00 Yin (105 min.)				

A Anfänger M Mittelstufe F Fortgeschrittene

Satsang bestehend aus Meditation, Mantra, Ritual, kostenlos

Puja bestehend aus Verehrungsritual, Mantra-Rezitation, kostenlos



↔ Bitte schaue für
aktuelle Information
auf unsere Webseite

www.koeln.yoga-vidya.de

Yoga Vidya e. V. IBAN DE58 3705 0198 0041 2420 25