

YOGA VIDYA CENTER KÖLN

YOGA VIDYA

2023

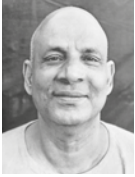
AUGUST - DEZEMBER



Yoga Vidya e.V. | Lübecker Str. 8-10
50668 Köln | Telefon (0221) 139 43 08
0179 3667 793 auch whatsapp + telegram
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

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

Sonntag, 24. September 2023

- 14:30–15:45 Uhr Yogastunde (A/M/F 75 min)
- 16:00–17:15 Uhr Infotermin zur Yogalehrer-ausbildung 2024
- 17:30–18:50 Uhr Yogastunden (YLA Interessierte A/M, M/F 75 min)
- 17:30–18:50 Uhr Infotermin zur Jahresgruppe mit Shantyananda 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	21.08.-09.10	18:15-19:45 Uhr
Donnerstag	24.08.-12.10	18:00-19:30 Uhr
Dienstag	05.09.-31.10	20:00-21:30 Uhr
Dienstag	19.09.-14.11.	18:15-19:45 Uhr
Mittwoch	27.09.-22.11.	18:15-19:45 Uhr
Donnerstag	05.10.-23.11.	18:00-19:30 Uhr
Mittwoch	18.10.-13.12.	20:00-21:30 Uhr
Dienstag	31.10.-19.12.	18:15-19:45 Uhr

Yoga II – Aufbaukurse



Montag	16.10.-04.12.	18:15-19:45 Uhr
Donnerstag	19.10.-07.12.	18:00-19:30 Uhr
Dienstag	07.11.-09.01.	20:00-21:30 Uhr
Dienstag	21.11.-21.01.	18:15-19:45 Uhr
Mittwoch	29.11.-31.01.	18:15-19:45 Uhr
Donnerstag	30.11.-01.02.	18:00-19:30 Uhr

Yoga III – Aufbaukurse

Dienstag	29.08.-24.10.	18:15-19:45 Uhr
----------	---------------	-----------------

Alle Kurse 98 €, ermäßigt 92 €



↔ Bitte schaue für
aktuelle Information
auf unsere Webseite

lokah samastā sukṛinā



Spezielle Kurse

Hormonyoga Kurs

Mit Premashakti

Dienstag, 08.08.–26.09., 18:15 – 19:45 Uhr

Dienstag, 10.10.–28.11., 18:15 – 19:45 Uhr

(jeweils 8 Abende) 98 €, ermäßigt 92 €

Yoga für den Rücken

Mit Vedamurti

Dienstag, 29.08.–24.10., 18:15–19:45 Uhr

Dienstag, 31.10.–19.12., 18:15–19:45 Uhr

(jeweils 8 Termine) 98 €, ermäßigt 92 €

Yin Yoga

Mit Michael

Mittwoch, 30.08.–18.10., 18:15 – 19:45 Uhr

Mittwoch, 25.10.–20.12., 18:15 – 19:45 Uhr

(jeweils 8 Abende) 98 €, ermäßigt 92 €

Engel-Meditationskurs

Mit Shantyananda

Montag, 11.09.–30.10., 18:15 – 19:45 Uhr

(8 Termine) 98 €, ermäßigt 92 €

Yoga Nidra

Mit Matthias

Montag, 18.09.–06.11., 20:00 – 21:30 Uhr

(8 Abende) 98 €, ermäßigt 92 €



Yoga Ü50

Mit Helga

Dienstag, 10.10.–07.11., 18:15 – 19:45 Uhr

(5 Termine) 60 €, ermäßigt 55 €

Grundkurs Meditation I + II

Mit Michael

I Mittwoch, 11.10.–15.11., 20:00 – 21:30 Uhr

II Mittwoch, 22.11.–20.12., 20:00 – 21:30 Uhr

(5 Termine) 60 €, ermäßigt 55 €

Schattentransformation

Mit Shantyananda

Montag, 13.11.–18.12., 18:15 – 19:45 Uhr

(6 Termine) 72 €, ermäßigt 68 €



↩ Bitte schau für
aktuelle Information
auf unsere Webseite

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.

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-Termine hier im Center:

Sonntag, 24.09.2023, 16:00–19:00 Uhr

Sonntag, 26.11.2023, 16:00–19:00 Uhr

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

Wahrhaftige und gefühlvolle Identität Jahresgruppe

Geleitet von Shantyananda Newiger und Vedamurti

Deine Vorstellung von Ich, Deine Identität hat eine wichtige Rolle in Deinem Leben. Oft wissen wir nicht was ist meine Identität konkret. In dieser Jahresgruppe wollen wir diese Identität erforschen, Dein Selbstbild und Deine Emotionen klären und Deinem Leben eine neue Ausrichtung geben.

Vorträge, gemeinsame Übungen, mit Yogastunde und Satang

Termine im Kölner Center:

Vsl. 01.10., 12.11., 03.12

Jeweils 13 – 21 Uhr

Info Termin: 24.09.2023, 17:30 - 18:15 Uhr

Jahresgruppe Tattva Bodha

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, Mithya 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.

Online-Termine mit Zoom:

Beginn Mittwoch, 17.01.2024

Jeweils 19 – 21 Uhr

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

Offene Vedānta Jahresgruppe

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

Studium der Vedāntalehre anhand der Texte „Sadhana Sadhya und Isvara in ones life“ von Swami Dayananda

Termine Zoom / Center:

11.08., 25.08., 08.09., 22.09., 06.10., 20.10., 03.11., 17.11., 01.12., 15.12., 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

06. August, 19:15 Uhr

08. Oktober, 19:15 Uhr

12. November, 19:15 Uhr

03. Dezember, 19:15 Uhr

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, 30. Juli, 19:15 Uhr

Sonntag, 27. August, 19:15 Uhr

Sonntag, 24. September, 19:00 Uhr

Tag der offenen Tür

Sonntag, 29. Oktober, 19:15 Uhr

Sonntag, 26. November, 19:15 Uhr

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 Yin	18:15 Rücken	19:00 A/M	18:00 A	19:00 A/M	19:15 Satsang
	20:00 Yin (105 min.)			20:45 Puja	

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