

YOGA VIDYA

Newsletter Januar 2021

Kurse - Yoga Ausbildung - offene Stunden - Workshops - Events - Massage & Therapie



Januar 2021

Das Yogacenter bleibt für Yogastunden und Kurse nach der aktuellen Formulierung der Verordnungen mindestens bis 10.01.2021 geschlossen. Da wir Planungssicherheit für die Zeit danach sinnvoll finden beginnen die Kurse im Januar live online mit Zoom. Sollte sich die Lage ändern könnten die Kurse dann auch hybrid (live online und im Center) stattfinden. Wir machen, was möglich ist. Gib ggf. bei der Anmeldung an, wenn Du nicht online teilnehmen möchtest.

[Mehr Infos](#)

[Mehr Online Programm](#)

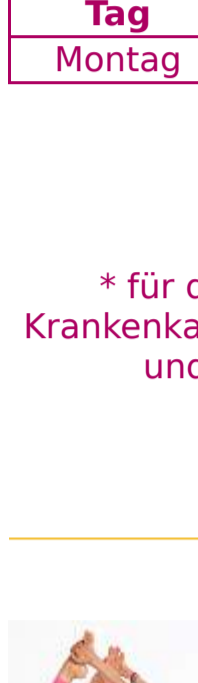
[Online Programm Bad Meinberg](#)



Jahresabschlussritual mit Devaki

Donnerstag, 31.12.2020, 18:00 - ca. 20:00 Uhr Jahresabschlussritual und Meditation.

[Anmelden](#)



Tag der offenen Tür am 10. Januar 2021 live online

Programmablauf
14:30 Uhr: Yogastunden (60 min)
14:30 Uhr: Info zur Yogalehrerausbildung 2021
16:00 Uhr: Yogastunden (60 min)
17:15 Uhr: Einführung in Meditation

Alles kostenlos! Du bist herzlich eingeladen. Weitere Hinweise zu Anmeldung und Ablauf siehe Webseite!

[Anmelden](#)



Yogalehrerausbildung ab Januar 2021

Die Yogalehrerausbildung beginnt am Montag 18. Januar 2021

Eine wunderbare Gelegenheit, tiefer und intensiver in Yoga mit all seinen verschiedenen Aspekten einzutauchen. Der nächste Online Infotermin mit Zoom findet am Sonntag, 10.01.2021, ab 14:30 Uhr statt. Vortrag, Fragerunde mit den Ausbildungsleitern.

Anmeldung erforderlich.

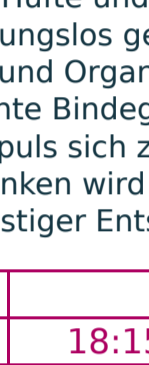
[Mehr Infos](#)



Yoga I - Anfängerkurs Live Online

Dieser Kurs hilft Dir, zu entspannen und Dich mit neuer Kraft und Positivität aufzuladen. Du erhältst eine systematische und gründliche Einführung in Yoga, lernst einfache Yogastellungen, energetisierende Atemübungen und erfährst die Tiefenentspannung. Wir empfehlen, nach dem Kurs direkt mit Yoga II (Aufbaukurs) weiterzumachen. Beide Kurse bilden eine Einheit. Meist schließt sich ein Aufbaukurs am gleichen Wochentag nahtlos an. 8 Termine, 90 Euro

| Tag | Dauer | Uhrzeit |
|--------|---------------|-------------------|
| Montag | 11.01.-08.03. | 18:15-19:45 Uhr * |



* für diese Kurse kannst du eine Bescheinigung für die Krankenkasse erhalten. Bitte schaue für aktuelle Informationen und weitere geplante Kurse auf unsere Webseite.

[Anmelden](#)



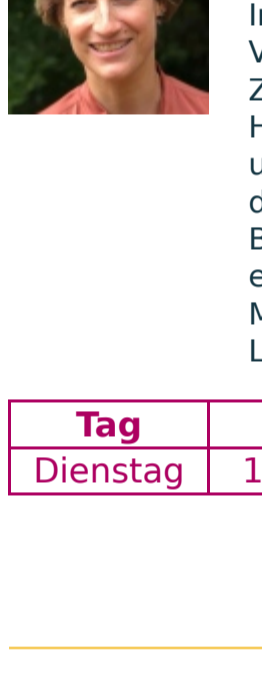
Yoga II - Aufbaukurs live online

Vertiefe deine Yogaerfahrung. Wir bauen die Grundstellungen aus, werden genauer, verfeinern die Tiefenentspannungstechniken und erlernen die Aufladübungen. Wir besprechen Entspannung und positives Denken. Einführung in die Meditation. 8 Termine, 90 Euro

| Tag | Dauer | Uhrzeit |
|----------|---------------|-------------------|
| Mittwoch | 06.01.-24.02. | 18:15-19:45 Uhr * |

* für diese Kurse kannst du eine Bescheinigung für die Krankenkasse erhalten. Bitte schaue für aktuelle Informationen und weitere geplante Kurse auf unsere Webseite.

[Anmelden](#)



Yoga III - Mittelstufenkurs live online

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.

| Tag | Dauer | Uhrzeit |
|----------|---------------|-----------------|
| Dienstag | 19.01.-16.03. | 20:00-21:30 Uhr |

[Anmelden](#)



Yoga für den Rücken live online

Übungen zur Dehnung der Körpervorderseite, zur Stärkung deines Rückens und der Wirbelsäule sowie zur Überwindung von Haltungss- und Rückenbeschwerden. Muskelverspannungen können durch spezielle Yogastellungen abgebaut werden. Du solltest schon mit den Grundlagen des Yoga vertraut sein.

| Tag | Dauer | Uhrzeit |
|----------|---------------|-------------------|
| Dienstag | 12.01.-09.03. | 18:15-19:45 Uhr * |

* für diese Kurse kannst du eine Bescheinigung für die Krankenkasse erhalten.

[Anmelden](#)



Yin Yoga live online

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 Fasziolen, 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.

| Tag | Dauer | Uhrzeit |
|----------|---------------|------------------------------|
| Mittwoch | 13.01.-03.03. | 18:15-19:45 Uhr (8 Abende) * |

[Anmelden](#)



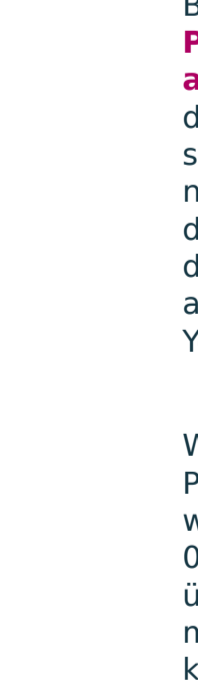
Einführung in Vedanta - live online

Warum bin ich so, wie ich bin und wer bin ich eigentlich? Wenn Du Dich und Deine Welt auf einer tieferen verstehen willst, bist Du eingeladen, begrenzende Sichtweisen darüber zu hinterfragen und neue Haltungen und Sichtweisen kennenzulernen. Das traditionelle Vedanta, die uralte Lehre der Selbsterforschung gibt Dir einen konzentrierten Blick auf die wesentlichen Zusammenhänge des Lebens.

Dieser Kurs bereitet Dich inhaltlich vor auf die spirituelle Jahresgruppe Vedanta. Am 16. April um 18:30 Uhr beginnt der erste Abend, der zugleich Info-Termin ist. Weitere Informationen zur Jahresgruppe

| Tag | Dauer | Uhrzeit |
|----------|---------------|----------------------------|
| Mittwoch | 13.01.-03.03. | 19:00-21:00 Uhr (8 Abende) |

[Anmelden](#)



Yoga Nidra Kurs live online

Einführung und tiefergehende Unterweisung in die yogische Entspannungs- und Tiefenentspannungstechnik. Yoga Nidra ermöglicht Dir, physische, emotionale und mentale Spannungen zu lösen und sehr tief zu entspannen. Durch wiederholte Anwendung in diesem 8-wöchigen Kurs intensivierst Du diesen Prozess. Mit Matthias.

| Tag | Dauer | Uhrzeit |
|----------|---------------|----------------------------|
| Dienstag | 19.01.-16.03. | 18:15-19:45 Uhr (8 Abende) |

[Anmelden](#)



Hatha Yoga anatomisch exakt (nur im Center)

In diesem Kurs geht es um die schrittweise Vermittlung basaler anatomischer Kenntnisse und Zusammenhänge als Basis für die exakte Ausrichtung und korrekte Ausführung von Asanas. Die Asanas der Yoga Vidya Reihe finden hier genauso Beachtung wie wirksame vorbereitende und ergänzende Übungen, sowie Ersatzübungen, Modifikationen und Variationen. Mit Gundula Ludwig, HP Physiotherapie, Yogalehrerin.

| Tag | Dauer | Uhrzeit |
|----------|---------------|----------------------------|
| Dienstag | 19.01.-16.03. | 18:15-19:45 Uhr (8 Abende) |

[Anmelden](#)



Selbstbewusstsein und Stärke entwickeln (online live und im Center)

Geeignet für alle, die wissen wollen, wie sie ihr persönliches Potenzial, ihre Talente und Möglichkeiten in ganzer Fülle nutzen können. Es wird gezeigt, wie wir uns selbst durch äußere und innere Konditionierungen begrenzen und wie wir uns davon befreien können. Praktische Übungen zum Beispiel für: sich selbst annehmen, Stärken finden und aktive Lebensgestaltung.

Shantyananda, Psychologische Yogatherapeutin, (BYAT), Yogalehrerin (BYV), Heilpraktikerin (Psychotherapie)

| Tag | Dauer | Uhrzeit |
|----------|---------------|-----------------------------|
| Dienstag | 01.02.-29.03. | 18:15-19:45 Uhr (8 Termine) |

[Anmelden](#)



Workshop: Selbstbewusstsein, Selbstliebe und innere Wirkkraft (online live und im Center)

Geeignet für alle, die wissen wollen, wie sie ihr persönliches Potenzial, ihre Talente und Möglichkeiten in ganzer Fülle nutzen können. Es wird gezeigt, wie wir uns selbst durch äußere und innere Konditionierungen begrenzen und wie wir uns davon befreien können. Praktische Übungen zum Beispiel für: sich selbst annehmen, eine innere Freundschaft zu sich selbst entwickeln, Stärken finden und leben und aktive Lebensgestaltung.

Shantyananda Psychologische Yogatherapeutin (BYAT) und Yogalehrerin (BYV), Heilpraktikerin Psychotherapie, Spirituelle Lebensberaterin (BYVG).

| Tag | Wann? | Uhrzeit |
|---------|------------|--------------|
| Freitag | 22. Januar | 18:00-21 Uhr |

[Anmelden](#)

Workshop: Hatha Yoga anatomisch exakt (nur im Center)

Du erhältst eine Einführung in die anatomisch genaue Ausrichtung von Asanas auch vor therapeutischem Hintergrund, für größtmöglichen Nutzen und bestmögliche Wirksamkeit. Die Asanas der Yoga Vidya Reihe finden genauso Beachtung wie wirksame vorbereitende und ergänzende Übungen, sowie Ersatzübungen, Modifikationen und Variationen. Kurs ab 29.01.

Mit Gundula, Yogalehrerin (BYV), HP Physiotherapie, Yoga Nidra Kursleiterin.

| Tag | Wann? | Uhrzeit |
|---------|------------|-----------------|
| Sonntag | 24. Januar | 14:00-17:00 Uhr |

[Anmelden](#)

Workshop: Lebenssinn finden und leben (online live und im Center)

Stell dir vor du würdest mit mehr Leichtigkeit durch den Tag gehen und auf Herausforderungen ganz gelassen reagieren können? Wie würde sich dein Leben verändern? In diesem Workshop lernst du praktische und schnell wirksame Methoden, um in deine innere Ruhe zu kommen und dein Vertrauen ins Leben zu stärken, so dass du dich ausgeglichener und zufriedener fühlst.

Anastasia Lengyel, Yogalehrerin & Yin Yogalehrerin (BYV), Vedanta Kursleiterin.

| Tag | Wann? | Uhrzeit |
|---------|------------|-----------|
| Sonntag | 31. Januar | 14-17 Uhr |

[Anmelden](#)

Workshop: Marmapunktmassage

Marmas sind die Meridian-Punkte im Ayurveda, die Organen, Nerven und anderen Systemen des Körpers entsprechen. Unter der Führung eines kompetenten Anleiters eines indischen Ayurveda Arztes lernst du in dieser Marma Therapie Ausbildung eine Vielfalt von Methoden, wie über die Marmas das Prana (Lebensenergie) gesteuert werden kann, um Blockaden zu entfernen und den Energiefluss zu stimulieren.

Dr. Devendra Prasad Mishra, erfahrener Ayurveda Arzt aus Rishikesh in Indien

| Tag | Wann? | Uhrzeit |
|---------|-------------|-----------|
| Sonntag | 31. Janu ar | 14-17 Uhr |

[Anmelden](#)

Shop und Live online Angebot

Unser Shop ist verfügbar. Bitte sende uns eine Mail, wenn Du etwas benötigst. Zum Beispiel Matte, Kissen usw. Wir bereiten es vor, damit Du es abholen kannst.

Bitte schaue für das wöchentlich **aktuelle Online Programm an offenen Stunden und Satsangs auf die Webseite**. Dort veröffentlichen wir ab dem 11. Januar 2021 die aktuellen Links. Bitte schaue am besten kurz vor der Veranstaltung dort nach dem Link. Bitte lade die Seite jedes Mal neu, damit du die aktuellen Links hast. Du kannst auch den Youtube Kanal von Yoga Vidya Köln abonnieren und aus einer Vielzahl von Yogastunden auswählen.

Wir bieten die offenen Stunden, Satsangs und Pujas online auf Spendenbasis an. Wir freuen uns, wenn du auf unser Konto mit der IBAN DE58 3705 0198 0041 2420 25 (Bemerkung "Spende") überweist oder ein Kreuz auf deiner Zehnerkarte machst. Bei Spendenzahlungen bis 200 Euro kannst du deiner Steuererklärung den Überweisungsbeleg beifügen. Für Überweisungen mit höheren Beträgen stellen wir gern eine steuerkonforme Spendenquittung aus.

[Mehr Infos](#)

[Youtube Kanal Yoga Vidya Köln](#)

Find us on

Impressum

Yoga Vidya Köln e. V.

Lübecker Straße 8-10

50668 Köln

Tel.: 0221-1394308

Mobil 0179 36 67 793 auch whatsapp

(Amtsgericht: Lemgo, Vereinsregister-Nr. VR 1274, Vertreten durch den 1. Vorsitzenden Volker Bretz)

E-Mail: koeln@yoga-vidya.de

Homepage: www.yoga-vidya.de/center/koeln

Hier kannst du den Newsletter abbestellen.