Yoga Vidya Leipzig

Programm
Juli - Dezember 2023

Kostenlose Probestunde
nach telefonischer Vereinbarung möglich.

INFO-ABENDE:
2-jährige Yogalehrerausbildung mit Vortrag über die 6 Yogawege

Di. 03.10. (Tag der deutschen Einheit) 17.30 Uhr
So. 12.11.23; 18.00 Uhr,
So. 07.01.24; 17.30 Uhr

✳ Alles kostenlos, ohne Voranmeldung (siehe Seite 12)

www.yoga-vidya.de/leipzig

YOGA Vidya

Dein Yoga Vidya Center Leipzig

... in der Karl-Tauchnitz-Straße 23. Direkt am Clara-Zetkin-Park kannst du dich in ruhiger Atmosphäre entspannen und dich mit neuer Energie aufladen.
Lass den Stress des Alltags hinter dir.
Nimm eine Auszeit in unseren wunderschönen Räumen, die zum Verweilen und Tee trinken einladen. Im Sommer kannst du auch die kleine Terrasse im Grünen nutzen.
Parken kannst du kostenlos in unmittelbarer Nähe des Yoga-Centers.
Oder komm mit dem Bus, Linie 89, bis Haltestelle Mozartstraße.
Wir freuen uns auf dich.

Manohara Wahl

(Leiter des Zentrums)

ist seit 1995 Yogalehrer (BYV) und praktiziert Yoga und Meditation seit 25 Jahren. Während seiner 7-jährigen Mitarbeit im Yoga Vidya e.V. hat er Yoga-Zentren in Koblenz und Köln geleitet.
Er ist Kursleiter für progressive Muskelentspannung, Stressbewältigungstrainer und spiritueller Lebensberater. Er möchte den Menschen insbesondere Lebensfreude, innere Kraft und eine positive Lebenseinstellung vermitteln.

Swami Sivananda

1887-1963, Indischer Arzt und einer der großen Yogameister des letzten Jahrhunderts, ist die inspirierende Kraft hinter unserem Center. Sein Leitspruch war: „Diene, liebe, gib, reinige dich, meditiere und verwirkliche“.

Hatha-Yoga I Anfängerkurse

Dieser Kurs hilft dir zu entspannen und dich mit neuer Kraft und positiver Energie aufzuladen. Systematische und gründliche Einführung ins Yoga. Einfache Yogastellungen, energetisierende Atemübungen und Tiefenentspannung. Wir empfehlen, nach dem Kurs direkt mit Yoga II weiterzumachen, da beide Kurse eine Einheit bilden. Der Aufbaukurs beginnt in der nächsten Woche am gleichen Wochentag. Alternativ kannst du nach dem Kurs auch an den offenen Stunden teilnehmen.

Unsere Kurse sind von den Krankenkassen zertifiziert, d. h. Du kannst in der Regel die Kursgebühr nach Ende des Kurses mit Deiner Krankenkasse abrechnen. Als Versicherter bei der AOK Sachsen kannst Du dir VOR dem Kurs einen Gutschein von Deiner Krankenkasse holen, sodass der Kurs für Dich kostenlos ist.

8 Wochen à 90 Minuten. Kursgebühr: 108 €, ermäßigt 98 €.

Juli
Mo. 10.07.-28.08., 17.00-18.30 Uhr

August
Di. 22.08.-10.10., 20.00-21.30 Uhr

September
Mi. 06.09.-25.10., 18.30-20.00 Uhr
Do. 21.09.-09.11., 17.00-18.30 Uhr

Oktober
Mo. 09.10.-27.11., 17.00-18.30 Uhr
Do. 26.10.-14.12., 18.30-20.00 Uhr

November
Di. 07.11.-09.01., 20.00-21.30 Uhr
Di. 21.11.-23.01., 17.00-18.30 Uhr

Dezember
Mi. 06.12.-07.02., 18.30-20.00 Uhr

Hatha-Yoga II Aufbaukurse

Vertiefe deine Yoga-Praxis. Wir bauen die Grundstellungen aus, werden genauer, verfeinern die Tiefenentspannungstechniken und erlernen Aufladeübungen.

8 Wochen à 90 Minuten.
Kursgebühr: 108 €, ermäßigt 98 €

Juli
Mi. 12.07.-30.08., 18.30-20.00 Uhr

August
Di. 08.08., 26.09., 20.00-21.30 Uhr

September
Mo. 04.09., 23.10., 17.00-18.30 Uhr

Oktober
Di. 17.10.-12.12., 20.00-21.30 Uhr

November
Mi. 01.11.-10.01., 18.30-20.00 Uhr
Do. 16.11.- 18.01., 17.00-18.30 Uhr

Dezember
Mo. 04.12.-12.02., 17.00-18.30 Uhr

Voranmeldung erforderlich (telefonisch möglich Mo. bis Fr. 12-15 Uhr).

Besondere Angebote:
Yoga I (Anfängerkurs) und Yoga II (Aufbaukurs) zusammen statt 216 € nur 198 €, ermäßigt statt 196 € nur 178 €. Einmalzahlung, vor Beginn des Anfängerkurses. Bezahlung spätestens am ersten Kursabend. Während der Dauer des Kurses kannst du zusätzlich an den offenen Stunden für nur 10 € statt 15 € (90-minütige Yogastunde) oder für 12 € statt 18 €(120-minütige Yogastunde) teilnehmen.

Versäumte Stunden kannst du bis 14 Tage nach Kursende nachholen. Keine Rückerstattung der Kursgebühr möglich.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen und ca. zwei Stunden vor Beginn des Kurses nicht essen. Matten, Decken und Kissen sind vorhanden. Du kannst aber auch gerne deine eigene Matte mitbringen.

Yoga fürs Herz

Du hast Bluthochdruck, Probleme mit dem Herzrhythmus, hattest einen Infarkt, eine OP am Herzen oder an den Herzgefäßen, oder leidest an einer Erkrankung, die Deine Herzleistung einschränkt? Du hast den Eindruck, dass Dich dies alles nicht nur körperlich belastet, sondern auch extrem stresst?
Oder unterrichtest Du Yoga und möchtest auch Herzpatienten die Möglichkeit geben, Herz und Geist körperlich und mental wieder in Harmonie zu bringen?

Mit diesem krankenkassenzertifizierten Kurs können Betroffene und Yogalehrer erleben, wie Yogatherapie effektiv für Herzpatienten wirken kann.

Ziele des Kurses sind das Erlernen der Hilfe zur Selbsthilfe, der körperliche Wiederaufbau und die Reduktion von stressbedingten Symptomen.
Für Betroffene und als Weiterbildung für Yogalehrer.

8 Wochen à 90 Minuten; 108 €, ermäßigt 98 €

Do. 02.11.-04.01., 17.00-18.30 Uhr

Jasmina Mangala Hollis Koncar ist Fachärztin für Anästhesiologie. Sie war als Oberärztin im Herzzentrum Leipzig tätig. Jasmina ist eine sehr erfahrene Yogalehrerin (BYV), Yogatherapeutin (BYAT) und Business-Yogalehrerin

Meditationskurs für Anfänger

Meditation ist der Schlüssel für positive Energie, inneren Frieden, Kreativität und Lebensfreude. Sie ist jedem geduldig Übenden zugänglich. Lichtmeditation, Mantrameditation, Energiemeditation, Affirmationen, Achtsamkeits- und Chakrameditation.

108 €, ermäßigt 98 €
Mi. 01.11-10.01., 20.00-21.30 Uhr

Bodywork/Meditation

Die ganz besondere Yogastunde. Intensives Arbeiten an den Asanas (Yoga-Stellungen). Du lernst viele Variationen kennen, welche die Yogastunde abwechslungsreicher gestalten. So entwickelst du mehr Flexibilität, Kraft und Ausdauer. 60-70 Minuten intensive Asanas, gefolgt von 20-30 Minuten Meditation. Voraussetzung: Kenntnis und Praxis der Yoga Vidya Grundreihe.

Regelmäßig dienstags um 18.30 Uhr, 90 Minuten,
ohne Voranmeldung

Klang-Yogastunden mit Vishnus Garuda

Klänge und Lieder begleiten uns Menschen seit Urzeiten. Wir laden Dich zu einer Yoga-Klangreise ein. Begleitet von Tönen, Melodien und Mantren begeben wir uns gemeinsam auf den Weg. Dich erwarten eine sanfte, tiefgehende Yogapraxis und im Anschluss eine Klangreise.

Spendenempfehlung: 10-15 €

17.09., 22.10., 26.11., 03.12. – jeweils sonntags, **16.00-17.30 Uhr**

Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga ist ein spektakulärer, inspirierender Yoga-Weg.
Wir praktizieren intensiveres Pranayama (Atemtraining) und legen den Fokus beim längeren Halten der Asanas (Yoga-Stellungen) auf die Konzentration der Chakren (Energiezentren). So kannst du meditativ üben und dich energetisch aufladen. Eine ganz besondere Yogastunde! Grundkenntnisse in Hatha-Yoga erforderlich (wenn du z.B. den Yoga I – Anfängerkurs absolviert hast.
Preise siehe offene Stunde.

Regelmäßig freitags um 17.00 Uhr, 120 Minuten
(nicht im Juli und August), als offene Stunde, ohne Voranmeldung

Vorwärtsbeugende Asanas und Hüftöffner

Vorwärtsbeugende Asanas helfen Verspannungen im Rücken aufzulösen und halten die Wirbelsäule geschmeidig & flexibel. Das lange Halten der Asanas führt zu einem meditativen Zustand und öffnet die Chakras. Die entspannende Wirkung von tiefen Dehnungen hilft Stress abzubauen und stimuliert das parasympatische Nervensystem. Hüftöffner dehnen die Beine und Hüften in alle Richtungen und helfen, besser im Meditationssitz zu sitzen. Sie öffnen auch die unteren Chakren und viel Energie wird freigesetzt. Hier kannst Du auch neue Asanas lernen um Deine eigene Praxis zu erweitern.

Ananta praktiziert Yoga seit 1988 und bildet seit 1994 Yogalehrer aus. Er hat internationale Unterrichtserfahrung in Indien, Kanada, Bahamas, England, Frankreich, Polen, uvm … Er unterrichtet Asanas auf eine meditative Weise, aber auch mit viel Energie, Humor und Enthusiasmus.

28 €, ermäßigt 24 €, YLA-Teilnehmer 20 €

Sa. 09.09., 10-13 Uhr

Resilienz – Der Weg zu deiner inneren Mitte im Alltag

Wer kennt sie nicht, die herausfordernden Menschen und Umstände, die uns im Leben immer wieder an unsere Grenzen bringen. Auch die Krisen und unsicheren Zeiten die wir gerade erleben, können dazu führen, dass wir uns gestresst, ängstlich, genervt oder überfordert fühlen. Doch das muss nicht sein. Durch Achtsamkeit und die innere Verbindung, wie wir sie im Yoga erfahren, verbunden mit den Erkenntnissen des Raja-Yoga, die auch in der positiven Psychologie und im Mental-Training Einzug gehalten haben, können wir gegensteuern. Wenn wir wissen, was wir als Menschen brauchen um resilienter d.h. widerstandsfähiger mit unserer Lebenswirklichkeit umzugehen und unsere Stärken und unser Potenzial nutzen, kommen wir gelassener und zufriedener durch unseren Alltag.

Wir werden an diesem Tag durch Yogaübungen, Meditation und Achtsamkeit, die Verbindung zu uns selbst stärken. Zudem erfährst Du welches die 7 Schlüssel der Resilienz sind und was wir Menschen brauchen, um Aufzublühen und unser Potenzial zu entfalten. Sei dabei, wenn wir gemeinsam erkunden, wie Du ein leichteres, glücklicheres und selbstbestimmteres Leben führen kannst.

Tanja Bakry ist Trainerin und Beraterin der positiven Psychologie, Paartherapeutin, Yogalehrerin und Buchautorin. Sie unterstützt Menschen dabei, ihre Stärken und ihr Potenzial zu entfalten, limitierende Überzeugungen und Gewohnheiten zu überwinden und ein zufriedeneres und selbstbestimmteres Leben zu führen

85 €, ermäßigt 75 €, YLA-Teilnehmer 65 € - inkl. Mittagessen

So. 24.09., 09.30-18.00 Uhr

Harmonium spielen lernen – mit Martin Hinze

Das indische Harmonium ist ein wunderbares und kraftvolles Musikinstrument, um sich selbst und andere beim Mantrasingen zu begleiten und viel leichter zu erlernen, als du vielleicht denkst. Für den Kurs musst auch keine Noten lesen können und benötigst keine musikalische Vorbildung (wenn vorhanden bist du aber ebf. sehr willkommen). Martin arbeitet in Kleingruppen, fördert individuell, sodass sich niemand unter- oder überfordert fühlt.

Dieser Harmoniumkurs richtet sich an Menschen, die lernen wollen Mantras und spirituelle Lieder mit dem indischen Harmonium zu begleiten, u.a. auch an Yogalehrer*innen (auch in Ausbildung), die mit dem Harmoniumspiel ihre Yogastunden aufwerten oder einfach sich selbst beim Mantrasingen begleiten möchten. Die einzelnen Kurstermine bauen systematisch aufeinander auf. Als Grundlage wird dir ein professionelles und umfassendes Skript zur Verfügung gestellt und du erhältst Zugang zu einer umfangreichen Mantra-Videothek.

Hast du Lust endlich ein Instrument zu erlernen? Möchtest du dich selbst und vielleicht sogar andere beim Singen begleiten können? Dann bist du hier genau richtig.

Anmeldung mehr Infos unter:
https://gaiatrees.com/harmoniumshop/

13.-15. Oktober und 08.-10. Dezember

Ayurveda – Ursachen von Krankheiten und deren Beseitigung aus ayurvedischer Sicht

Ayurveda – Die Wissenschaft vom langen, gesunden Leben. Wie entstehen vom ayurvedischen Standpunkt aus Krankheiten wie z.B. Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen, Erkältungen usw. Oft fragst du dich: „Warum bin ich ständig müde und ausgelaugt". Du lernst die Grundprinzipien von Ayurveda (Doshas: Vata, Pitta, Kapha), Konstitutionsbestimmungen (Prakriti) Verdauungsfeuer (Agni), viele Ernährungstipps, Yoga aus ayurvedischer Sicht. Auch als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet.

Roman Skazhenikov ist Heilpraktiker, Yogalehrer und Ayurveda-Mediziner.

85 €, ermäßigt 75 €,YLA-Teilnehmer 65 €,~~€~~ inkl. Mittagessen

Sa. 25.11., 09-17.30 Uhr

Kundalini Yoga

Machtvolle Techniken aus dem Kundalini-Yoga. Durch intensive Praktiken (Asanas, Pranayama, Mudras, Meditation usw.) öffnest du die Chakren und bringst dein Energie-Niveau auf eine höhere Ebene. Du musst nicht fortgeschritten sein, solltest dich aber auf eine intensive Erfahrung einstellen.
Etwas Theorie, viel Praxis. Auch als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet.

Mahashakta (Madin Ogunlade) ist Lehrer, Musiker und Yogalehrer. Er beschäftigt sich seit Jahren intensiv mit Kundalini-Yoga, Pranayama und Meditation. Sein Unterricht ist geprägt von Freude und Hingabe an die kosmische Energie.

85 €, ermäßigt 75 €,YLA-Teilnehmer 65 €,~~€~~ inkl. Mittagessen

Sa. 02.12., 09-18 Uhr

Yogalehrerausbildung – 2 Jahre ab Do. 18.01.2024

Eine umfassende, praxisorientierte Ausbildung und systematische Entwicklung der gesamten Persönlichkeit

Die Ausbildung beginnt am 18.01.24 und endet im Januar 2026.
Der Kurs ist immer donnerstags von 18.30 bis 22.00 (außer in den Sommerferien, zwischen Weihnachten und Neujahr sowie an Feiertagen).
Zusätzlich finden 6 Wochenendseminare im Yoga-Vidya-Center Leipzig und 3 Intensivwochen in Bad Meinberg statt.

Neues Modell. Noch umfangreicher als zuvor, über 800 Unterrichtsstunden. Die wahrscheinlich umfangreichste Yogalehrerausbildung in Deutschland. Mit Krankenkassen-Zulassung!

Während der Intensivwoche in Bad Meinberg ist eine Unterbringung im Einzel- Doppel- oder Mehrbettzimmer sowie im Schlafsaal möglich.
Daher folgende Preise, monatlich (24 Raten):

Schlafsaal:	212 €
Mehrbettzimmer:	225 €
Doppelzimmer:	241 €
Einzelzimmer:	257 €

Kostenlose Info-Abende mit Vortrag 6 Yogawege:

Di. 03.10.23, 18.00 Uhr
(Tag der deutschen Einheit)
So. 12.11.23, 18.00 Uhr
So. 07.01.24, 17.30 Uhr

Oder nach persönlicher Vereinbarung.

Fordere unsere ausführliche Sonderbroschüre an!

Yogatherapieausbildung - 1½ Jahre ab April 2024

Yogatherapie ist eine wissenschaftlich fundierte Anwendung von Yogatechniken zur gezielten Vorbeugung und Heilung von Krankheiten. Bei dieser Ausbildung handelt es sich um eine qualifizierte Weiterbildung für Yogalehrende, die ihr Fachwissen vertiefen wollen, durch erweiterte Kompetenzen und Qualifikationen ihren Unterricht bereichern und sich zusätzliche berufliche Chancen eröffnen wollen.

Genaue Termine kannst du ab Herbst 2023 im Yoga Vidya Center erfragen.
9 Wochenenden in Leipzig plus 1 Intensivwoche und Abschlusswochenende in Bad Meinberg.

Ausbildungsleiter: Ravi Persche (Yoga- und Ayurvedatherapeut, Heilpraktiker und erfahrener Ausbildungsleiter) und **Dr. med. Mangala Koncar-Zeh** (Ärztin: war u.a. als Oberärztin im Herzzentrum Leipzig tätig, Yogaleherin und Yogatherapeutin).

Das Brahma Vidya Hilfswerk e.V.

ist ein gemeinnütziger Verein und ein Yoga Vidya Hilfswerk zur finanziellen Unterstützung verschiedener Projekte im Bereich Bildung, medizinische Versorgung und Wohltätigkeit, insbesondere in Indien. Mit Deiner Spende hilfst du Schulen und Krankenhäuser zu bauen, Kindern ein liebevolles zu Hause zu ermöglichen sowie sogenannte „Medical-Camps“ zu veranstalten, die Menschen auch in strukturell schwachen Regionen eine medizinische Versorgung ermöglichen.

Kontoinhaber: Brahma Vidya Hilfswerk e. V.
IBAN: DE 19 5739 1800 0001 5265 02
BIC: GENODE51WW1

Übrigens: Spenden an Brahma Vidya sind steuerlich absetzbar

Mehr Infos unter:
https://www.yoga-vidya.de/brahma-vidya-hilfswerk-ev/
oder sprich einfach mit Manohara (Leiter des Yoga-Vidya-Centers in Leipzig)

Krishna-Jayanti – große spirituelle Feier zum Geburtstag von Krishna

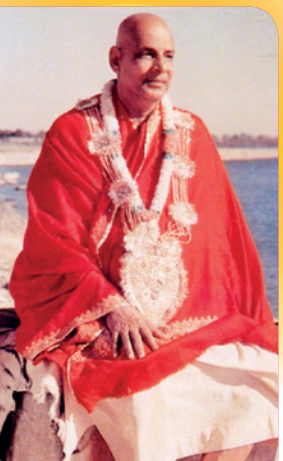
Mit Puja (hinduistischem Ritual), Meditation, Mantra-Singen, Festessen

Auf den Schwingen unserer Adlerflügel zaubern wir mit Euch gemeinsam über das Singen von Mantren und spirituellen Songs Klangwelten zum (Er)leben und Fühlen. Hierbei nutzen wir neben Harmonium und einer Vielzahl an Flöten auch viele Perkussion- und Klanginstrumente, die Räume und Verbindung in Euch und uns gemeinsam erschaffen.

Wir sind die Mantrasänger (Vishnus Garuda) aus dem Muldental bei Grimma, die nach 10 Jahren Irish Folk Musik in verschiedenen Bands über unsere Yogalehrerausbildung den Zauber und die heilsame Wirkung der Mantren entdeckten.

Kostenlos, ohne Voranmeldung, Blumenspenden willkommen.

Do. 07.09., 18.30-21.30 Uhr



Puja zum Geburtstag von Swami Sivananda

Spirituelles Ritual zur Verehrung unseres Meisters
Mit viel Mantra-Singen und Meditation

Kostenlos, ohne Voranmeldung, Blumenspenden willkommen.

Fr. 08.09., 19.15 Uhr

Spirituelles Sonntagsfest

Komm` und feiere mit uns. 1 bis 2 mal im Monat,
immer sonntags um 18.00 Uhr:
Meditation, Mantra-Singen,
Arati (Lichtzeremonie),Vortrag

09.07., 03.09., 17.09., 01.10., 22.10., 12.11., 26.11., 03.12.

Zusätzlich am **17.09., 22.10., 26.11.** und **03.12.**
jeweils 16.00 Uhr
Klangyogastunde mit Vishnus Garuda
(Siehe Seite 6)

Yoga Vidya Center

Manohara Gert Wahl
Karl-Tauchnitz-Straße 23
04107 Leipzig
Tel. 0341/149 17 52 (Mo-Fr 12-15 Uhr)
Mobil: 0177-8341128
leipzig@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/leipzig
IG: @yogavidya_leipzig

Offene Stunden ohne Voranmeldung

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
		10.00 Yoga f. Senioren 90 Min.			
18.30 Yogalehrer Ausbildung		**17.00** Mittelstufe 90 Min.		**17.00** **Kundalini Yoga 120 Min.**	
NEU **18.30** Mittelstufe 90 Min.	NEU **18.30** Bodywork/Medi. 90 Min.		**18.30** Yogalehrer Ausbildung		**18-20*** Meditation Mantrasingen 1-2 pro Monat

Im Juli und August keine offene Stunden am Freitag um 17.00 Uhr.

Spirituelles Sonntagsfest: 1 bis 2 mal pro Monat, immer sonntags 18.00 Uhr. Meditation, Mantra-Singen, Arati (Lichtzeremonie), Vortrag (09.07., 03.09., 17.09., 01.10., 22.10., 12.11., 26.11., 03.12.)

Preise	Normal 90 Min.	Normal Ermäßigt	Premium 120 Min.	Premium Ermäßigt
Einzelstunde	15€	13 €	18 €	15 €
Zehnerkarte (4 Monate gültig)	118 €	108 €	148 €	138 €
Jahres-Abo	450 €	400 €	490 €	450 €

Jahres-Abo beinhaltet:
Kostenlose Teilnahme an allen offenen Yogastunden (freitags zuzüglich 5 €), 50% Ermäßigung zu allen Kursen sowie 20% Ermäßigung zu Workshops und Seminaren.

Bankverbindung: Yoga Vidya Center
IBAN: DE43 8605 5592 1100 4230 16
BIC: WELADE8LXXX
Stadtsparkasse Leipzig