



Stundenprofil :

Jede Yogastunde beinhaltet:

- Atemübungen
- Asanas
- Tiefenentspannung
- Meditation.

Darüber hinaus verbinde ich die Yogastunden mit westlichen Fitnessübungen für Schultern, Rücken und Bauch.

Der Körper wird gekräftigt und die Asanas fallen mit jeder Übungstunde etwas leichter.

Die Stunden werden so gestaltet, daß diese auch Anfänger besuchen können. Sollte dies das erste Mal für Dich sein, kann es hilfreich sein, den Workshop für Anfänger zu besuchen.

Aber auch wenn es zeitlich nicht machbar für Dich ist, mache ich es mir zur Aufgabe, dich in den ersten Stunden persönlich zu betreuen.

Workshops 1. Halbjahr 2014

Workshop für Anfänger

Du weißt nicht, ob Yoga das Richtige für dich ist? Dann besuche diesen Workshop! In ca. zwei Stunden erkläre und übe mit dir einfache Grundstellungen und führe dich in die Meditation ein.

Termine:

01.02.2014

01.03.2014

02.06.2014

jeweils 14:00 – 16:00 Uhr
Anmeldung unter : 0178/9032579 oder per Mail.

Yoga

Yoga Vidya Potsdam

Programm

2014

Jan.-Juli



Yoga Vidya (Center Name)
Herman-Elflein-Str. 23
0178/9032579
potsdam@yoga-vidya.de
<http://www.yoga-vidya.de/center/potsdam>



Was ist Yoga?

Yoga, ein altindisches Übungssystem, dient der Entwicklung der gesamten Person. Yoga kennt keine Altersbeschränkung, aber einige Wege, um zu körperlichen, geistigem und seelischem Wohlbefinden zu gelangen.

Yoga unterstützt deine Selbstheilungskräfte und führt dich zu deiner inneren Mitte. Herz- und Atembeschwerden, Rücken- und Kopfschmerzen, selbst Diabetis oder Schilddrüsenerkrankungen, Asthma und noch so manch anderes Leiden lassen sich mit gezielten Yogaübungen günstig beeinflussen. Konzentration und Gedächtnis verbessern sich und du bekommst Zugang zu deiner Intuition und Kreativität.

Yoga besteht aus:

Yogastellungen (Asana) wirken systematisch auf den ganzen Körper. Muskeln und Bänder werden gedehnt, gestreckt und gekräftigt. Wirbelsäule und Gelenke bleiben oder werden wieder beweglich.

Atemübungen (Pranayama) lehren, den Körper neu aufzuladen und den Geist zu kontrollieren, indem der Fluss von Prana /Energiefluß reguliert wird.

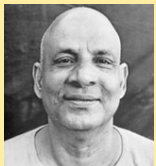
Entspannung vermindert den Energieverlust im Körper. Stress wird abgebaut, das ganze System kommt zur Ruhe.

Ernährung - reine Nahrung bewirkt die Reinigung der inneren Natur, beruhigt den Geist und hält gesund.

Positives Denken und Meditation. Wir lernen, wie wir in Frieden leben können. Ist die Bewegung im Geist zur Ruhe gekommen, erkennen wir unser wahres Selbst.

Um Yoga zu verstehen, müssen wir es selbst ausprobieren!

Yogameister unserer Tradition



Swami Sivanada (1889 – 1963)

War einer der großen Yoga-Meister des 20. Jahrhunderts. Er ist die inspirierende Kraft hinter den Yoga Vidya Centern. Heute lernen und praktizieren weltweit mehr als 20 Millionen Menschen seinen ganzheitlichen Yogastil.



Swami Vishnu-devananda (1927 – 1992)

War ein Schüler von Swami Sivanada und wurde von seinem Meister in den Westen gesandt, um dort die Wissenschaft des Yoga zu verbreiten. Er gründete weltweit dutzende Yogazentren.



Mein Name: Petra, gebürtige Schwäbin, seit ich gedenken kann, Berlinerin. 2010 hatte ich genug von der Logistik, von LKW's und Waggons und wollte das machen, wofür mein Herz schlägt: Menschen zu treffen, zu helfen, mein eigener Chef sein. So wurde ich nach einer eigenen zehnjährigen Yogapraxis Yoga-Vidya-Yogalehrerin. Abschluss Herbst 2010. Ausbildungen zur Entspannungskursleiterin(2010) und Meditationskursleiterin (2012). Zur Zeit besuche ich die Ausbildung Fachwirt Fitness in Bereich Gesundheit und Prävention. Diese ermöglicht mir, das Angebot weiter zu verbessern, z. B. Massagen, Pilates, Rückenschule u. a.



Yoga für Kinder

in Planung

Offene Stunden (bitte Anmelden!)

	Mo	DI	MI			Sa	
14:00- - 15:30						HathaYoga	
17:45 - 19:15	Hatha Yoga	Hatha Yoga	Hatha Yoga				
19:30 - 20:55	Hatha Yoga	Hatha Yoga	Hatha Yoga				

In Planung für 2014 (bitte im Internet informieren)
Massagen, Pilates uvm.

Preise:

5er Karte 40 €
10er Karte 70 €
20er Karte 120 €
Workshop 15 €
Probestunde: 5 €

14.04.2014 – 21.04.2014
12.07.2014 – 03.08.2014
und an den gesetzl. Feiertagen ist das Center geschlossen