

Tag der offenen Tür
Samstag, 21.04.2018
Das Yoga Vidya Center Wesel
Öffnet seine Pforte



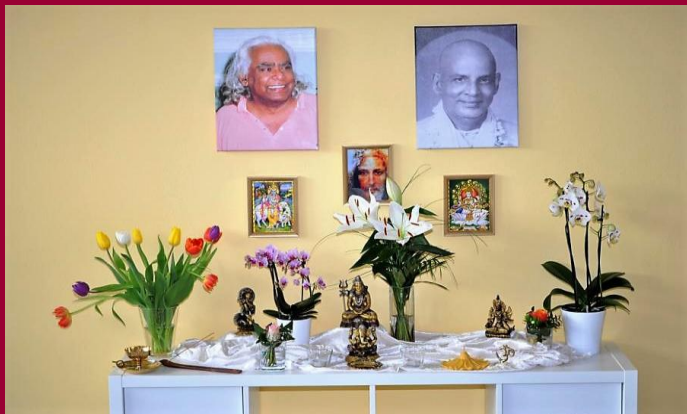
14:30 – 15:00 Uhr Vortrag: Was ist Yoga?
15:15 – 15:45 Uhr Vortrag: Indische Mythologie
16:00 – 17:00 Uhr Yoga-Schnupperstunde
17:30 – 19:30 Uhr Puja / Satsang
Jeder Teil kann unabhängig voneinander besucht werden.

Wir bitten um Anmeldung

In den Pausen stehen wir gerne bei Fragen zur Verfügung.

Eröffnungsangebot:

Am Tag der offenen Tür gibt es auf alle Kurse und 10er Karten Sonderpreise.



Chaitanya Helmut Motzny geb. 1969, **Centerleitung**, Yogalehrer BYV, Mantra und Kirtan Singkursleiter, Geistheiler, Schamane, Naturrituale. Nach langjähriger Yogapraxis und dem lesen diverser spiritueller Schriften habe ich mich 2016 für die 2-jährige Yogalehrerausbildung im

Yoga Vidya Center Moers entschieden. Bereits während meiner Ausbildung konnte ich im Rahmen verschiedener Vertretungsstunden und ersten eigenen Kursen, eigene Erfahrungen als Yogalehrer sammeln. Fasziniert von den Lehren des Swami Sivananda, der "alten" Yogameister und den wundervollen Erfahrungen, welche ich, während meiner Ausbildung, Yoga- und Meditationspraxis erleben durfte, entschied ich mich dazu, dass ich gerne mein Wissen und das der Meister im eigenen Yoga Vidya Center an andere Menschen weitergeben möchte.

Unterstützt werde ich von meiner Frau



Tara Devi Gudrun Motzny geb. 1970 Yogalehrerin BVY, Mantra und Kirtan Singkursleiterin, Heilpraktikerin, Reikilehrerin/Meisterin, Geistheilerin, Begradigungsheilerin, Ennearompraktikerin, Aromapraktikerin,

Gemeinsam schöpfen wir unsere Lebensräume und Träume im
Yoga Vidya Center Wesel &
Lichtzentrum für energetische Heilweisen
Chaitanya & Tara Devi

Jetzt auch
in Wesel

Yoga

Vidya Center Wesel



*Wir lieben unser Leben
und lieben was wir tun.
Unsere Motivation:
„Sei Du Selbst und
lass Dein Inneres erstrahlen“*

**Samstag den
21.04.2018
Tag der offenen Tür**



Yoga Vidya Wesel
In der Dorfschule Ginderich
Schulplatz 1 46487 Wesel
Tel.: 02803/9329257
E-Mail wesel@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/center/wesel

Was ist Yoga?

Yoga ist ein altindisches Übungssystem, welches zur Entwicklung der gesamten Person dient. Yoga kennt keine Altersbeschränkung, jedoch einige Wege, um zum 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 leidet 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 reguliert wird. Prana ist die Lebenskraft (Energie).

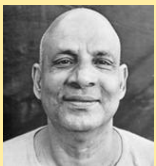
Entspannung vermindert den Energieverlust im Körper. Stress wird abgebaut, das ganze System kommt zur Ruhe.

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 und ist die inspirierende Kraft hinter den Yoga Vidya Centern. Heute lernen und praktizieren weltweit mehr als 20mio. Menschen seinen ganzheitlichen Yogastiel.



Swami Vishnu-Devananda (1927 – 1992)

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

Hatha Yoga Kurse

Anfängerkurs (Yoga I)

Jeder Mensch kann in jedem Alter mit Yoga beginnen und einen Kurs „Yoga für Anfänger“ belegen; er muss dafür nicht besonders gelenkig oder sportlich sein und braucht keine Vorkenntnisse.

Du bekommst eine Einführung in die wichtigsten Grundlagen, die fünf Säulen des Yoga: korrekt ausgeführte Körperstellungen, richtige Atmung, Entspannung und Ernährung, außerdem eine Einführung in die Meditation und eine erste Ahnung vom philosophischen Hintergrund des Yoga. Durch erfahrene Yogalehrer wirst du behutsam und liebevoll angeleitet.

24.04. - 10.07.2018 (10 x 90 Min.) 18:00 – 19:30 Uhr
26.04. - 12.07.2018 (8 x 90 Min.) 10:00 – 11:30 Uhr
25.04. - 11.07.2018* (10 x 90 Min.) 18:30 – 20:00 Uhr*

***dieser Kurs findet in der Praxis Immergrün in der Raiffeisenstraße 2b, 46499 Hamminkeln statt.**

Aufbaukurs (Yoga II)

Du hast bereits Yogaerfahrung und dich von der wohltuenden Wirkung von Yoga überzeugen können und möchtest deine Yogapraxis nicht mehr missen. Dann ist der Aufbaukurs (Yoga II) genau das Richtige für dich.

26.04. - 12.07.2018 (9 x 90 Min.) 18:00 – 19:30 Uhr



Meditation & Satsang

In der **Meditation** geht es darum Deine Gedanken zur Ruhe zu bringen und Deinen Geist zu fokussieren. Komme in einen Zustand jenseits des Denkens und Fühlens.

Im **Satsang** erlebst Du Bhakti Yoga, den Yoga der Hingabe und Herzöffnung. Satsang bedeutet übersetzt „das Zusammensein mit der Wahrheit“. Dazugehören das Singen von Mantras, Lichtzeremonie und ein kurzer Vortrag über Philosophie und Psychologie des Yoga.

Meditations- und Satsang- Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich.



So wie der Grund eines Sees deutlich sichtbar wird wenn die Wellen an der Oberfläche sich legen...

So kann das wahre Selbst wahrgenommen werden wenn sich die Erscheinungsformen des Geistes legen.

(Swami Sivananda)

Offene Yoga Stunden Level I+II

	Di.	Mi.	Do.	Fr. 14-tägig gerade Wo.	Jeden 2.+4.So.
10:00		I+II*			
17:00					I+II
17:45				Meditation	
18:30				I+II	
19:00					Satsang
20:00	II*		I*		

- Einlass ist immer 15 Minuten vor Kurs- oder Stundenbeginn
- In den Pfingstferien finden die *gekennzeichneten offenen Stunden statt
- Kursteilnehmer können während der Kurszeit versäumte Stunden, in der offenen Stunde nachholen
- An den Feiertagen ist unser Center geschlossen



Preise - Kurse:

8 x 90 Min. 96 €
 9 x 90 Min. 108 €
 10 x 90 Min. 120 €

Preise - offene Stunden:

Einzel 14 €
 10er Karte (16 Wochen) 120 €
 10er Karte (unbegrenzt) 130 €

Bei Interesse an Einzel-, Gruppenunterricht oder Unterricht in Einrichtungen, Anfrage an die Centerleitung.

Aktuelle Änderungen entnimmst Du bitte unserer Internetseite.

