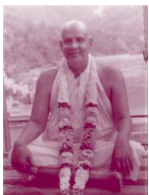


Was ist Yoga?



Yoga ist ein sehr altes Übungssystem, das sich in Indien über Jahrtausende entwickelt und bewährt hat. Es ist ein spiritueller Weg, wobei körperliche Übungen und geistige Entwicklung zusammen gehören. Jeder kann es praktizieren, unabhängig von Alter und Gesundheitszustand.

Wir unterrichten in der Tradition von Swami Shivananda (1887 -1963)

„Diene, liebe, gib, reinige dich, meditiere und verwirkliche!“

- Asanas sind Übungen, bei denen bestimmte Körperstellungen länger gehalten werden. Auf sanfte Art wird Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewusstsein entwickelt.
- Pranayama: Über den Atem nehmen wir Sauerstoff, aber auch Prana, Lebensenergie, auf. Yoga hilft zur natürlichen Atmung zurückzukehren.
- Tiefenentspannung am Ende der Yogastunde verhilft dem Körper innerhalb kürzester Zeit zur Regeneration und dem Geist zum schnellen Abschalten und Auftanken. Pranayama, Asanas und Tiefenentspannung bilden mit gesunder Ernährung und positivem Denken / Meditation die 5 Säulen des Hatha-Yoga

Kursangebot bis März

Yoga 1: Anfängerkurs

Eine systematische Einführung ins Yoga

Januar:

Dienstag: 10.1.2012 17:30 56 € 7x 75 Minuten

Februar:

Donnerstag : 02.02.2012 17:30 40 € 5x 90 Minuten *

Mittwoch : 15.2.2012 17:45 7x 90 Minuten

März:

Freitag: 02.03.2012 19:45 40 € 5x 90 Minuten *

Schnuppern **nur** in den dafür vorgesehenen Terminen kostenlos möglich
*Wenn angehende Yogalehrer den Kurs unterrichten wird der Kurs verbilligt angeboten, deshalb ist hier **keine** Erstattung durch die Kassen möglich, bitte nachfragen

Yoga 2: Aufbaukurs

Weiterer Ausbau der Grundstellungen. Yoga 1 ist Voraussetzung. Bei Anmeldung für beide Kurse erhältst du 10 % Ermäßigung. Immer im Anschluss an den Yoga 1 Kurs, auch für Wiedereinstieg geeignet.

Februar:

Dienstag: 28.2.2012 17:30 7x 75 Min

März:

Donnerstag: 8.3.2012 17:30 40 € 5x 90 Min*

Freitag: 28.3.2012 19:45 40 € 5x 90 Min*

Mittelstufe:

Grundreihe mit Variationen und längerem Halten der Asanas, das Pranayama wird intensiver. Vorkenntnisse sind erforderlich. Einstieg jederzeit,

Meditationskurs:

Meditation - der Weg und Schlüssel zu Positivität, innerem Frieden, Kreativität und Lebensfreude. Du lernst 5 Meditationstechniken kennen, die den Geist zur Ruhe bringen und diese im Alltag umzusetzen. Verschiedene Vorträge begleiten diesen Kurs.

Meditationskurs : 5 x 60 Minuten 45,00 €

Termin: Samstag ab 7.1.2012 17:30

Samstag : 28.1.2012 09:30-12:30 27 €

Yoga Schnupperstunden:

2 Stündiges Seminar zum Kennenlernen von Yoga und Meditation

Freitag: 19:45 -21:45 15 € 10.2.2012

Samstag: 15:00-17:00 21.1.2012

Yoga für Mütter mit Kindern bis 0-5 Jahre:

gemeinsames Üben von Yoga und Pranayama

Donnerstag 08:30-09:30 10x 60 Minuten 75 €

Yoga bei Herzerkrankungen:

gezielte Übungen um trotz Erkrankung Yoga sehr sanft zu praktizieren und die eigene Achtsamkeit zu schulen. Im Vordergrund sind Atem und Meditation und sanfte Asanas.

Montag : 6.2.2012 10:00 6x 60 Minuten

Hormon Yoga nach Dinah Rodrigues



Hormonyoga ist eine auf der Basis des klassischen Hatha-Yogas entwickelte Form der Übung der Stellungen (Asanas) und neuer Variationen für Frauen und Männern, die in die Wechseljahre kommen, deren Symptome spüren und eine sanfte und effektive Therapieform suchen.
Sonntag : 15.01.2012 09:00-17:00 84 €

BI B-Beckenboden in Bewegung

nach Irene Lang Reeves
Intensives Training des Beckenbodens durch Wahrnehmungsübungen und Kraftübungen. Integration im Alltag mit entsprechenden Alltagssituationen. Empfehlenswert für alle Frauen die den Folgen eines zu schwachen Beckenbodens vorbeugen wollen, die die Folgen schon erfahren und entgegenwirken wollen und zugleich mehr Power in Ihr Leben bringen möchten. Theorie und Praxis

Mittwoch : 11.1.2012 18:00 5x 75 Min 60 €

Seminare und Workshops 2012:

"The Work" von Byron Kathie:

Wir lernen in diesem Seminar unsere Glaubenssätze, die unserem Leben Schwere und Schmerz verleihen, kennen. Wir hinterfragen sie mit 4 Fragen und einer Umkehrung. Und werden sehen, dass Leichtigkeit in unser Leben tritt, wenn sich diese schmerzhaften Glaubenssätze in Nichts auflösen.

"Glaube nicht Alles, was du denkst".

Freue dich auf eine neue Art des bewussten Denkens.

Termin: Sonntag 4.3.2012 09:30-13:30 48 €

weitere Termine auf Anfrage

Yoga /Meditation Basiskurs und Seminar: 140 €

Das Wochenende bietet einen intensiven Einstieg in Yoga und Meditation für Menschen, die sich für die stattfindende Yogalehrerausbildung interessieren und Yoga erfahren möchten. und als Basiskurs für Menschen die keinen regelmäßigen Anfängerkurs besuchen können. Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten.

Danach ist der Besuch der sanften Mittelstufe möglich.

Termin: 7.1.2012/8.1.2012 und 17.3./18.3.2012

Intensive Wochenendpraxis: 70/140 €

Zur Intensivierung der eigenen Yogapraxis, geeignet für Mittelstufe/Schüler der Yogalehrerausbildung / Yogalehrer Beginn Samstag 09:00 -17:00/ Sonntag 09:00-17:00

Je nach Thema: Mehrmals Meditation, längere Pranayama Sitzungen, 2 Yogastunden am Tag, dazwischen Vorträge zum Thema

Termine : Samstag und Sonntag auch einzeln buchbar

Sa/So 4.2./5.2.2012

Sa 3.3.2012

30% Nachlass bei YLA + ABO /10% für Teilnehmer der Kurse

BI B: Beckenboden in Bewegung

nach Irene Lang-Reeves
Die Wichtigkeit des Beckenboden erkennen wir meist erst, wenn Probleme auftreten. Wir wollen in diesem Seminar unseren Beckenboden kennenlernen und gezielt mit alltagstauglichen Übungen trainieren. Alltagssituationen werden besonders Aufmerksamkeit geschenkt und gezielt bearbeitet, um aus der eigenen Mitte die Stärke und Kraft einzusetzen. Mit diesen Übungen können wir so den Beckenboden stärken und vorhandene Probleme beseitigen.

Termin: Sonntag :12.2.2012 09:00-17:00 84 €

Events/Schnupperstunden:

Einweihungsfeier mit kostenlosen Angeboten

Samstag 14.01.2012. ab 10:00 Uhr

Jubiläum: 20 Jahre Yoga Vidya

Tag der offenen Tür am 6.5.2012 ab 09:30

Programm: kostenlose Yoga Stunden

10:00 Anfänger 10:00 Mittelstufe

12:00 vegetarischer Imbiss 13:00 Vortrag Hormon Yoga

14:00 Hormon Yoga 15:30 Klangreise 16:30 Anfängerstunde

+Mittelstufe 18:00 Meditation und Mantra singen

Kursübersicht bis März 2012

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		08:30-09:30 Yoga für Mütter (mit Kindern -5)	10:30-12:00 Mittelstufe sanft	YLA 08:30-12:00
10:00-11:00 Yoga fürs Herz	09:00-10:30 Mittelstufe	10:00-11:30 AOK		
17:00-18:15 Yoga AOK				16:45-17:45 Yoga AOK
18:30-22:00 Yogalehrer -ausbildung	17:30-18:45 Anfänger	18:00-19:15 BIB + Hormon Yoga	17:30-19:00 Anfänger	18:00-19:30 Mittelstufe
	19:00 YLA	19:30-21:00 Mittelstufe	19:30-21:00 Mittelstufe	19:45-21:15 Anfänger

Preise 2012:

Yoga 1,2, (Anfänger) 7 x 90 min / 70 €
 Mittelstufe: 7x / 10 x 90 min 70 / 95 €
 Offene Stunde einzeln a 90 Min 11,00 €
 Yoga Einzelstunde 60 Minuten 40 €

kleines Jahresabo : monatlich 35 € (1x Yoga /Woche)

30% auf alle anderen Yoga Stunden und Seminare

großes Jahresabo: monatlich 50 € (2 x Yoga /Woche) und **50%** auf alle anderen Yoga Stunden und Seminare.

Jugendliche, Studenten, Alleinerziehende, Arbeitslose ermäßigte Kurse (10%)

Hatha Yoga Kurse werden von den Kassen gefördert.

Anmeldungen:

Bei Neuanmeldungen ist eine Anzahlung von 20% zu leisten. (verbindliche Anmeldung)

Der fällige Restbetrag bis **2 Wochen** vor Kursbeginn zu überweisen. Kursteilnehmer (Y2 und Mittelst.) können in der **1.** neuen Kursstunde den Betrag **bar** begleichen.

Anmeldungen telefonisch, per email oder Post.

Bei Storno sind 20% Bearbeitungsgebühr fällig.

Commerzbank: BLZ:76080040 Nr.: 0800795000

Verwendungszweck: Name und Kurs

Beachte: Eine versäumte Kursstunde kann in der Mittelstufe innerhalb des Kurses nachgeholt werden und bis **2 Wochen** danach, ansonsten verfällt sie.

Schnupperstunden im Anfänger Kurs nur möglich wenn ausreichend Platz. Termine erfragen. Preis: 7 €

Im Anfängerkurs (Y1) keine Nachholstunden

Bürozeiten: 1/2 Stunde vor Kursbeginn

Das Yoga Vidya Zentrum Neumarkt:



Leitung: Karuna, Elisabeth Hollweck
 Krankenschwester,
 2007 Yoga Lehrerin(BYV)
 2004 Reiki 1,2,3
 2005 Shiatsu praktikerin,
 2008 Meditationskursleiterin,
 2009 spirituelle Lebensberaterin
 2011 BIB Trainerin n. Irene Lang-Reeves

anerkannte Genesungshelferin (DGH) Diverse Fortbildungen seit 2007 ca. 500 Unterrichtseinheiten

"Wohlfühlen, Entspannen und mit Leichtigkeit Körper und Geist in einen Zustand von Harmonie zu führen" unter erstklassiger und liebevoller Anleitung

Was Sie hier erwarten können:

1. kompetenten und qualifizierten Yogaunterricht durch laufende Fortbildungen und Schulungen
2. med. Kenntnisse durch Tät. als Krankenschwester
3. schöne Räumlichkeiten und angenehme Atmosphäre
4. Ausstattung mit Matten, Decken und Kissen für die TN
5. Getränke/Teeangebot in den Yogastunden
6. Yogalehrerausbildung
7. großes Angebot an Seminaren und Kursen

Meditation und Mantra singen:

1 x pro Monat am Samstag bzw. Sonntag ab 19:00 Uhr
 Termine: 22.1./25.2./10.3./29.4.

Ablauf: Meditation (etwa 20 Min.), Mantra singen zur Herzensöffnung, Lesung, Arati (Lichtzeremonie). Die Teilnahme ist kostenlos, Gäste sind jederzeit willkommen,

Spenden zugunsten des Brahma Vidya Hilfswerks,

Außerdem bietet die Yoga Oase zum Verwöhnen:

Reikibehandlung:

60 Minuten 40 €

Energetische Heilbehandlung:

60 Minuten 40€

„Keine Behandlung kann den Besuch eines Arztes oder Heilpraktikers ersetzen.“

Fußreflexzonenmassage:

60 Minuten 40 € Nachruhezit von einigen (10-15) Minuten

bitte bei jeder Behandlung einplanen.

Shiatsu massage:

60 Minuten 40 € (+Vorgespräch 30 Minuten)

Klangmassage: Massage mit Klangschalen



YOGA Vidya

Yoga- hilft bei Rücken-, Nacken- und Schulterverspannungen

Yoga- steigert Deine Vitalität und fördert die Konzentration

Yoga- führt dich zu Deinem Mittelpunkt

Yoga- erweckt Deine schlafenden Fähigkeiten

Yoga- hilft bei Schlafstörungen, stärkt das Immunsystem

Achtung neue Adresse

Elisabeth Karuna Hollweck • Leipzigerstr.21
 92318 Neumarkt • Telefon: 09181 2760648
 Mobil: 0176 81113697 • info@dieyogaoase.de