Yoga Vidya Bayreuth
Yoga & Meditationszentrum
PROGRAMM BIS AUGUST 2020

KURSE KÖNNEN VON DER KRANKENKASSE GEFOERDERT WERDEN!

KURSE • WORKSHOPS • AUSBILDUNGEN
YOGA PROGRAMM


ANFÄNGER-UND WIEDEREINSTEIGERKURS YOGA I


Die Yogawelt steht Dir offen. Bei uns bekommst Du auch Tipps und Handouts, die Dir helfen zu Hause Deine Yogapraxis zu vertiefen.

YOGA STEHT FÜR BALANCE


Um Yoga zu verstehen, solltest Du es ausprobieren!
Mit unseren weiterführenden Yogakursen bieten wir Dir die Möglichkeit die ganze Bandbreite des Hatha Yogas kennen zu lernen.

**Yoga II (Mittelstufe)** bietet Dir die Gelegenheit, das im Yoga I Kurs Gelernte weiter zu vertiefen und beständig Fortschritte zu machen. Die Stunden sind sehr abwechslungsreich und auf die Gruppe und den Einzelnen angepasst. Du lernst verschiedene Variationen kennen und auch die Atemübungen werden weiter vertieft. Um ins Yoga II zu gehen solltest du Grundyogaatmetechniken kennen wie die Wechselatmung, Kapalabhati (Yogaschnellatmung) und den Sonnengruß.


**Yoga III (fordernde Mittelstufe bis Fortgeschrittene)** für den erfahrenen Übenden. Du lernst das gesamte Spektrum der Yogapraxis kennen und kannst eigene Grenzen transzendieren. Durch langes, meditatives Halten der Stellung oder auch fortgeschrittene Variationen kommst du zu einer tiefen Yogaerfahrung. Oft gibt es verschiedene Themen in den Stunden: Chakra Yoga, Yoga für Flexibilität, Philosophische Stunden, Mantryogastunden, Bodywork, u.v.m.

**DIE GRUNDPFEILER DES YOGA**

Vielleicht denkst Du jetzt an betagte Inder im Lendenschurz, die ihre Beine hinter dem Kopf verschränken. Ja, auch das ist Yoga – in einer seiner zahlreichen Facetten.

Das ganzheitliche Yogasystem bereitet Dich darauf vor, im Rahmen Deiner individuellen Möglichkeiten Yoga zu praktizieren und so Flexibilität, Körperbewusstsein, Kondition, Atmungsqualität und innere Balance zu erhöhen. Du wirst Deine eigenen Erfolge schon bald erleben, aber vor allem wirst Du Dich besser fühlen durch:

**DIE 5 PUNKTE DES YOGA**

1. **Atemübungen (Pranayama)**
   Lade den Körper mit neuer Lebensenergie (Prana) auf und beruhige Deinen Geist.

2. **Körperstellungen (Asanas)**
   Dehne und kräftige Sehnen, Muskeln und Bänder, führe Wirbelsäule und Gelenke zu neuer Flexibilität und bringe die Funktionen von Organen und Drüsen ins Gleichgewicht.

3. **Entspannung**

4. **Ernährung**
   Erhalte durch reine Nahrung Deinen Körper gesund und führe so eine physische Entschlackung herbei. Die Reinigung wird sich positiv auf Geist und Seele auswirken!

5. **Positives Denken, Meditation**
   Komm mit Dir und der Welt in Einklang, finde Frieden. Bringe den Geist zur Ruhe und erkenne Dich selbst! Es ist nicht so schwer, wie es scheint. Auch Du kannst es erfahren!
## YOGA I

<table>
<thead>
<tr>
<th>Montag</th>
<th>Pause 24.2./13.4. bzw. 01.06./8.06</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>9.00 Uhr</td>
<td>10.02. bis 27.04.20</td>
</tr>
<tr>
<td>04.05 Uhr</td>
<td>20.07.20</td>
</tr>
<tr>
<td>16.45 Uhr</td>
<td>10.2. bis 27.4.2020</td>
</tr>
<tr>
<td>04.05 Uhr</td>
<td>20.07.20</td>
</tr>
<tr>
<td>20.15 Uhr</td>
<td>10.2. bis 27.4.2020</td>
</tr>
<tr>
<td>04.05 Uhr</td>
<td>20.07.20</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Dienstag</th>
<th>Pause 2.6./9.6.</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>18.30 Uhr</td>
<td>04.02. bis 07.04.20</td>
</tr>
<tr>
<td>05.05 Uhr</td>
<td>21.07.20</td>
</tr>
<tr>
<td>20.15 Uhr</td>
<td>04.02. bis 07.04.20</td>
</tr>
<tr>
<td>05.05 Uhr</td>
<td>21.07.20</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>16.45 Uhr</td>
<td>06.02. bis 09.04.20</td>
</tr>
<tr>
<td>05.04 Uhr</td>
<td>23.07.20</td>
</tr>
<tr>
<td>18.30 Uhr</td>
<td>06.02. bis 09.04.20</td>
</tr>
<tr>
<td>05.04 Uhr</td>
<td>23.07.20</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Samstag</th>
<th>Pause 11.04.</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>10.45 Uhr</td>
<td>15.02. bis 25.04.20</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Sonntag</th>
<th>Pause 23.2./12.4. bzw. 31.5./7.6.</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>18.30 Uhr</td>
<td>09.02. bis 26.04.20</td>
</tr>
<tr>
<td>03.05 Uhr</td>
<td>19.07.20</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Solange der Kurs läuft kann man pro laufendem Kurs 2 Stunden nach- bzw. vorholen! Genaue Infos über den Kurs und Pausen findest du aktuell im Internet.

---

## ANGEBOT

Für alle die zum ersten Mal bei uns einen Yogaanfängerkurs machen kostet der KURS NUR 100 €

Für Schüler und Studenten nur 90 € – Statt 120 €!!!

(Bitte bei Anmeldung angeben! Mit Kassenzuschuss ist dieser Kurs fast kostenlos!)

---

## YOGA II BIS III

<table>
<thead>
<tr>
<th>9.00</th>
<th>16.00</th>
<th>16.45</th>
<th>18.00</th>
<th>18.30</th>
<th>20.15</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>MO</td>
<td>Yoga ab 50 II</td>
<td>Yoga II</td>
<td>Yoga II</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>DI</td>
<td>Yoga II</td>
<td>Yoga II</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>MI</td>
<td>Yoga II</td>
<td>Yoga II</td>
<td>Yoga II</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>DO</td>
<td>Yoga II</td>
<td>Yoga II</td>
<td>Yoga III</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>FR</td>
<td></td>
<td>Yoga III</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>SA</td>
<td>Yoga II</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>SO</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

PROBESTUNGEN


Telefonisch unter 0170 - 4 97 09 17

Kurse

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ermäßigt</th>
<th>10 x 105 Min</th>
<th>130 €</th>
<th>120 €</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>8 x 90 Min.</td>
<td>96 €</td>
<td>88 €</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>10 x 90 Min.</td>
<td>120 €</td>
<td>110 €</td>
</tr>
</tbody>
</table>

- Ermäßigung für Studenten und Schüler
- Quereinstieg in alle Kurse nach Absprache möglich.
- In unseren Kursen besteht die Möglichkeit versäumte Stunden nachzuholen.

Karten für Termine nach Wahl


<table>
<thead>
<tr>
<th>5er Karte</th>
<th>75 €</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>10er Karte*</td>
<td>140 €</td>
</tr>
<tr>
<td>30er Karte</td>
<td>345 €</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Alle Preise sind inkl. 19% MwSt. AGB siehe im Internet auf unserer Seite! Die Kurskosten können bei allen gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme (teilweise bis zu 100%) geltend gemacht werden. 10er-Karten können nach Absprache mit Deiner Kasse ggf. auch eingerechnet werden.

*Für die 10er-Karte gilt: Wenn Du innerhalb einer Kalenderwoche ein zweites oder drittes Mal in eine Stunde kommst, wird Dir dafür nur jeweils ein halber Stundenbesuch angerechnet. Damit kannst Du Deine 10er-Karte viel besser ausnutzen und bis zu 14,5 Mal zum Yoga kommen.

PREISE

gültig ab Januar 2020

<table>
<thead>
<tr>
<th>Yogatherapiestunde</th>
<th>60 Min.</th>
<th>70 €</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kinderyoga</td>
<td>8 x 60 Min.</td>
<td>88 €</td>
</tr>
<tr>
<td>Schwangerenyoga</td>
<td>8 x 90 Min.</td>
<td>96 €</td>
</tr>
<tr>
<td>Yoga ab 50</td>
<td>10 x 90 Min.</td>
<td>120 €</td>
</tr>
<tr>
<td>Yoga ab 50</td>
<td>10 x 105</td>
<td>130 €</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Probestunde</th>
<th>5 € Bitte mit Anmeldung</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Einzelstunde</td>
<td>16 €</td>
</tr>
<tr>
<td>Privatstunden</td>
<td>60 Min. 70 €</td>
</tr>
<tr>
<td>Businessyoga</td>
<td>auf Anfrage</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Datum</th>
<th>18.00 Uhr Yoga Stunde</th>
<th>Infos</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>10.01.</td>
<td>Yoga II-III</td>
<td>Offene Stunde*</td>
</tr>
<tr>
<td>17.01.</td>
<td>Mantryogastunde</td>
<td>Offene Stunde*</td>
</tr>
<tr>
<td>24.01.</td>
<td>YIN Yoga Stunde</td>
<td>Offene Stunde*</td>
</tr>
<tr>
<td>31.01.</td>
<td>Mantryogastunde mit Ramani</td>
<td>Offene Stunde*</td>
</tr>
<tr>
<td>07.02.</td>
<td>Yoga II-III</td>
<td>Offene Stunde*</td>
</tr>
<tr>
<td>14.02.</td>
<td>Mantryogastunde</td>
<td>Offene Stunde*</td>
</tr>
<tr>
<td>21.02.</td>
<td>Mantryogastunde</td>
<td>Offene Stunde*</td>
</tr>
<tr>
<td>28.02.</td>
<td>Yoga II-III</td>
<td>Offene Stunde*</td>
</tr>
<tr>
<td>06.03.</td>
<td>Yoga II-III</td>
<td>Offene Stunde*</td>
</tr>
<tr>
<td>13.03.</td>
<td>Mantryogastunde</td>
<td>Offene Stunde*</td>
</tr>
<tr>
<td>20.03.</td>
<td>108 Sonnengrüße</td>
<td>Mit Anmeldung bis ca. 20.30 Uhr **</td>
</tr>
<tr>
<td>27.03.</td>
<td>Yoga II-III – Jnana Yoga mit Shambunath</td>
<td>Offene Stunde bis ca. 19.30 Uhr ***</td>
</tr>
<tr>
<td>03.04.</td>
<td>Yoga II-III</td>
<td>Offene Stunde*</td>
</tr>
<tr>
<td>17.04.</td>
<td>Klangyogastunde</td>
<td>Offene Stunde*</td>
</tr>
<tr>
<td>24.04.</td>
<td>Yoga II-III</td>
<td>Offene Stunde*</td>
</tr>
<tr>
<td>01.05.</td>
<td>Ab Vormittag- Yoga Wandertag</td>
<td>Infos im Internet</td>
</tr>
<tr>
<td>08.05.</td>
<td>Yogastunde</td>
<td>Siehe Internet</td>
</tr>
<tr>
<td>15.05.</td>
<td>Mantryogastunde</td>
<td>Offene Stunde*</td>
</tr>
<tr>
<td>22.05.</td>
<td>Yoga II-III</td>
<td>Offene Stunde*</td>
</tr>
<tr>
<td>29.05.</td>
<td>Yoga II-III</td>
<td>Offene Stunde*</td>
</tr>
<tr>
<td>05.06.</td>
<td>Yoga II-III</td>
<td>Offene Stunde*</td>
</tr>
<tr>
<td>12.06.</td>
<td>Yoga II-III</td>
<td>Offene Stunde*</td>
</tr>
<tr>
<td>19.06.</td>
<td>Mantryogastunde</td>
<td>Offene Stunde*</td>
</tr>
<tr>
<td>26.06.</td>
<td>Yoga II-III</td>
<td>Offene Stunde*</td>
</tr>
<tr>
<td>03.07.</td>
<td>Yoga II-III</td>
<td>Offene Stunde*</td>
</tr>
<tr>
<td>10.07.</td>
<td>Mantryogastunde</td>
<td>Offene Stunde*</td>
</tr>
<tr>
<td>17.07.</td>
<td>Yogastunde mit Rama</td>
<td>Mit Anmeldung</td>
</tr>
<tr>
<td>24.07.</td>
<td>Yoga II-III</td>
<td>Offene Stunde*</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**SPEZIELLE YOGAKURSE**

**YOGA FÜR SCHWANGERE BEWUSST UND GLÜCKLICH MUTTER WERDEN!**

**CHAKRAYOGAKURS**
Jede Yogastunde ist auf eines der 7 Hauptchakras ausgelegt. In kurzer Theorie und mit viel Praxis kannst Du die einzelnen Energiezentren besser spüren und kennen lernen und sie auch erwecken. Ein besonderes Kurs für alle die ihr inneres Potenzial weiter erwecken & Schwellenpunkte in der eigenen Persönlichkeit (körperlich, energetisch, emotional) entdecken & auflösen

**YIN YOGA KURS**
<table>
<thead>
<tr>
<th>20.00 Uhr Event / Workshop</th>
<th>Infos</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Satsang</td>
<td>Meditation und Mantrasingen***</td>
</tr>
<tr>
<td>Vedanta – Kreis</td>
<td>siehe Vedanta Jahresgruppe</td>
</tr>
<tr>
<td>Vedanta – Kreis</td>
<td>siehe Vedanta Jahresgruppe</td>
</tr>
<tr>
<td>Yoga Nidra Workshop</td>
<td>Nur mit Anmeldung</td>
</tr>
<tr>
<td>Satsang</td>
<td>Meditation und Mantrasingen***</td>
</tr>
<tr>
<td>Vedanta Kreis</td>
<td>siehe Vedanta Jahresgruppe</td>
</tr>
<tr>
<td>Vedanta – Kreis und Trommelreise</td>
<td>Geschlossene Gruppe - Nur mit Anmeldung</td>
</tr>
<tr>
<td>Satsang</td>
<td>Meditation und Mantrasingen***</td>
</tr>
<tr>
<td>Vedanta – Kreis</td>
<td>siehe Vedanta Jahresgruppe</td>
</tr>
<tr>
<td>siehe Internet</td>
<td>siehe Internet</td>
</tr>
<tr>
<td>Satsang</td>
<td>Meditation und Mantrasingen***</td>
</tr>
<tr>
<td>Vedanta – Kreis</td>
<td>siehe Vedanta Jahresgruppe</td>
</tr>
<tr>
<td>siehe Internet</td>
<td>siehe Internet</td>
</tr>
<tr>
<td>Satsang mit Swami Tattwarupananda</td>
<td>Thema: Die Weisheit der Upanishaden Mit Meditation und Mantrasingen (bis ca. 22.15 Uhr) ***</td>
</tr>
<tr>
<td>Satsang</td>
<td>Meditation und Mantrasingen***</td>
</tr>
<tr>
<td>Kraft der Weiblichkeit</td>
<td>Start Wochenendseminar</td>
</tr>
<tr>
<td>Ab Vormittag - Yoga Wandertag</td>
<td>siehe Internet ob es stattfindet</td>
</tr>
<tr>
<td>Vedanta Kreis</td>
<td>siehe Vedanta Jahresgruppe</td>
</tr>
<tr>
<td>siehe Internet</td>
<td>siehe Internet</td>
</tr>
<tr>
<td>Satsang</td>
<td>Meditation und Mantrasingen***</td>
</tr>
<tr>
<td>siehe Internet</td>
<td>siehe Internet</td>
</tr>
<tr>
<td>Vedanta-Kreis</td>
<td>siehe Vedanta Jahresgruppe</td>
</tr>
<tr>
<td>Satsang</td>
<td>Meditation und Mantrasingen***</td>
</tr>
<tr>
<td>siehe Internet</td>
<td>siehe Internet</td>
</tr>
<tr>
<td>Vedanta-Kreis</td>
<td>siehe Vedanta Jahresgruppe</td>
</tr>
<tr>
<td>Satsang</td>
<td>Meditation und Mantrasingen***</td>
</tr>
<tr>
<td>siehe Internet</td>
<td>siehe Internet</td>
</tr>
<tr>
<td>Vedanta-Kreis</td>
<td>siehe Vedanta Jahresgruppe</td>
</tr>
<tr>
<td>Satsang mit Rama</td>
<td>Meditation und Mantrasingen***</td>
</tr>
<tr>
<td>Satsang</td>
<td>Meditation und Mantrasingen***</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*Für Nachholer gesperrt/ganzer Abstrich 10er Karte **mit Anmeldung ***ohne Anmeldung – Spendenbasis

** 11.02. – 07.04.2020 (Pause am 25.04.)
** 28.04. – 30.6.2020 (Pause 02.06. & 09.06.)

Dienstags 10.45 bis 12.15 Uhr
Kosten: 96 € Dauer 8 x 90 Min.
Leitung: Silvia Gack

Positives Körpergefühl und tiefen Kontakt zu Deinem heranwachsenden Baby!


09.01. bis 20.02.20

** 07.05.2020 – 25.6.2020
(Pause am 21.5./4.6./11.6.)

Donnerstags 20.15 Uhr bis ca. 22 Uhr
Kosten: 75 € Dauer 5 x 105 Min.
Leitung: Silvia Gack

Für alle geeignet die schon mal eine Yogamatte besucht haben und noch tiefer entspannen möchten.
YOGA AB 50


<table>
<thead>
<tr>
<th>FÜR ANFÄNGER UND ÄLTERE MENSCHEN</th>
<th>Kosten:</th>
<th>Montag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>02.03. bis 18.05.20</td>
<td>120 €</td>
<td>09.30 bis 11.00 Uhr (Pause 13.4. / 20.4)</td>
</tr>
<tr>
<td>02.03. bis 18.05.20</td>
<td>120 €</td>
<td>09.30 bis 11.00 Uhr (Pause 13.4. / 20.4)</td>
</tr>
<tr>
<td>05.02. bis 01.04.20</td>
<td>88 €</td>
<td>14.15 Uhr bis 15.15 Uhr</td>
</tr>
<tr>
<td>27.01. bis 23.03.20</td>
<td>104 €</td>
<td>16.00 bis 17.45 Uhr (Pause 24.02.)</td>
</tr>
<tr>
<td>04.05. bis 29.06.20</td>
<td>104 €</td>
<td>16.00 bis 17.45 Uhr (Pause 02.06.)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Leitung: Peter Hofmann

FÜR BEREITS ÜBENDE

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kosten:</th>
<th>Montag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>120 €</td>
<td>16.00 bis 17.45 Uhr</td>
</tr>
<tr>
<td>88 €</td>
<td>16.00 bis 17.45 Uhr</td>
</tr>
<tr>
<td>88 €</td>
<td>16.00 bis 17.45 Uhr</td>
</tr>
<tr>
<td>55 €</td>
<td>16.00 bis 17.45 Uhr</td>
</tr>
<tr>
<td>55 €</td>
<td>16.00 bis 17.45 Uhr</td>
</tr>
<tr>
<td>55 €</td>
<td>16.00 bis 17.45 Uhr</td>
</tr>
<tr>
<td>96 €</td>
<td>16.00 bis 17.45 Uhr</td>
</tr>
<tr>
<td>96 €</td>
<td>16.00 bis 17.45 Uhr</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Leitung: Jeanette Held

Eltern-Kind-Yoga - Für Kinder von 3 bis 5 Jahren

Als Mama oder Papa mit seinem Kind zusammen Yoga zu praktizieren, bietet eine wunderbare Möglichkeit, eine besondere Zeit gemeinsam zu verbringen und sich auf eine ganz andere Art kennenzulernen und miteinander zu verbinden. Die „Stunden“ dauern jeweils ca. 45 Minuten und sind an die Fähigkeiten von Kindern im Alter von 3-5 Jahren angepaßt. Vorkenntnisse sind nicht notwendig - Jeder macht genau das mit, was ihm liegt und Spaß macht. (Leider nicht bezuschusungsfähig von der KKH)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kosten:</th>
<th>Montags</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>55 €</td>
<td>15.00 Uhr bis 15.45 Uhr</td>
</tr>
<tr>
<td>55 €</td>
<td>15.00 Uhr bis 15.45 Uhr</td>
</tr>
<tr>
<td>55 €</td>
<td>15.00 Uhr bis 15.45 Uhr</td>
</tr>
<tr>
<td>55 €</td>
<td>15.00 Uhr bis 15.45 Uhr</td>
</tr>
<tr>
<td>55 €</td>
<td>15.00 Uhr bis 15.45 Uhr</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Dein Kind findet in meinen Yogastunden durch Spaß, Spiel, Bewegung und Entspannung zu mehr Konzentration, Körperbewusstsein, mehr Selbstbewusstsein und zu einer besseren Stimmung, fühlt sich ausgepochelter und wohler. Über Krankenkasse bezuschusssbar.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kosten:</th>
<th>Mittwochs</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>88 €</td>
<td>14.15 Uhr bis 15.15 Uhr</td>
</tr>
<tr>
<td>88 €</td>
<td>14.15 Uhr bis 15.15 Uhr</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NEU - Yoga für Jugendliche - ab 11 Jahren

Über Krankenkasse bezuschusssbar.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kosten:</th>
<th>Dienstag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>96 €</td>
<td>16.45 Uhr bis 18.15 Uhr</td>
</tr>
<tr>
<td>96 €</td>
<td>16.45 Uhr bis 18.15 Uhr</td>
</tr>
</tbody>
</table>

8
MEDITATION

Ein Kurs für mehr Lebensfreude, der Dir hilft, zu Dir zu finden und Spiritualität im Alltag zu leben. Du bekommst eine qualifizierte Anleitung zur Praxis von Meditation. Mit Hilfe verschiedener Techniken aus dem Yoga lernst Du, Meditation zu Hause zu praktizieren. In Vorträgen werden Einblicke in die Weisheiten der alten Yogis vermittelt. Nähere Infos auf unserer Website!

Leitung: Shambunath Alex Spitzl

**Donnerstag**
20.15 bis ca. 22.15 Uhr

<table>
<thead>
<tr>
<th>05.03. bis 30.04.20</th>
<th>Kosten: 130 € / erm. 115 €</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>(Pause 26.03./16.04.)</td>
<td>Dauer 8 x 120 Minuten</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Kosten:**
130 € / erm. 115 €

**Dauer**
8 x 120 Minuten

---

**Meditation Einführungsworkshop**

Auch als Infoveranstaltung für den Meditationskurs geeignet. Einführung in Meditationstechnik, Hintergründe, Wirkungsweisen & Sinnhaftigkeit von Meditation

<table>
<thead>
<tr>
<th>Donnerstag</th>
<th>13.02.2020</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>20.15 Uhr bis ca. 21.45 Uhr</td>
<td>10 €</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Kosten:**
10 €

**Anmeldung via Internet**

---

**Vedanta Einführungstag**

Samstag 16.05.20 von 9 bis 16 Uhr

Löse die grundlegenden Probleme durch Klärung deiner Identität: Wer bin ich?


---

**Vedanta Jahresgruppe**


---

**Termine immer freitags von 20.00 bis ca. 21.45 Uhr**

Dies ist eine geschlossene Gruppe. Wir steigen von Mal zu Mal tiefer in das Wissen ein. Dadurch werden neue Erkenntnisse geschaffen. **Kosten:** 9 Termine gemeinsam 80 €

<table>
<thead>
<tr>
<th>17.01.20</th>
<th>24.01.20</th>
<th>14.02.20</th>
<th>21.02.20</th>
<th>13.03.20</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>08.05.20</td>
<td>27.03.20</td>
<td>15.05.20</td>
<td>19.06.20</td>
<td>10.07.20</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*s. Internet* mit Swami Tattwarupananda

---

**Yoga Nidra™ Kurs**


Leitung: Barbara Sammer

**Anm.:**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Sonntag</th>
<th>08.03. bis 05.04.20</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>20.15 bis 21.30 Uhr</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Kosten:**
60 €

**Dauer:**
5 x 75 Minuten
13.30 Uhr  Einlass
14.00 Uhr  Yogastunde (60 Minuten) für Anfänger
14.00 Uhr  Vortrag – Wirkungen von Yoga für Dein Leben und in der Therapie
15.30 Uhr  Yogastunde (60 Minuten) für Anfänger
15.30 Uhr  Einführung in die Meditation - Praxis und Vortrag
17.00 Uhr  Yogastunde (60 Minuten) für Anfänger
17.00 Uhr  Vortrag – Familienstellen - Das Wesentliche erkennen mit Silvia Gäck
18.30 Uhr  Yogastunde (60 Minuten) für Anfänger
18.30 Uhr  Yogastunde (60 Minuten) für bereits Übende
20.00 Uhr  Infoveranstaltung über unsere Yogalehrerausbildung (BYV)

Alle die uns kennenlernen wollen und vor allem alle, die uns über die ganzen Jahre begleitet haben sind herzlich eingeladen. Es wird einen Teeaußschank von Tee Gschwindner geben.

Wir freuen uns auf Euer Kommen.

**AUSBILDUNGEN**

**Yogatherapieausbildung (BYVG)**

5 Wochenendseminare in Bad Meinberg / 15 Intensivtage bei uns in Bayreuth/ eigenes Arbeiten

**Start der Ausbildung 24.4.2020**

**Ersatzstarttermin: 15.5.2020**


**Teilnahmeverabschiedung:** abgeschlossene Yogalehrerausbildung (BYV) oder andere gleichwertige. Infomaterial anfordern oder Beratungstermin ausmachen.

**Offizieller Infoabend am 26.01.2020 um 19.00 Uhr**

Genaue Termine und Informationen auf unserer Internetseite.
Yogalehrerausbildung (BYV)

Infoabende am:

| Sonntag | 15.12.2019 | 20.00 Uhr | Sonntag | 12.01.2020 | 20.00 Uhr |

Weitere persönliche Infogespräche jederzeit möglich!

Start der Ausbildung
21.01.2020 jeweils Dienstag
18.30 Uhr – 22.15 Uhr!


Infobroschüre zum Herunterladen auf unserer Homepage, oder einfach bei uns anfordern. Wir schicken sie gerne per Post zu.

Meditationskursleiterausbildung

4 Wochenenden in Bayreuth und ein 5-Tages-Intensivseminar in einem Yoga Vidya Ashram

Als Yogalehrer weiterbildung oder für Menschen die schon länger als 2 Jahre regelmäßig Meditieren.

Startwochenende: 07./08.03.2020

Lerne, Menschen in die Meditation einführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten! In dieser Ausbildung bekommst du tiefes theoretisches und praktisches Wissen über Meditation und den spirituellen Weg.

Du machst intensive Erfahrungen durch eigene Praxis und lernst mehr als zehn wirkungsvolle Meditationstechniken von erfahrenen Meditationsleitern.

Termine und genaue Abläufe findest Du im Internet auf unserer Seite:

www.yoga-vidya-bayreuth.de
**WORKSHOPS**

**Hormonyoga Workshop**
Dieser Workshop gibt Dir eine Einführung in Hormonyoga. Hormonyoga ist für alle Frauen gedacht, aber besonders für Frauen ab 32, die länger jung und fit bleiben wollen, auf natürliche Weise Wechseljahresbeschwerden vorbeugen und lindern, oder schwanger werden möchten. Bei Hormonyoga handelt es sich um eine sehr energetische Yogaform, mit der wir unseren Energiekörper aufladen, harmonisieren und die Energie zu den hormonproduzierenden Drüsen lenken. Für die Teilnahme ist Yogaerfahrung hilfreich.

Sonntag jeweils 09.30 Uhr bis 12.30 Uhr
15.03.20  12.07.20
Kosten: jeweils 35 €
Kursleitung: Eva Blasch

**Lachyoga Workshop**
Lachen ist gesund – das weiß wohl fast jeder. Aber warum genau? Durch Lachen werden Stresshormone reduziert und Glückshormone ausgeschüttet, körpereigene Abwehrkräfte mobilisiert, kann der Blutdruck verringert werden, die Atmung unterstützt, die Verdauung angeregt werden, ... Lachen wirkt attraktiv, ist befreiend, entspannend und außerdem noch furchtbar ansteckend ; ) Probier's einfach selbst mal aus und laß Dich anstecken!

Sonntags jeweils 10.00 Uhr bis 11.45 Uhr
16.02.20  24.05.20  28.06.20  19.07.20
Kosten: jeweils 15 €
Anmeldung via Internet
Kursleitung: Shivani Held

**Shank Prakshalana**
Intensive yogische Reinigungstechnik zur kompletten Spülung des Magen-Darm Traktes.
Begrenzte Teilnehmerzahl! Keine Vorkenntnisse nötig.

Samstag 11.01.2020  09.00 bis 13.30 Uhr
Kosten: 59 € inkl. Skript, Mahlzeit & Materialien
Leitung: Shambunath Alex Spitzl

**„Eintauchen“ Schamanische Trommelreise**
In der Anderswelt, der nichttäglichen Wirklichkeit, begleiten uns Tiere. Durch eine gezielte, schamanische Reise können wir unserem Krafttier begegnen und von ihm Begleitung, Hinweise, Schutz oder Warnung bekommen.

Freitag 21.02.2020  20.00 bis 22.00 Uhr
Kosten: 20 €
Leitung: Ramani Silvia Gäck

**108 Sonnengrüße**
Der Sonnengrüß ist eine effektive Übungsreihe, die viel Kraft, Körperbewusstsein und Vertrauen schenkt. 108 Sonnengrüße fließen ineinander, reinigen den Körper und befreien den Geist.
Erlebe die Energie die dabei entsteht und genieße die Bewegung.

Freitag 20.03.2020  von 18.00 bis 20.30 Uhr
Kosten: 25 €
Leitung: Ramani Silvia Gäck
Voraussetzung: Yoga I Kurs

**Yoga Nidra™ Entspannungs-Workshop**
Tiefgehende Entspannungstechnik mit der Du auf allen Ebenen entspannen kannst. Lerne eine der tiefgreifsten Entspannungstechniken aus dem Yoga kennen.

Freitag 31.01.2020  von 20.00 bis ca. 22.00 Uhr
Kosten: 20 €
Leitung: Maheshwari Barbara Sommer

**Yoga Wandertag**

01. Mai 2020  ab 10.00 Uhr
Kosten: Auf Spendenbasis / Anmeldung erforderlich um die genauen Daten zu bekommen.
Treffpunkte und genauere Infos stehen im Internet unter Event!
SEMINARE

Workshop mit Swami Tattwarupananda
Thema: Weisheit durch Meditation

Donnerstag, 26.03.20 von 20.15 bis ca. 22.15 Uhr


Satsang – Ein Abend mit Swami Tattwarupananda

Freitag, 27.03.20 von 19.45 bis ca. 22.15 Uhr

Thema: Die Weisheit der Upanishaden – Yogawissen für das tägliche Leben
Vedanta aus den alten indischen Schriften. Das höchste Yogawissen das wir kennen, leicht erklärt von einem erfahrenen Lehrer. (mit kurzer Diashow von Swamis Hilfswerk in Indien. Auf Spendenbasis 10 € aufwärts – Alle Einnahmen kommen seinem Hilfswerk zugute!) Vorher um 18 Uhr eine Jnana Yogastunde mit Shambunath möglich!

RAMA

Satsang –
Ein Abend mit Rama

Am Freitag 17.07.2020

18 UHR – Yogastunde mit Rama – mit Anmeldung via Internet
20 UHR – klassischer Yoga-Vidya Satsang mit Rama –
auf Spendenbasis/ohne Anmeldung - Nähere Infos siehe Internet!

Workshop mit Rama –
Die Welt als kosmisches Spiel

Am Samstag 18.07.2020 von 9 bis ca. 12 Uhr

Yogastunde mit Rama und Vortrag über die Welt als kosmisches Spiel. Wie Weisheit und Hingabe uns helfen loszulassen! Nähere Infos siehe Internet! Kosten: 35 €

VERANSTALTUNGEN

Satsang 2019
Geführte Meditation, danach Mantrasingen und Singen spiritueller Lieder aus allen Traditionen. Kostenlos bzw. auf Spendenbasis. Ohne Anmeldung
Termine immer Freitags 20.00 Uhr - 22.00 Uhr

| 10.01.2020 | 03.04.2020 |
| 07.02.2020 | 03.05.2020 |
| 06.03.2020 | 29.05.2020 |
| 27.03.2020 Special Satsang mit Swami Tattwarupananda | 26.06.2020 |
| | 24.07.2020 |

Homa - indische Feuerzeremonie
Feuerrituale sind besonders mächtig, da sie einen Zugang zur feinstofflichen Welt schaffen und alle energetisch auflädt die daran teilnehmen.

Sonntag 26.01.2020 17.00 Uhr
Auf Spendenbasis - ohne Anmeldung
THERAPIE

Yogatherapie Heilyoga


Termine: nach Vereinbarung.
Kosten: pro 60 Minuten Sitzung 70 €

In der Yogatherapie wird für Dich ein spezielles Übungsprogramm zusammengestellt, das Du über wenige Minuten am Tag üben kannst. Du bekommst einen speziell auf Dich und Deine Möglichkeiten zugeschnittenen Übungsplan.

Termine Yogatherapie: 0170 - 4 97 09 17

NATURHEILPRAXIS SILVIA GÄCK

Heilpraktikerin und Yogalehrerin

Durch verschiedene Therapiemethoden, die gleichermaßen auf Körper, Geist und Seele wirken, begleite ich Menschen auf ihren Weg.

Dafür dienen mir folgende Verfahren:

- Integrative Psychotherapie und Körpertherapie nach dem Heilpraktiker gesetz
  - Körtherapieverfahren
  - Schamanismus
  - Aufstellungsarbeit uvm.

- Traditionelles Ayurveda
  - umfangreiche individuelle Therapie
  - Reinigungstechniken
  - aufbauende Therapien
  - Kräutertherapie
  - Massagen / Teilmassagen

- Alternative Natur – Heilkunde
  - z. B. Bachblütentherapie, Einsatz von potenzierten Mineralien wie kolloidalen Silber
  - Wickelanwendungen uvm.

- Massagen und Lebensberatung
  - Lomi Lomi Nui - hawaiianische Ganzkörpermassage
  - Abhyanga - ayurvedische Ganzkörpermassage
  - Thai Yoga Massage und viele weitere Massagen (auch Wellnessmassagen) und Heilbehandlungen aus den verschiedensten Traditionen

Silvia Gäck
0170-825 66 85
sadhya@web.de
www.silviagack.de
Nur mit Terminvereinbarung
SYSTEMISCHE AUFSTELLUNG

Die Aufstellungsarbeit ist eine herausragende Methode, die bei (auch unerkennlichen) Schwierigkeiten, Problemen und Belastungen die Hintergründe und die versteckten Ursachen aufzeigt und uns somit ermöglicht, die alten Muster und Verstrickungen zu lösen.

Dieses wichtige Werkzeug aus der systemischen Therapie, das mittlerweile aus der Beratung, der Therapie und dem Coaching nicht mehr wegzudenken ist, hat sich bewährt und ist bei folgenden Themen geeignet:

KONFLIKTE IN FAMILIEN UND BEzieHUNG
SCHWIERIGKEITEN IN BERUf UND SCHuLE
GESUNDHEIT / KRANKHEIT
ENTSCHEIDUNGEN
Wiederholung von destruktiven Mustern...
...und in allen weiteren wesentlichen LEBENSTHEMEN

Termine für Familienaufstellungstage

<table>
<thead>
<tr>
<th>Samstag</th>
<th>01.02.2020</th>
<th>von 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Samstag</td>
<td>21.03.2020</td>
<td>von 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr</td>
</tr>
<tr>
<td>Samstag</td>
<td>30.05.2020</td>
<td>von 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr</td>
</tr>
<tr>
<td>Samstag</td>
<td>11.07.2020</td>
<td>von 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Kosten: für Menschen, die als Repräsentant/Stellvertreter ohne eigenes Anliegen teilnehmen, auf Spendenbasis. Menschen mit einem persönlichen Anliegen 120 €.

In einem geschützten Rahmen ermöglicht diese Arbeit die innere Wirklichkeit mit Repräsentanten/Stellvertretern nachzustellen, sichtbar zu machen und auf achtsame Weise eine konstruktive Lösung zu finden.

Familienaufstellungen, sowie auch Themen aufstellungen, berühren unsere Seele und wirken tief in uns drinnen. Es ist eine wertvolle und wunderbare Möglichkeit mit dem Leben, mit sich selbst oder dem Umfeld wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Kraft der Weiblichkeit - Im Kreis der Frauen


<table>
<thead>
<tr>
<th>24.04.2020</th>
<th>20.00 Uhr - 22.00 Uhr</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>25.04.2020</td>
<td>10.00 Uhr - 17.00 Uhr</td>
</tr>
<tr>
<td>26.04.2020</td>
<td>10.00 Uhr - 15.00 Uhr</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Kosten: 260 €
ohne Verpflegung / Übernachtung

Seminarleitung: Ramani Silvia Gäck
ÜBER UNS

Shambunath Alex Spitzl
Centerleitung

Meditationslehrer (BYVG), Yogalehrer (BYV), Yoga-Atemtherapeut und Yoga Nidra™-Lehrer. Durch seine langjährige Erfahrung und hingebungsvolle spirituelle Naturlichkeit für Yoga und Meditation teilt er sein fundiertes Wissen authentisch, humorvoll und auf inspirierende Art und Weise. Er ist staatlich geprüfter Ergotherapeut und erweitert sein fundiertes Wissen im medizinischen Bereich durch ständige Weiterbildung.

Ramani Silvia Gäck
Centerleitung


Yogameister aus unserer Tradition
Swami Sivananda (1887-1963)


HIER FINDEN SIE UNS

Yoga Vidya Center Bayreuth
Shambunath Alex Spitzl
Ramani Silvia Gäck
Maximilianstraße 65
95444 Bayreuth
0921 - 1 50 90 91
0170 - 4 97 09 17 (tagsüber)
bayreuth@yoga-vidya.de

Im NKD Gebäude, 2. Stock. Übrigens können Sie unsere Räume auch für Ihre Vorträge, Seminare und Kurse mieten!

AB JETZT AUCH AUF INSTAGRAM

WWW.YOGA-VIDYA-BAYREUTH.DE