

# Yoga Vidya Oberreute



**Ausbildungen, Workshops  
Kurse Januar - Juni 2022**

## 1-jährige Yoga Ausbildung

Yoga umfasst alle Teilaspekte des menschlichen Lebens und führt zu einer bewussteren, achtsameren Lebensführung für Körper, Geist und Seele. Die Ausbildung gibt neben fachlichen Aspekten wichtige Impulse und eröffnet die Gelegenheit, auch das eigene Leben zum Positiven auszurichten.

Du erreichst eine Verbesserung der Selbsteinschätzung, d.h. eigene Fähigkeiten, Talente und Möglichkeiten werden stärker wahrgenommen und können sich entfalten. Man bekommt Kraft und Energie, um Veränderungen im Alltag umzusetzen

In acht Themenblöcken verbindet die Ausbildung traditionelle Techniken des Yoga mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen:

- Einführung - Philosophie und Ziel des Yoga
- Hatha Yoga - Yoga der Körperstellungen und -reinigung
- Tantra und Kundalini Yoga - Yoga der Energie
- Raja Yoga - Yoga des mentalen Trainings und der Meditation
- Karma Yoga - Yoga der Tat
- Bhakti Yoga - Yoga der liebenden Hingabe
- Jnana Yoga - Yoga des Wissens und der Philosophie
- Hatha Yoga Unterrichtsmethodik und -didaktik

Die Ausbildung besteht aus Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung, Meditation, mentale Techniken, Mantrasingen und Vorträgen/ Besprechungen/ Diskussionen und Gruppenarbeiten.

Durch die Kontinuität des Kurses, die regelmäßigen Treffen und die kleine Gruppe ist ein solider Wissensaufbau mit individueller Begleitung gewährleistet. Der Zeitrahmen lässt dir genug Spielraum, um das theoretisch erlernte Wissen ganz zu verinnerlichen und in die Praxis umzusetzen.

Eine umfassende, praxisorientierte Ausbildung und systematische Entfaltung deiner gesamten Persönlichkeit.

## 1-jährige Yoga Ausbildung

**NEU: In diesem Jahr hast du die Wahl zwischen  
2 Ausbildungswegen:**

**Variante A** mit den wöchentlichen Treffen für 3,5 Stunden + 3 Wochenenden in Oberreute und 1 Intensiv-Woche + 5-tägiger Abschluss in Bad Meinberg **ab monatlich 242,-\***

**Variante B** mit 11 Wochenenden (1x Do. - So.) in Oberreute und 1 Intensiv-Woche mit Abschluss in Bad Meinberg **ab monatlich 229,-\***

\* jeweils 12 Raten, incl. Vollpension für den Aufenthalt in Bad Meinberg + Yogaabo in Oberreute

**Ausbildungsstart: Variante A 27. Januar 2022**

**Donnerstags** von 08.30 ÷ 12.00 Uhr  
oder **Freitags** von 18.30 ÷ 22.00 Uhr

**Variante B 25. März 2022**

Diese zertifizierten 1-jährigen Level 2 Yogalehrer/Innen- Ausbildung mit ca. 414 UE werden von der Yoga Alliance und der EYU anerkannt.

**Kostenlose Infotermine:**

So. 28.11.2021 ab 14.30 Uhr Do. 16.12.2021 ab 10.00 Uhr  
Sa. 08.01.2022 ab 15.00 Uhr Fr. 04.02.2022 ab 18.30 Uhr  
So. 20.02.2022 ab 15.30 Uhr Sa. 05.03.2022 ab 11.00 Uhr

Die Ausbildung kann jederzeit über verschiedene Möglichkeiten erweitert werden, so dass deine zukünftigen Kurse gemäß § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden können

Es gibt eine Menge zu erfahren - Komm dazu und sei dabei.

## Meditation und Mantrasingen

Tauche ein in die Kraft des Augenblicks und der Ruhe. Du wirst in die Meditation geführt, welche etwa 15 Minuten dauert. Dann singen wir gemeinsam herzöffnende Mantren. Der Gesang wird zur Quelle von Kraft und Lebensfreude.



Im Anschluss rezitieren wir Mantren für den Weltfrieden, Heilung und Segen und lauschen spirituellen Geschichten und Gleichnissen. Die abschließende Lichtzeremonie reinigt die Atmosphäre und bringt Licht in unsere Herzen.

Die nächsten Termine: **Sa. 05.03.2022 19.30 - 20.30**  
**So. 27.03.2022 09.00 - 10.30** und weitere



## Besondere Events

### Die Rauhächte mit Yoga bewußt erleben

Die 12 Rauhächte sind Sinnbild für die 12 Monate des Folgejahres und bilden eine Brücke zwischen dem Diesseits und Jenseits. Rituale, besonders in dieser Zeit durchgeführt, haben eine stärkende und stützende Kraft. Sie bringen uns ganz bewusst in den Moment ÷ sind ein Innehalten im Alltäglichen. Damit passen sie besonders gut in die Rauhächte. Ja, es ist eine schöne Zeit, die uns Ruhe schenkt und Abstand vom Alltag. Eine Pause im Übergang von einem Jahr zum nächsten.

An den folgenden Tagen gibt es jeweils zum Thema der Rauhacht Yoga mit besonderen Übungen, Meditationen und Ritualen.

**So 19. Dez. 10.30 - 16.30 Vorbereitung auf die Rauhächte 60,-**

**So. 26. Dez. ab 10.00 Innere Führung** Höheres Selbst  
**Mo. 27. Dez. ab 19.00 Herzöffnung** Wunder zulassen  
**Di. 28. Dez. ab 19.00 Auflösung** von Blockierendem  
**Mi. 29. Dez. ab 19.00 Freundschaft** Selbstliebe  
**Do. 30. Dez. ab 19.00 Bereinigung** Vorbereitung auf das Neue

**Sa. 01. Jan. 2022 ab 15.00 Neubeginn** Visionen  
**So. 02. Jan. 2022 ab 10.00 Klarheit** Entzünde dein Licht  
**Di. 04. Jan. 2022 ab 19.00 Loslassen** Abschied  
**Mi. 05. Jan. 2022 ab 19.00 NACHT DER WUNDER**

Jede Einheit dauert 2 Stunden (außer 19.12.) und kostet **22,-**

Ab **5** gebuchten Einheiten ÷ 2 Std. je **20,-**

Ab **8** gebuchten Einheiten ÷ 2 Std. je **18,-**

Wenn du alle **10** Termine buchst kostet es **nur 198,- Bitte anmelden**

## Dein Yogacenter im schönen West-Allgäu

Hier findest du das bekannte, umfangreiche und bewährte Yoga-Angebot vom Europaweit größtem Anbieter Yoga Vidya. In der idealen Umgebung zum Entspannen, Auftanken und Loslassen kannst Du den Stress des Alltags hinter dir lassen, zur Ruhe finden und ganz bei dir selbst ankommen.



### Angelinde Shankari Kittner

Ich bin begeisterte Yogalehrerin weil die Menschen sich in meinen Yogastunden wohl fühlen, eine entspannte Zeit haben und - einfach Sie Selbst sein können.

Yogalehrerin (BYV), Yogatherapeutin (BYV)  
Ausbildungsleiterin, Ayurveda-Masseurin,  
Meditationskursleiterin und Yoga Vidya Acharya

### Yoga Vidya Center Oberreute

Unterreute 5, 88179 Oberreute Telefon: 08387 / 4380929  
oberreute@yoga-vidya.de, [www.yoga-oberreute.de](http://www.yoga-oberreute.de)



## Yogastunden und Kurse

Unsere **offenen Yogastunden** kannst du jetzt nur noch mit Voranmeldung besuchen. Einen sicheren Platz bekommst du im Kursblock. Sie finden auch in den Ferien statt. Im Sommer bei angenehmen Temperaturen üben wir draußen im Garten.

### Wochenplan der offenen Yogastunden

Di	Mi	Do	Fr
	08.30 - 09.30 Yoga sanft	17.00 - 18.30 Yoga für Alle	08.30 - 09.30 Yoga sanft
19.15 - 20.45 Mittelstufe	17.45 - 19.00 Faszien Yoga		

Du kannst für diese Yogastunden einen Tag vorher anfragen ob es freie Plätze gibt. Nur mit Anmeldung: **90 Minuten Einzel 15,- / 60 Minuten Einzel 11,-**

### Yogakurse für Einsteiger

Do	20. Jan. ÷ 31. März 2022	19.30 - 21.00 Uhr
Mi.	12. Jan. ÷ 23. März 2022	08.30 - 09.30 Uhr
Fr.	21. Jan. ÷ 01. Apr. 2022	08.30 - 09.30 Uhr

### Yogakurse

10 Termine je 90 min. **130,-** / je 60 min. **90,-**

Di	11. Jan. ÷ 22. März 2022	19.15 - 20.45 Uhr
Mi	12. Jan. ÷ 23. März 2022	19.30 - 21.00 Uhr
Do.	13. Jan. ÷ 24. März 2022	17.00 - 18.30 Uhr

### Faszien Yogakurs

Einfach gut um sich wieder geschmeidig und Wohl zu fühlen. Wir üben mit Rollen, Bällen und Stäben etc. Faszienyoga gilt auch als wirksam bei Cellulite, Verspannungen und undefinierbaren Rückenschmerzen. 10 Termine à 75 min. **Kosten: 125,-**



Mi.	12. Jan. ÷ 23. März 2022	17.45 - 19.00 Uhr
-----	--------------------------	-------------------

## Workshops

Um deine eigene Yogapraxis zu bereichern, kannst du bei den Workshops spezielle Themen vertiefen und wirken lassen. Dabei erwarten dich interessante Themen und inspirierende Referenten. **Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung da immer nur eine begrenzte Anzahl teilnehmen kann.**

### Stabil und Sicher durch Yoga

Durch die vielfältigen Methoden des Yoga, wie Pranayama, Asanas, Entspannung und Meditation, findest du deinen Weg zu einem ruhigem Geist und dem Gefühl von Sicherheit und Stabilität.

Der Schwerpunkt liegt auf harmonisierende Übungen mit dem Fokus auf die innere Mitte um den Zugang zur inneren Kraft zu finden.

**Sonntag 16. Januar 10.00 - 13.00 Uhr Kosten 30,-**

### Faszien Yoga mit Rolle + Co

Neben interessanten Vorträgen über den Aufbau, Funktion und Training der Faszien, werden wir uns vor allem mit den praktischen Übungen beschäftigen und gleich ausprobieren wie man die effektiven Methoden des Faszientrainings mit den ganzheitlichen Aspekten des Yoga verbinden kann.



Du erhältst ein umfassendes Handbuch zum Faszienyoga, so kannst du das Gelernte weiter zu Hause umsetzen und vertiefen. Sowohl für die eigene Praxis geeignet wie auch für Unterrichtende verschiedener Bewegungsarten wie Yoga, Pilates oder ähnlichen.

**Sa. 12. - So. 13. Februar 2022 ab 10.00 Uhr Kosten 150,-**  
Teilnahme auch nur am Samstag möglich **Kosten 90,-**

### Mit Yoga ausgeglichen durch Leben gehen

Wenn du keine Zeit hast regelmäßig einen Kurstermin zu besuchen oder einfach Yoga ein Wochenende intensiv für dich praktizieren möchtest, ist dieser Kompaktkurs das richtige Angebot für dich.

Du lernst die Grundübungen der Yoga Vidya Reihe und hast so die Möglichkeit deinen Körper zu flexibilisieren, zu kräftigen und neue Energie zu schöpfen.

Diese Kompakt Kurse sind sowohl für Anfänger wie auch für Wieder-einsteiger geeignet und werden in der Regel von der Krankenkasse erstattet. Täglich Yogaeinheiten und Kurzvorträge zu den Yogathemen.

**Fr. 04. - So. 06. März 2022 ab 16.30 Uhr Kursgebühr 140,-**

## Workshops

### Yoga + Meditation Einführung

Bei diesem Workshop kannst du erfahren wozu Yoga und Meditation gut sind und welche Geheimnisse hinter diesem jahrtausendealten Übungssystem für Körper, Geist und Seele stecken.

Im Praxisteil erlernst du einfache Yogahaltungen, Atemübungen, Entspannungen und Meditationstechniken um deinen Körper zu trainieren, flexibel und kräftig zu werden sowie Gelassenheit und Ruhe im Geist zu entwickeln.

**Samstag 26. März. 2021 14.30 - 18.00 Uhr Kosten 40,-**

### Fit + Gesund durch Yoga

Verbinde dich innerlich wieder mit dem was du wirklich bist und finde die Balance zwischen Leistung und Regeneration. Du lernst Übungen und Techniken kennen, die dir helfen können, deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und wieder in deine Mitte zu finden.

Im Theorieteil gehen wir den Fragen nach: *Was macht mich gesünder? Wie entsteht Krankheit? Wie kann ich mich mehr mit der Lebenskraft in mir verbinden?* 2 x Yogastunden und Meditation.

**Samstag 23. April 2022 09.00 - 18.00 Uhr Kosten 80,-**



### Yoga und die Hindu Mythologie

Mythologie: erklärt und illustriert die Philosophie durch Geschichten legendärer Leben von großen Menschen, den göttlichen Aspekten. Dadurch befriedigt sie das Bedürfnis des Menschen nach Verstehen mit dem Herzen, emotionaler Berührung und ermöglicht den intuitiven Zugang zur Wahrheit der Philosophie.

**Fr. 13. Mai 2022 18.30 - 22.00 Uhr Kosten 40,-**



## Workshops

### Philosophie des Yoga mit Shankari

Die Philosophie ist die menschliche Bestrebung, die Natur des Universums und den Sinn des Lebens zu verstehen. Im Yoga spielt Philosophie eine wichtige Rolle als Basis für ein glückliches Leben. Erfahre in diesem Workshop einiges über die Sichtweise, dass wir *Ēsprituelle Wesenē* sind die auf der Erde menschliche Erfahrungen machen.

**Sonntag 15. Mai 2022 09.00 - 13.00 Uhr Kosten 45,-**

### Yin Yoga mit Akupressurpunkten

Im Yin Yoga verweilst du lange in den einzelnen Positionen. So ist viel Zeit, sich dem eigenen Empfinden und Spüren hinzugeben.

Während der Yogaübung hältst du die Akupressur Punkte, so dass sich die Wirkungen vertiefen und verstärken können. Diese Form der Praxis harmonisiert den Energiefluss in den Meridianen, nährt die Organe und schenkt dir mehr Wohlbefinden.

Schicht für Schicht kannst du so körperliche, emotionale und auch geistige Verspannungen abbauen. Blockaden lösen sich so dass du dich wieder frei und entspannt fühlst.

**Samstag 21. Mai 2022 15.00 - 18.00 Uhr Kosten 30,-**

### Leben und Tod aus der Sicht des Yoga

Tod und Geburt sind Erfahrungen der Seele auf ihrer Reise zur Befreiung. Man braucht den Tod nicht fürchten oder verdrängen, sondern verstehen und annehmen. (Mit Yogastunde)

Anhand der Weisheiten des Yoga finden wir Klarheit über Fragen wie:  
• Wie stirbt man bewusst?  
• Wie bereitet man sich auf den Tod vor?  
• Was passiert zum Zeitpunkt des Todes und was passiert danach?

**Sonntag 05. Juni 2022 10.00 - 13.00 Uhr Kosten 35,-**

### Yoga Fun mit dem Feet Up

Der FeetUp Hocker ist soviel mehr als nur ein *ēHilfsmittelē* für die Umkehrhaltungen. Mit ihm kannst du Kraft, Flexibilität, Koordination wie auch Kondition trainieren.

Lass uns zusammen mit viel Spaß auf dem FeetUp Yoga üben.

Für die Teilnahme bitte selber einen FeetUp Hocker mitbringen! Info über Leihhocker bitte anfragen.

**Samstag 18. Juni 2022 15.30 - 18.00 Uhr Kosten 30,-**