

Besondere Events

Yoga Wochenenden für Geübte Yogi/nis

Wenn du intensiv praktizieren und tief in die Yogathemen eintauchen möchtest sind diese Wochenenden genau richtig für dich. Solltest du nicht die Möglichkeit haben am ganzem Wochenende teilzunehmen kannst du einige Tage vorher anfragen ob du an einzelnen Teilen der Veranstaltung mitmachen kannst. **Nur mit Anmeldung**
Die meisten Termine sind jeweils Samstag 8.00 - 21.30 Uhr + Sonntag 8.00 - 12.30 Uhr, mit 3 Yogastunden und interessanten Vorträgen.
Die folgenden Seminare kosten je **140,-**

Karma und Raja Yoga

Im Raja Yoga entwickelst du das Verständnis und die Herrschaft über den Geist. Durch Selbstbeobachtung und Selbstanalyse lernst du deine individuellen Muster kennen und erfährst, was dich in deinem Potential einschränkt und was dir nützt. Karma Yoga lehrt den selbstlosen Dienst. Dadurch läuterst du dein Herz. Ich denken, Hass, Eifersucht, Überlegenheitsgefühl und negative Eigenschaften lösen sich auf.

Sa. 02. - So. 03. Juli 2022 ab 08.00 Uhr

Weisheiten des Yoga für deinen Alltag

Die Lehren des Yoga helfen dir bei deinen Alltäglichen Handlungen und Entscheidungen den richtigen Weg zu finden. Du erfährst über die Hauptbestrebungen des Menschen, die Yogische Ernährung, die 5 Zustände deines Geistes und die Energetische Ebene des Lebens.

Sa. 10. - So. 11. September 2022 ab 08.00 Uhr

Kundalini Yoga der Energie



Das manifeste Universum, und so auch du, besteht aus Energie. Die Übungen des Kundalini Yoga zielen darauf ab, den Astralkörper zu reinigen, die Chakras zu harmonisieren und so die Lebensenergie zu steigern.

Der Kundalini Yoga schenkt dir das Gefühl von Freiheit, Vitalität und Motivation für deinen Alltag.

Fr. 04. - So. 06. Nov. ab 16.00 Uhr 170,-



Besondere Events

Der Weg des Yogis

Wie verhält sich ein/e Yogi/ni? Nach welchen Kriterien trifft Sie Ihre Entscheidungen? Woran erkennt die Yogi/ni das sie auf dem richtigem Weg ist? Auf all diese Fragen geben die klassischen Yogaschriften Antworten. Lass dir zeigen wo der Yogaweg hinführt.

Sa. 07. - So. 08. Januar 2023 ab 08.00 Uhr

Yoga Anatomie

Entdecke den faszinierenden Aufbau deines Körpers und erlange dadurch ein vertieftes Verständnis für die einzelnen Asanas. Dann spürst und verstehst du deinen Körper besser und bereicherst so deine Yoga- und/oder deine Unterrichts Praxis.

Sa. 04. - So. 05. Februar 2023 ab 08.00 Uhr

Selbständig als Yogalehrer/in

Machst du die ersten Schritte in die Selbständigkeit als Yogalehrer/in? Was solltest du beachten, welche Einkommensgrenzen sind wichtig, musst du dich für alle Eventualitäten versichern? Auch die Frage: „Was verhilft mir zum Erfolg?“ wird heute aus yogischer Sicht betrachtet.

Sa. 04. März 2023 von 08.00 - 21.30 Uhr Kosten 90,-

Yoga Wochenenden auch für ungeübte Yogi/nis

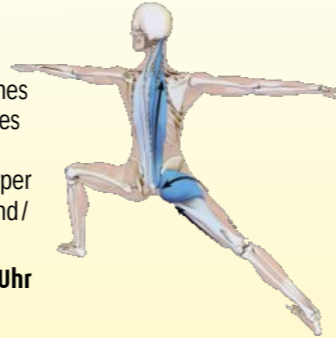
Die folgenden Seminare sind sowohl für Anfänger wie auch für Wiedereinsteiger geeignet und einzelne Angebote werden von der Krankenkasse erstattet. Dabei kannst du spezielle Themen vertiefen und wirken lassen. Es erwarten dich interessante Themen und entspannende sowie energetisierende Yogapraxis. Mit täglichen Yogaeinheiten und Kurzvorträgen. **Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung da immer nur eine begrenzte Anzahl teilnehmen kann.**

Yoga - und dein Rücken fühlt sich wohl

Viele Menschen leiden in unserer Gesellschaft unter Rückenschmerzen. Die richtigen Yoga-Körperübungen, langsam und bewusst geübt, helfen innere Ruhe zu finden, ein muskuläres Gleichgewicht zu erreichen.

Wir üben sanfte ruhige Sequenzen die den Rücken entspannen und kräftigen. Dazu vermitteln dir die Vorträge das Wissen mit dem sich auch im Alltag dein Rücken wohlfühlen kann.

Fr. 07. - So. 09. Okt. ab 19.45 Uhr 140,-



Besondere Events

Yoga + Wandern

Bewusste Bewegung, die Kraft der Elemente in Gemeinschaft, mit Yoga und Meditation in der Natur ist das kannst du an diesem Wochenende erleben. So machen dir die Yoga- und Wahrnehmungsübungen auf dem Weg, die Verbindungen vom körperlichem Gehen und den Rhythmen deiner Seele bewusst.

Ein Wochenende voller Genuss und Yogapraxis. Teilnahme ohne Vorkenntnisse möglich, normale körperliche Fitness und Trittsicherheit wird vorausgesetzt.

Fr. 05. - So. 07. August 2022 ab 16.30 Uhr Kosten 145,-

Mit Yoga ausgeglichen durch Leben gehen

Wenn du keine Zeit hast regelmäßig einen Kurstermin zu besuchen oder einfach Yoga ein Wochenende intensiv 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. Alltagsnahe Meditationsübungen unterstützen dabei den Geist auf einfache Weise zu beruhigen, zu entspannen und auf deine individuellen Ziele auszurichten um Ausgeglichenheit und Ruhe in dein Leben einkehren zu lassen. Erfahre selbst, wie dich so ein Wochenende motivieren kann, die Yogapraxis mit in deinen Alltag zu nehmen.

Fr. 23. - So. 25. September 2022 ab 16.30 Uhr Kosten 140,-

Faszien Yoga mit Rolle + Co

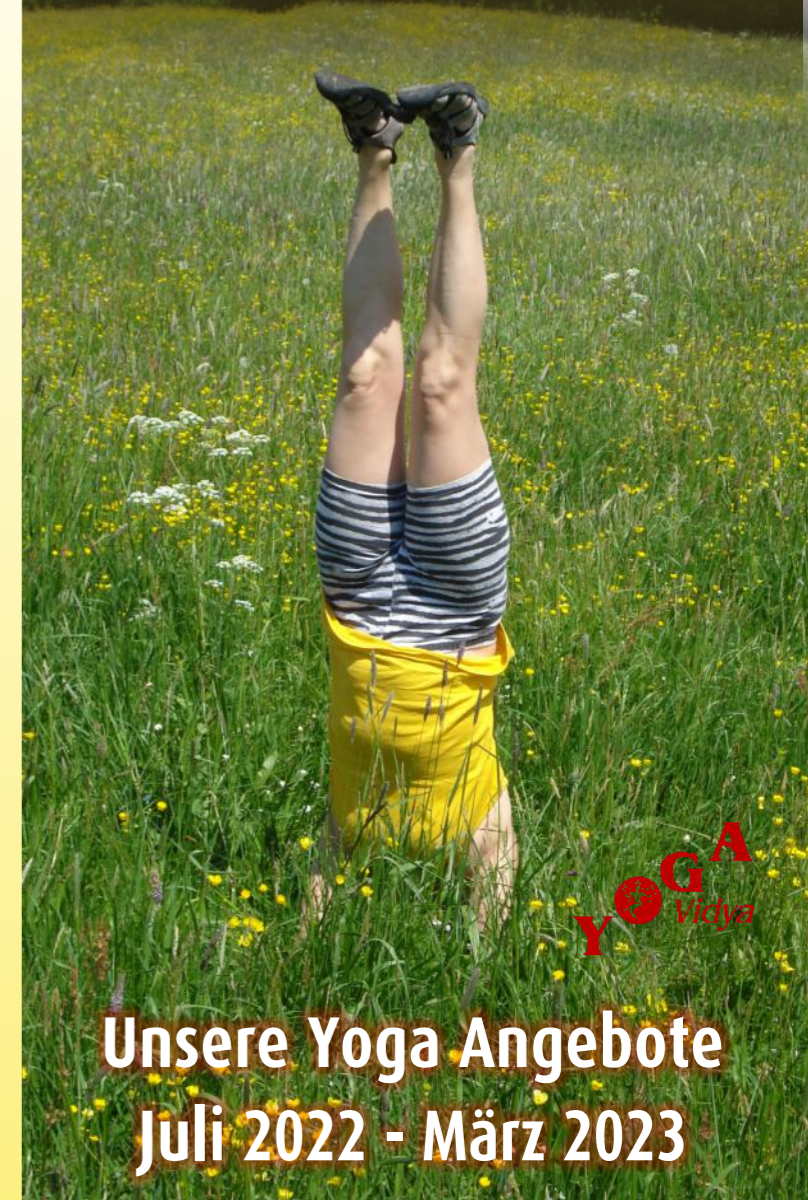
Neben interessanten Vorträgen über den Aufbau, Funktion und Training der Faszien, werden wir uns vor allem mit den praktischen Übungen beschäftigen und gleich ausprobieren wie man die effektiven Methoden des Faszientrainings mit den ganzheitlichen Aspekten des Yoga verbinden kann.

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 der unterschiedlichen Bewegungsarten wie Yoga, Pilates oder ähnliches.

Sa. 29. - So. 30. Okt. 2022 ab 10.00 Uhr Kosten 150,-
Teilnahme auch nur am Samstag möglich Kosten **90,-**



Yoga Vidya Oberreute



**Unsere Yoga Angebote
Juli 2022 - März 2023**



Yogastunden und Kurse

Im Sommer bei angenehmen Temperaturen üben wir draußen im Garten. Wenn es sehr heiß ist schenkt uns der Yogaraum eine angenehm kühle Atmosphäre. Für den Besuch der **Yogakurse** brauchst du eine Voranmeldung. Einen sicheren Platz bekommst du im Kursblock. Wenn du nur sporadisch dabei sein möchtest, frage einen Tag vorher an ob noch ein Platz in der Stunde frei ist.

1. Yogakursblock Sommer 5 oder 10 Termine

Yoga Sanft

Fr.	24. Juni ÷ 22. Juli 2022	08.30 - 09.30 Uhr
Mi.	13. Juli ÷ 14. Sep. 2022	08.30 - 09.30 Uhr

Yoga für Alle

Do.	07. Juli ÷ 08. Sep. 2022	18.00 - 19.30 Uhr
-----	--------------------------	-------------------

Yoga mit Vorkenntnissen

Mi.	06. Juli ÷ 07. Sep. 2022	19.30 - 21.00 Uhr
-----	--------------------------	-------------------

2. Yogakursblock Herbst 10 Termine

Yoga Sanft

Fr.	16. Sep. - 16. Dez. 2022	08.30 - 09.30 Uhr
Mi.	21. Sep. - 14. Dez. 2022	08.30 - 09.30 Uhr

Yoga für Alle

Di.	13. Sep. ÷ 06. Dez. 2022	19.15 - 20.45 Uhr
Do.	15. Sep. ÷ 15. Dez. 2022	17.00 - 18.30 Uhr
Do.	15. Sep. ÷ 15. Dez. 2022	19.30 - 21.00 Uhr

Yoga mit Vorkenntnissen

Mi.	14. Sep. - 07. Dez. 2022	19.30 - 21.00 Uhr
-----	--------------------------	-------------------

Faszienyogakurs 10 Termine Kosten: 125,-

Faszienyoga gilt als wirksam bei Verspannungen, Rückenschmerzen und Cellulite. Einfach gut um sich wieder geschmeidig und wohl zu fühlen.

Mi.	14. Sep. ÷ 07. Dez. 2022	17.45 - 19.00 Uhr
-----	--------------------------	-------------------

3. und letzter Kursblock 2023

Da wir im März 2023 unser Yogacenter schließen, wird dies der letzte Kursblock bei Yoga Vidya Oberreute mit Shankari sein. Nutze die Gelegenheit. Ich freue mich wenn du dabei bist.

Yoga Sanft

Mi.	11. Jan. - 15. März 2022	08.30 - 09.30 Uhr
Fr.	13. Jan. - 17. März 2022	08.30 - 09.30 Uhr

Yoga für Alle

Di.	10. Jan. ÷ 14. März 2022	19.15 - 20.45 Uhr
Do.	12. Jan. ÷ 16. März 2022	17.00 - 18.30 Uhr
Do.	12. Jan. ÷ 16. März 2022	19.30 - 21.00 Uhr

Yoga mit Vorkenntnissen

Mi.	11. Jan. ÷ 15. März 2022	19.30 - 21.00 Uhr
-----	--------------------------	-------------------

Du kannst die Yogakurse als 10er (im Sommer auch als 5er) **Kursblock** oder als Einzeltermin bezahlen:

90 Minuten Einzel 15,- 5er Kursblock 70,- 10er Kursblock 130,-
60 Minuten Einzel 11,- 5er Kursblock 50,- 10er Kursblock 90,-



Unsere Yogakurse bringen dir die Yogaübungen der Grundreihe nahe für Ausgleich, Kräftigung und mehr Beweglichkeit. Hierbei lernst du die verschiedenen Möglichkeiten zum Aufbau von Flexibilität sowie Kraft kennen und tust etwas für einen ruhigen, gelassenen Geist. Die Kurse ËYoga sanftë und ËYoga für Alleë sind sowohl für Anfänger wie auch Wiedereinsteiger geeignet.



Workshops

Yoga auf dem Feet Up

Der FeetUp Hocker ist soviel mehr als nur ein Hilfsmittel 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 solltest du selber einen FeetUp Hocker mitbringen! Info über Leihhocker bitte anfragen.

Sonntag 18. Sep. 2022 10.00 - 13.00 Uhr Kosten 35,-

Vinyasa Yoga mit ätherischen Ölen mit Julie

Zu Beginn der Praxis wählst Du intuitiv ein Öl das dich bei der 90-minütigen Yogaeinheit begleitet. Diese ist eine Mischung aus aufbauenden Vinyasaflows sowie entspannenden Posen und Atemübungen. Abschließend gibt es eine Meditation und Tiefenentspannung.

Seminarleiterin: Julie Marie Hübner, Ëich komme ursprünglich aus dem therapeutischen Bereich und freue mich, nun auch meine Leidenschaft für Yoga und ätherische Öle mit dir teilen zu können.ë

Samstag 15. Okt. 2022 09.00 - 12.00 Uhr Kosten 35,-

Die Rauhächte mit Yoga bewusst erleben

Diese Nächte 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. 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 18. Dez. 09.00 - 13.00 Vorbereitung auf die Rauhächte 45,-

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

So. 01. Jan. 2023 ab 15.00	Klarheit	Entzünde dein Licht
Di. 03. Jan. 2023 ab 19.00	Visionen	Gestalte dein neues Jahr
Mi. 04. Jan. 2023 ab 19.00	Loslassen	Abschied
Do. 05. Jan. ab 19.00	Segen und Gnade	Abschlussritual

Jede Einheit dauert 2 Stunden (außer 18.12.) und kostet **22,-**. Wenn du mehrere Einheiten p 2 Std. buchst kosten **4 je 20,-**, bei **6 je 18,-** und wenn du alle **10** Termine buchst kostet es **nur 185,-**.

... und ganz zum Schluss



Unser Abschied - (D)ein Neubeginn!

An diesem Tag stehen unsere Türen weit offen für all die Yogi/nis und Ayurvedis die uns in den zurückliegenden Jahren begleitet haben.

Wir laden euch ein um mit leckeren Snacks, netten Gesprächen und der Möglichkeit neue Yogalehrer/innen aus der Umgebung bei den offenen Yogastunden kennenzulernen. Zudem kannst du bei einem Rundgang im ËOpen Houseë die verbliebenen Schätze gegen einen Obulus erwerben. So endet unsere Geschichte hier in Oberreute wie sie begonnen hat - lasst uns gemeinsam feiern - das Alte verabschieden und dem Neuem voller Freude entgegen gehen.

Sonntag 19. März 2023 10.00 - 16.30 Uhr

Wer dich im Yogacenter erwartet

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

Angelinde Shankari Kittner

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

Ich freue mich auf deinen Besuch!

Yoga Vidya Center Oberreute

Unterreute 5, 88179 Oberreute
Telefon: 08387 / 4380929
oberreute@yoga-vidya.de,
www.yoga-oberreute.de

