

Yoga Ausbildung

Du möchtest mehr über Yoga erfahren?
Du möchtest deine Lebensgewohnheiten in positiver Weise ändern,
deine Selbstwahrnehmung verbessern und deine spirituelle Erfahrung in
deinen Alltag integrieren?

Diese Ausbildung gibt dir die Möglichkeit selbst Yoga zu unterrichten
und dein Leben zu verändern.
Dir werden Kenntnisse über Pranayama, die Asanas, Physiologie und
Gesundheit, Unterrichtsmethodik, Entspannungs-, Meditationstechniken
die Yogawege uvm. vermittelt. Dabei schulst du Körper, Energien,
Gefühle, Gedanken sowie Intuition und kommst in Kontakt mit deiner
wahren Natur.

Die Kontinuität des Kurses, das wöchentliche Treffen und die kleine
Gruppe gewährleisten einen soliden Wissensaufbau mit individueller
Begleitung. 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.

Ausbildungsstart: 25. Januar 2022

Donnerstag Gruppe B von 08.30 – 12.00 Uhr
Freitag Gruppe A von 18.30 – 22.00 Uhr

Diese zertifizierte 1-jährige Yogalehrer/Innen- Ausbildung mit ca.
414 UE wird von der Yoga Alliance und der EYU anerkannt.

Kostenlose Infotermine siehe www.yoga-oberreute.de

Zusätzlich nimmst du teil an:

• 3 Wochenenden im Center • 1 Intensiv-Woche + 5-tägige
in Oberreute Zertifizierungsschulung in Bad Meinberg

**Kosten: incl. Vollpension für den Aufenthalt in Bad Meinberg
+ Yogaabo in Oberreute
12 Raten, ab monatlich 242,-**

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



Besondere Events

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. 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.

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. 30. Juli - So. 01. August 2021 oder Kursgebühr je 140,-
Fr. 08. - So. 10. Okt. 2021 ab 16.30 Uhr

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 Rauh-
ächte. 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 Entzünde dein Licht
So. 02. Jan. 2022 ab 10.00 Klarheit Abschied
Di. 04. Jan. 2022 ab 19.00 Loslassen
Mi. 05. Jan. ab 19.00 NACHT DER WUNDER
Jede Einheit dauert 2 Stunden (außer 20.12.) und kostet 22,-
Ab 5 gebuchte Einheiten à 2 Std. je 20,-
Ab 8 gebuchte Einheiten à 2 Std. je 18,-
Wenn du alle 10 Termine buchst kostet es nur 198,-
Bitte anmelden

Besondere Events

Lange Yogastunde zum Wochenausklang

Einmal im Monat gibt es Freitags zwei Stunden Yoga, Atemübungen
und Meditation. Dabei hat jede Stunde einen anderen Schwerpunkt.
16.07. Bauchweg Yoga
13.08. Yoga für müde Füße
18.09. Yin Yoga
15.10. Yoga Vidya Fitnessreihe
05.11. Yoga für die Atemwege
17.12. Mit Yoga in die Stille gehen
Freitags von 18.30 - 20.30 Uhr **Kosten je 19,-**

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

Sa. 30. - So. 31. Okt. 2021 ab 10.00 Uhr **Kosten 150,-**
Teilnahme auch nur am Samstag möglich **Kosten 90,-**

Wer dich im Yogacenter erwart

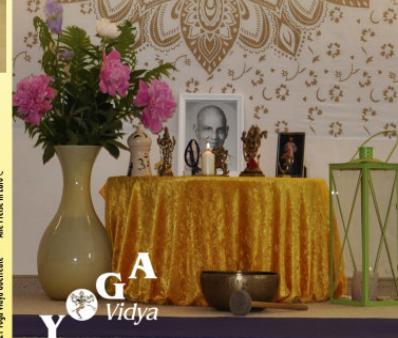
Ich bin begeisterte Yogalehrerin weil die Menschen sich in
meinen Yogastunden wohl fühlen, eine entspannte Zeit haben
und - einfach Sie Selbst sein können.

Angelinde Shankari Kitterer
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

Yoga Vidya Oberreute



**Ausbildungen, Workshops
Kurse Juli-Dezember 2021**

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		08.30 - 09.30 Yoga sanft
19.15 - 20.45 Mittelstufe	17.45 - 19.00 Faszien Yoga	17.00 - 18.30 Yoga für Alle	

Du kannst für diese Yogastunden einen Tag vorher anfragen ob es freie Plätze
gibt. Nur mit Anmeldung: **90 Minuten Einzel 14,- / 60 Minuten Einzel 10,-**

Yogakurse für Einsteiger

Do	16. Sep. - 09. Dez. 2021	19.15 - 20.45 Uhr
Mi.	15. Sep. - 08. Dez. 2021	08.30 - 09.30 Uhr
Fr.	17. Sep. - 10. Dez. 2021	08.30 - 09.30 Uhr

Yogakurse 10 Termine je 90 min. 115,- / je 60 min. 80,-

Di	14. Sep. - 14. Dez. 2021	19.15 - 20.45 Uhr
Mi	15. Sep. - 08. Dez. 2021	19.30 - 21.00 Uhr
Do.	16. Sep. - 09. Dez. 2021	17.00 - 18.30 Uhr

FaszienYogakurs

Einfach gut um sich wieder geschmeidig
und wohl zu fühlen. Wir üben mit Rollen, Ballen
und Stäben etc. Faszienyoga gilt auch als wirksam
bei Cellulite, Verspannungen und undefinierbaren
Rückenschmerzen. 10 Termine à 75 min. **Kosten: 115,-**



Mi.	15. Sep. - 08. Dez. 2021	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 recht-
zeitige Anmeldung da immer nur eine begrenzte Anzahl teilnehmen kann.**

Genießen mit Yoga und Entspannung

Mit Yoga kannst du die Woche hinter dir lassen, Energie tanken und zu
dir kommen. Lass dich verwöhnen mit einem Vegetarischen
Schlemmerbuffet und komme anschließend mit der Entspannung
vollkommen zur Ruhe, freue dich auf diesen genussvollen Abend.

Freitag 09. Juli + 10. Sep. 16.30 - 20.30 Uhr **Kosten 38,-**

Yoga und Wandern

Bewusste Bewegung, die Kraft der
Elemente in Gemeinschaft, mit Yoga und
Meditation in der Natur. Dabei beginnt
die Reise zu dir selbst auf entlegenen
Pfadern, in unberührter Natur.

Teilnahme ohne Vorkenntnisse möglich,
normale körperliche Fitness und
Trittsicherheit wird vorausgesetzt.
Wir kehren unterwegs ein (nicht im
Preis enthalten).

**Samstag 10. Juli + 11. Sep. 2021
10.00 - 17.00 Uhr** **Kosten 50,-**



Yoga + Meditation

Dir einfach mal Zeit für dich selber gönnen?
Bei diesem Workshop kannst du erfahren
wozu Yoga und Meditation gut sind und
welche Geheimnisse hinter diesem
jahrtausendaltem 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.

Sa. 31. Juli. oder 09. Okt. 2021 15.00 - 18.00 Uhr **Kosten 30,-**

Workshops

Luna Yoga

Die Kraft des Mondes ist klar,
aufnehmend, ruhig und
besinnlich. So führen dich auch
die Übungen des Luna Yoga in
diesen Gemütszustand. Dabei
stärken sie deine weibliche
Kraft, Klarheit und innere Ruhe.
Selbstheilung kann geschehen
und deine Lebensfreude wird
geweckt.

Gönn dir diese Zeit mit dir selbst. So erlangst du mehr Harmonie mit
deinem Körper und kannst genussvoll Frau sein.

Sonntag 22. August 2021 10.00 - 13.00 Uhr **Kosten 30,-**

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
geistige Verspannungen abbauen. Blockaden lösen sich und
du fühlst dich wieder frei und entspannt.

Sonntag 19. September 2021 15.00 - 18.00 Uhr **Kosten 30,-**

Hormon Yoga

In diesem Workshop lernst du die Grundlagen des Hormonyoga nach
Dinah Rodriguez. Sowohl für Frauen in den Wechseljahren, wie auch
bei Kinderwunsch oder bei Menstruationsbeschwerden.

Die hormonausgleichenden Übungen lassen den Übergang in den
nächsten Lebensabschnitt sanft geschehen. Indem du dich mit deinem
Körper beschäftigst, fällt es dir leichter ihn anzunehmen und die
Veränderungen zuzulassen. Beim Hormonyoga richtet sich die
Konzentration vor allem auf die physische Ebene die Drüsen,
doch es wirkt auch auf subtile Art auf die Chakren und
unsere Energie.

**Samstag 16. Oktober 2021
10.00 - 13.00 Uhr** **Kosten 30,-**



Workshops

Faszien Yogapraxis

Was ist so faszinierend an den Faszien? - Erfahre es selbst.
Wir üben mit verschiedenen Hilfsmitteln z.B. Faszienrolle, Tennisbälle
etc. für Geschmeidigkeit und Wohlfühl. Faszienyoga gilt auch als
wirksam bei Cellulite, Verspannungen und undefinierbaren
Rückenschmerzen.

Einfach gut um sich wieder geschmeidig und wohl zu fühlen. Die Praxis
ist geeignet für vitale Menschen mit und ohne Yoga Vorerfahrung.

Sa. 30. Okt. 2021 11.30 - 13.00 oder 16.15 - 18.00 Uhr je 15,-

Ayur Yoga mit Shankari

Ayuryoga zu praktizieren, ist wie eine gesunde Mahlzeit zu genießen.
Bei diesem Workshop kannst du Yoga typgerecht erlernen um deine
Elemente wieder in Harmonie zu bringen. Dabei erfährst du einiges über
die Vorzüge und Besonderheiten des Ayuryoga.

Nach der Konstitutionsbestimmung passt du die Yogaübungen deinem
Typ an. So erfährst du am eigenen Leib, was zu dir passt und kannst die
richtige Übungsreihe für deinen Typ herausfinden.

Samstag 06. November 2021 10.00 - 13.00 Uhr **Kosten 30,-**

Yoga "öl für die Hüften"

Die Hüfte als größtes Gelenk in unserem Körper verbindet Beine,
Becken, Rumpf und Wirbelsäule und trägt das Meiste unseres Gewichtes.
Daher ist sie unerlässlich für die motorischen Abläufe und sollte
trainiert werden um nicht einzurosten. In diesem Workshop lernst du
Übungen für eine flexible und starke Hüfte. Dadurch kannst du frei
vorschreiten mit Schwung und Tatkraft.

Sonntag 28. November 2021 10.00 - 12.00 Uhr **Kosten 20,-**

Yin Yoga zum Advent

Advent - das ist eine besinnliche Zeit der Vorfreude und Vorbereitung,
der Stille. Wir bereiten uns auf die Weihnachtszeit vor. Begegne deinem
Körper liebevoll und finde zu Gelassenheit und Ruhe. In den langen
Yin Haltungen hast du Zeit, deine Position zu finden und dich auf eine
Begegnung der besonderen Art mit deinem Selbst einzulassen.

Sonntag 04. Dezember 2021 15.00 - 18.00 Uhr **Kosten 30,-**

