

SIVANANDA YOGA VEDANTA ZENTRUM WIEN

Programm Februar – August 2012



- **Kostenlose Probestunde jeden Donnerstag, 20.00 – 21.30 h**
- Offene Yogastunden
- Yogakurse für alle Stufen
- **YOGA SPECIALS & Workshops**
- Vegetarisch Kochen & Ayurveda
- Yogaferien
- Internationale Yogalehrer-Ausbildungen Europa & Himalaya



Swami Vishnudevananda
in Nataraj Asana



SIVANANDA YOGA VEDANTA ZENTRUM WIEN

Gemeinnütziger Verein e.V. · Gründer: Swami Vishnudevananda

Prinz-Eugen-Str. 18 (U-Karlsplatz), 1040 Wien

Tel. 01/586 34 53 · www.sivananda.org/vienna · www.sivananda.eu

SIVANANDA WORLDWIDE – seit 1957 im Westen

New York · Los Angeles · San Francisco · Chicago · Montreal · Toronto · London · Paris · Rom · Mailand · Madrid · München · Hamburg · Wien
Genf · New Delhi · Chennai · Thiruvananthapuram · Montevideo · Buenos Aires · Tel Aviv · Vilnius · Ho Chi Minh City · Tokio · Porto Alegre
Ashrams: Kanada · Bahamas · Upstate New York · Kalifornien · Frankreich · Tirol, Österreich · Kerala, Südindien · Madurai · Uttarkashi



SIVANANDA YOGA VEDANTA ZENTRUM WIEN

Seit über 50 Jahren im Westen, seit 40 Jahren in Wien

Liebe Yogafreunde

Yoga verleiht körperliches und geistiges Wohlbefinden, ein großes Geschenk für jeden Menschen, unabhängig von Alter, Konstitution und gesellschaftlicher Herkunft. Das einzigartige ganzheitliche Konzept der großen Yogameister harmonisiert bereits nach kurzer Zeit Körper, Geist und Seele und fördert Gleichgewicht in allen Aspekten des Lebens:

Ein flexibler und entspannter Körper, bessere Verdauung, tieferer Schlaf, mehr Energie und Konzentration, emotionale Ausgeglichenheit und Stärkung der Selbstheilungskräfte. Yoga fördert eine natürliche Spiritualität und geistige Klarheit, mit der die unvermeidlichen Stresssituationen des Alltags leichter zu bewältigen sind.

Wir wünschen Ihnen viel Inspiration beim Üben und freuen uns, Sie dabei begleiten zu dürfen.

Om Shanti, Sivananda Yoga Vedanta Zentrum Wien

Über uns

Die 1957 von Swami Vishnudevananda gegründeten internationalen Sivananda Yoga Vedanta Zentren sind eine gemeinnützige Yoga-Organisation und gehen zurück auf den indischen Arzt und Yogameister Swami Sivananda. Wir lehren klassisches, ganzheitliches Yoga. Seit 1969 wurden weltweit über 28.000 Yogalehrer ausgebildet.

Die fünf Grundpfeiler sind:

- 1. RICHTIGE KÖRPERÜBUNGEN (ASANAS)** erhöhen die Beweglichkeit von Gelenken, Muskeln, Bändern und Sehnen und stimulieren den Kreislauf. Flexibilität und Kraft in der Wirbelsäule erhalten den Körper in einem jugendlichen Zustand.
- 2. RICHTIGE ATMUNG (PRANAYAMA)** verbindet den Körper mit seiner Batterie, dem Solarplexus, in dem enorme Energiereserven gespeichert sind. Stress und Depressionen können mit tiefer und bewusster Atmung überwunden werden.
- 3. RICHTIGE ENTSPANNUNG (SAVASANA).** Wenn Körper und Geist ständig überanstrengt werden, verlieren sie ihre Leistungsfähigkeit. Yoga-Entspannungstechniken helfen nicht nur vorhandene Stresssymptome wie Muskelverspannungen und Atemlosigkeit abzubauen, sie entwickeln auch Widerstand gegen externe Stressfaktoren.
- 4. RICHTIGE ERNÄHRUNG (VEGETARISCH)** ist einfach, natürlich und gesundheitsfördernd. Sie kann leicht verdaut und absorbiert werden. Sie besteht aus Nahrungsmitteln, die die beste Wirkung auf Körper und Geist haben und zugleich die geringsten negativen Auswirkungen auf andere Lebewesen und die Umwelt.
- 5. POSITIVES DENKEN UND MEDITATION (VEDANTA UND DHYANA)** sind Schlüssel zu geistigem Frieden. Durch die Kontrolle des Geistes werden negative Gedankenwellen aufgelöst und innerer Frieden erfahren.

Yoga mitten in Wien, Nähe Belvedere

Das Sivananda Yoga Zentrum bietet Ihnen auf einer Fläche von 400 qm mit fünf großzügigen, hellen Yogaräumen die ideale Umgebung für Ihre Yoga-Praxis. Über 50 Yoga-Aktivitäten pro Woche stehen zur Auswahl. In unserem liebevoll eingerichteten Rezeptionsbereich können Sie Ihren Yoga-Abend beginnen und ausklingen lassen, mit netten Menschen Erfahrungen austauschen und sich von den freundlichen Mitarbeitern in allen Fragen Ihrer Yoga-Praxis beraten lassen. Klassischer Yogaunterricht, individuelle Betreuung und kompetente Beratung stehen bei uns im Vordergrund.

Das Yogalehrer-Team

Das Sivananda Yoga Zentrum wurde von dem großen indischen Yogameister Swami Vishnudevananda gegründet. Ein Team von ca. 30 Yogalehrer/innen mit Diplom der Internationalen Sivananda Yogalehrer-Ausbildung kümmert sich um Sie und garantiert einen authentischen Unterricht.

Das unterrichten wir:

Das Lehrsystem ist grundsätzlich für jeden geeignet und kann – sollten Einschränkungen vorliegen – individuell angepasst werden. Wir bieten Yogastunden für verschiedene Niveaus sowie Yoga für Kinder, schwangere Frauen und ältere Menschen an. Neben den offenen Stunden und Kursen (wöchentliche Anfängerkurse) stehen auch Philosophiekurse, Meditationseinführungen, Kirtan (Mantrasingen) sowie Ernährungs- und Ayurvedakurse auf dem Programm. Meditatives Halten der Asanas und klassische Variationen sind fester Bestandteil des Unterrichts.

Eine Yogastunde besteht aus Aufwärmübungen (Sonnengebet) und Körperstellungen (Asanas). Dadurch werden körperliche Verspannungen gelöst sowie Kraft, Ausdauer und Flexibilität entwickelt. Atemübungen (Pranayama) laden die Energiespeicher wieder auf. In der abschließenden Tiefenentspannung können Körper und Geist wirksam entspannen – die Grundlage für einen gesunden und leistungsfähigen Organismus.

Inhaltsverzeichnis

Kurse und Workshops in Wien

- Unser Angebot /Open House /Probestunde S. 04
- Der Yoga-Einstieg S. 05
- Yoga für Kinder und schwangere Frauen S. 05
- Termine Yoga 1 – 3 S. 06
- Anfänger-Intensivkurse / Fortgeschrittene Yogakurse S. 07
- Offene Gruppenmeditation /Meditationskurse S. 08
- Gedankenkraft durch Konzentration-Kurse S. 09
- Inneren Frieden entwickeln – Raja Yoga S. 09

- 4-Wochen Specials:
 - Pranayama – Die Kraft der Atmung / S. 10
 - NEU: Asanas – Kraft und Flexibilität S. 10
 - Yoga Anatomie in der Praxis S. 10
 - Vegetarische Kochkurse / Frühjahrsfasten S. 12
- Samstags-Workshops / Kopfstand-Workshops S. 12
- Seminar: In der Ruhe liegt die Kraft S. 12
- Vorbereitungstag zur Yogalehrer-Ausbildung S. 12
- Spirituelle Feste / Yoga im Grünen / Yoga im Park S. 16
- Yoga Shop – alles für die Yoga-Praxis S. 17

Special Guests in Wien

- Ayurveda mit Shanti Kumar Kamlesh S.11
- Swami Ramapriyananda / Swami Keshavananda / Swami Vidyananda S. 13

12.-16. APRIL 2012
GROSSE JUBILÄUMSFEIER:
40 Jahre Sivananda Yoga Zentrum Wien
 Ehrengast: Sri Venugopal Goswami/
 Swami Durgananda/Swami Sivadasananda S. 14/15

Internationale Programme

- Yogalehrer-Ausbildungen und Fortbildungen in Europa S. 18
- Termine und Gebühren für Yogalehrer-Ausbildungen und Fortbildungen S. 20
- Yogalehrer-Ausbildungen & Pilgerreisen Nordindien S.21
- Yoga-Urlaub in Reith bei Kitzbühel, Tirol S. 22
- Yoga-Zertifikatskurse in Reith bei Kitzbühel, Tirol S. 22
- Yogaferien in Orléans, Frankreich S. 25
- Yogaferien weltweit S. 25

Wissenswertes

- Wichtige Informationen und Gebühren S. 26
- Die Yogameister /Mitgliedschaft / Wegbeschreibung S. 27
- Stundenplan – siehe Rückseite S. 28

Text- und Bildrechte: © Sivananda Yoga Zentrum, Prinz-Eugen-Str. 18, 1040 Wien.
 Die Texte und Fotos in dieser Broschüre sind urheberrechtlich geschützt. Eine Verwendung ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung der Rechteinhaber ist untersagt. Im Falle der Zuwiderhandlung werden rechtliche Schritte gegen den Verletzer eingeleitet.

Unser Angebot:

Offene Stunden – Yoga jederzeit

- 27 Yogastunden pro Woche bieten eine breite Auswahl für alle, die eine flexible Zeiteinteilung bevorzugen.
- Freie Wahl aus vier Levels von extrasanft bis fortgeschritten.
- Viele günstige Streifenkarten mit langer Gültigkeit für die regelmäßige Teilnahme. Siehe Seite 26.
- Lehrer mit regelmäßiger Weiterbildung garantieren eine authentische Betreuung und individuelle Korrekturen.



Yogakurse – angeleitetes Lernen

- Leichter Einstieg ins Yoga in vierwöchigen Yoga 1-, 2- und 3-Kursen, Intensivkursen oder Wochenend-Crashkursen. Siehe Seite 5 – 7.
- Höhere Kurse für Fortgeschrittene zur Vertiefung der Praxis und Theorie. Kompetente Anleitung durch unsere Lehrer in einer festen Kursgruppe.

Workshops, Seminare und Sonderprogramme

Lassen Sie sich inspirieren! Viele Themen für Motivation und Lebensfreude. Details ab Seite 11.

Empfehlenswert auch für Yogalehrer und geübtere Schüler, siehe .

Für alle Veranstaltungen bitte bequeme, lockere Sportkleidung mitbringen und zwei Stunden vor der Yogastunde nur noch kleine Snacks essen. Umkleideräume, Yogamatten und Decken sind vorhanden. **Handys während des Unterrichts bitte ausschalten.**

Open House

Sonntag, 15. Jänner
Sonntag, 25. März
Sonntag, 17. Juni

Sonntag, 26. Februar
Sonntag, 6. Mai
Sonntag, 5. August

Kostenlos

- 13.00 h Vegetarischer Kochworkshop und Tipps für eine gesunde Ernährung
- 13.45 h Vegetarischer Snack
- 14.00 h Yoga-Vorführung mit Erklärung der Wirkungen des Yoga
- 15.00 h Yogastunde zum Kennenlernen
- 16.15 h Einführung in die Meditation
- 17.00 h Informationen zu Yogaferien, Yogalehrer-Ausbildung und Ayurvedakursen

Ab 13 Uhr Ermäßigung auf Kurse & Streifenkarten

Gratis-Probestunde

Donnerstag, 20.00 – 21.30 h

Kostenlos, ohne Voranmeldung

Alle sind willkommen.
Keine Vorkenntnisse erforderlich



Der Einstieg ins Yoga

Für den Einstieg empfehlen wir die aufeinander aufbauenden Basiskurse Yoga 1, 2 & 3, die am besten direkt hintereinander belegt werden. Die Kursdauer ist jeweils vier Wochen mit einer Kursstunde pro Woche à 90 Minuten.

Yoga 1 Eine sehr gute Möglichkeit um mit dem Erlernen der Yogaübungen (Stellungen) zu beginnen. Der Kurs führt Schritt für Schritt zur Entwicklung von Kraft, Beweglichkeit, guter Atmung, Konzentration und Entspannung. Mit Einführung in die yogische Ernährung und ihre gesundheitsfördernden Wirkungen. Jede Kursstunde enthält einen kurzen Theorieteil über die grundlegenden Prinzipien des Yoga gefolgt von der Yoga-Praxis. Die wohltuende Wirkung spüren Sie schon nach der ersten Kursstunde.

Das Buch zum Kurs: Sivananda Yoga Zentrum, Einführung in Yoga

Yoga 2 Nach Yoga 1 empfehlen wir Yoga 2 als Anschlusskurs zur Erweiterung Ihrer Yoga-Praxis. Ziel ist die Vertiefung der Grundstellungen, sowie eine fundierte Vorbereitung und Einführung in das Üben des Kopfstandes. Ihre Atmung vertieft sich durch weitere Atemübungen. Durch das Erlernen einer einfachen Meditationsübung (Tratak) werden die Gedanken ruhiger.

Das Buch zum Kurs: Sivananda Yoga Zentrum, Yoga

Yoga 3 Nach Abschluss des Yoga 2 wird in diesem Aufbaukurs der Kopfstand weiter geübt und werden klassische Variationen der Grundstellungen erlernt.

Das Buch zum Kurs: Sivananda Yoga Zentrum, Besser leben mit Yoga

Die Sivananda Yoga-CD zum Üben für Zuhause: Yoga@home

Kursdauer: 4 Wochen, einmal wöchentlich 90 Minuten.

Kursgebühr je 4 Wochenkurs: 68,- €

Mitglieder: 57,- €, Studenten und Arbeitslose mit Ausweis: 47,- €

Sonderpreis bei Einschreibung für zwei 4-Wochen-Kurse (z.B. Yoga 1 & 2): 110,- €

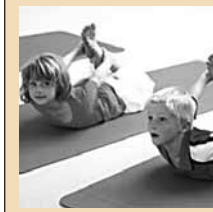
Mitglieder: 88,- €, Studenten und Arbeitslose mit Ausweis: 75,- €

Als Kursteilnehmer können Sie Offene Yogastunden ermäßigt besuchen: 9,50 € (statt 15,- €)

8er-Karte: 70,- €, Mitglieder: 63,- €

Yoga 4 & höhere Kurse werden weitergeführt. Termine bitte anfragen.

Yoga für Kinder



Jeden Freitag,
17.00 – 18.00 h

Nicht in den Schulferien
und an Feiertagen.

Die Yogastellungen und
Atemübungen werden auf
spielerische Weise erlernt.
Yoga trainiert die

Konzentration und stärkt das Selbstvertrauen – und macht
Kindern dabei noch viel Spaß.

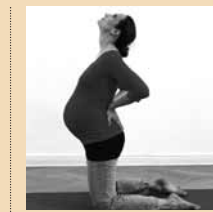
Ohne Voranmeldung.

Alter: 6 – 12 Jahre.

Pro Stunde: 8,50 €. 5er-Karte: 37,50 €

Geschwister je 5er-Karte: 28,50 €

Yoga für Schwangere



Jeden Freitag,
17.00 – 18.30 h

Nicht an Feiertagen.

Yoga in der Schwangerschaft
kräftigt den Rücken, schult
die Atmung und ist sehr
entspannend – wohltuend für
Mutter und werdendes Kind.

Ohne Voranmeldung.

Bitte vorher einen Arzt konsultieren.

Pro Stunde: 15,- €

Mitglieder, Studentinnen und Arbeitslose: 13,50 €
oder preiswerte Streifenkarten, siehe Seite 26

Termine Yoga 1, 2 und 3

	Yoga 1	Yoga 2	Yoga 3
Jänner 2012			
Montag, 18.30 h			09.01. – 30.01.
Donnerstag, 20.00 h			12.01. – 02.02.
Dienstag, 20.00 h			17.01. – 07.02.
Mittwoch, 20.00 h			01.02. – 22.02.
Donnerstag, 18.30 h			02.02. – 23.02.
Dienstag, 18.30 h		10.01. – 31.01.	07.02. – 28.02.
Mittwoch, 18.30 h		18.01. – 08.02.	15.02. – 07.03.
Dienstag, 18.30 h	10.01. – 31.01.	07.02. – 28.02.	06.03. – 27.03.
Donnerstag, 20.00 h	19.01. – 09.02.	16.02. – 08.03.	15.03. – 05.04.
Montag, 18.30 h	23.01. – 13.02.	20.02. – 12.03.	19.03. – 23.04.
Dienstag, 20.00 h	31.01. – 21.02.	28.02. – 20.03.	27.03. – 17.04.

Februar 2012			
Mittwoch, 18.30 h	08.02. – 29.02.	07.03. – 28.03.	04.04. – 25.04.
Montag, 20.00 h	13.02. – 05.03.	12.03. – 02.04.	23.04. – 14.05.
Dienstag, 10.00 h	14.02. – 06.03.	13.03. – 03.04.	
Donnerstag, 18.30 h	23.02. – 15.03.	22.03. – 19.04.	26.04. – 24.05.
Dienstag, 20.00 h	28.02. – 20.03.	27.03. – 17.04.	24.04. – 22.05.

März 2012			
Montag, 18.30 h	05.03. – 26.03.	02.04. – 07.05.	14.05. – 11.06.
Donnerstag, 20.00 h	15.03. – 05.04.	19.04. – 10.05.	24.05. – 21.06.
Mittwoch, 18.30 h	21.03. – 11.04.	18.04. – 09.05.	16.05. – 06.06.
Montag, 20.00 h	26.03. – 23.04.	30.04. – 21.05.	04.06. – 25.06.

April 2012			
Dienstag, 18.30 h	03.04. – 24.04.	08.05. – 29.05.	05.06. – 26.06.
Mittwoch, 20.00 h	18.04. – 09.05.	16.05. – 06.06.	13.06. – 04.07.
Montag, 18.30 h	23.04. – 14.05.	21.05. – 18.06.	25.06. – 16.07.

Mai 2012			
Donnerstag, 20.00 h	03.05. – 31.05.	14.06. – 05.07.	12.07. – 02.08.
Mittwoch, 18.30 h	09.05. – 30.05.	06.06. – 27.06.	04.07. – 25.07.
Dienstag, 20.00 h	15.05. – 05.06.	12.06. – 03.07.	10.07. – 31.07.
Mittwoch, 10.00 h	16.05. – 06.06.	13.06. – 04.07.	
Donnerstag, 18.30 h	24.05. – 21.06.	28.06. – 19.07.	26.07. – 16.08.
Dienstag, 18.30 h	29.05. – 19.06.	26.06. – 17.07.	24.07. – 14.08.

Juni 2012			
Montag, 20.00 h	04.06. – 25.06.	02.07. – 23.07.	30.07. – 20.08.
Mittwoch, 18.30 h	13.06. – 04.07.	11.07. – 01.08.	03.08. – 05.09.
Dienstag, 20.00 h	19.06. – 10.07.	17.07. – 07.08.	14.08. – 04.09.
Montag, 18.30 h	25.06. – 16.07.	23.07. – 13.08.	20.08. – 10.09.

Termine Yoga 1, 2 und 3 – Fortsetzung

	Yoga 1	Yoga 2	Yoga 3
Juli 2012			
Donnerstag 20.00 h	05.07. – 26.07.	02.08. – 23.08.	30.08. – 20.09.
Dienstag 18.30 h	10.07. – 31.07.	07.08. – 28.08.	04.09. – 25.09.
Montag 20.00 h	16.07. – 06.08.	13.08. – 03.09.	10.09. – 01.10.
Mittwoch 18.30 h	25.07. – 22.08.	29.08. – 19.09.	26.09. – 17.10.
Dienstag 20.00 h	31.07. – 21.08.	28.08. – 18.09.	25.09. – 16.10.
August 2012			
Montag 18.30 h	06.08. – 27.08.	03.09. – 24.09.	01.10. – 22.10.
Donnerstag 20.00 h	16.08. – 06.09.	13.09. – 04.10.	11.10. – 08.11.
Dienstag 18.30 h	21.08. – 11.09.	18.09. – 09.10.	16.10. – 06.11.
Montag 20.00 h	27.08. – 17.09.	24.09. – 15.10.	22.10. – 12.11.

Anfänger-Intensivkurse Das Yoga-Basisprogramm – für Vielbeschäftigte in kurzer Zeit



Oster-Intensivkurs

In der Karwoche mit Yoga beginnen
Vier Kursabende, je 90 Minuten

Montag – Donnerstag
2. – 5. April
18.30 – 20.00 h

Sondertarif: 57,- €, Studenten und Arbeitslose: 47,- €

Wochenend-Crashkurse

Jeweils Samstag/Sonntag 16.00 – 17.45 h

28./29. Jänner : 19./20. Mai
18./19. Februar : 21./22. Juli
31. März/1. April : 1./2. September

Pro Kurs: 39,- €, Mitglieder: 33,- €
Studenten und Arbeitslose: 35,- €

Fortgeschrittene Yogakurse – Einstieg jederzeit

Sie können Ihrer Yoga-Praxis weitere Tiefe verleihen und die Vorteile individueller Anleitung in einer gleichbleibenden Kursgruppe erfahren. Wöchentliche Kursstunden helfen, Stetigkeit in die eigene Praxis zu bringen. Fragen Sie uns nach Terminen laufender Yogakurse. Verschiedene Niveaus sind möglich.



„Meditation ist die Praxis der konstanten Beobachtung des Geistes. Man sollte immer am gleichen Ort und zur gleichen Zeit praktizieren, um diese unendliche Quelle von Weisheit im Inneren zu entdecken.“

Swami Vishnudevananda



Offene Gruppenmeditation – kostenlos

Mittwoch, 20.00 – 21.30 h, Samstag, Sonntag und an Feiertagen: 18.00 – 19.45 h.

Das Meditieren in der Gruppe erleichtert die Konzentration und führt zu einer tieferen Meditationserfahrung. Das Singen der Mantras beflügelt den Geist und erhebt die Gedanken. Verschiedene Aspekte der Yogaphilosophie werden anschaulich erklärt. Die Themen finden Sie unter: www.sivananda.org/vienna
Ablauf: 30 Minuten stille Meditation, 30 Minuten Mantrasingen, 30 Minuten inspirierender Vortrag zu allen Aspekten des Yoga. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Teilnahme nur für die gesamte Dauer möglich.

Erlernen der Meditation 1

Eine bewährte Einführung in Theorie und Praxis der Meditation. Die Meditationstechniken des Yoga unterstützen das emotionale Gleichgewicht und führen Schritt für Schritt zur Erfahrung von innerem Frieden.

- Warum meditieren?
- Der Start der eigenen Meditationspraxis
- Entwicklung von Konzentration
- Mantras – Hilfen zur Meditation

Donnerstag	18.30 h	12.01. – 02.02.
Montag	20.00 h	26.03. – 30.04.
Dienstag	18.30 h	08.05. – 29.05.
Donnerstag	18.30 h	26.07. – 16.08.

Das Buch zum Kurs: Sivananda Yoga, Meditation
Kursdauer: 4 Wochen, einmal wöchentlich 90 Minuten
Voraussetzung: Es ist ratsam, etwas Yoga zu praktizieren.
Kursgebühr: 68,- €
Mitglieder: 57,- €, Studenten und Arbeitslose: 47,- €
Sondertarif bei Einschreibung für Erlernen der Meditation 1 & 2: 110,- €,
Mitglieder: 88,- €, Studenten und Arbeitslose: 75,- €

Erlernen der Meditation 2

Dieser Kurs baut auf dem Meditationskurs 1 auf. Durch regelmäßige Praxis vertieft sich die Meditationserfahrung. Techniken zur Beobachtung und Kontrolle des Geistes werden vorgestellt.

- Vertiefung der Meditationspraxis
- Einführung in die Psychologie des Yoga (Raja Yoga)
- Vorstellung der wichtigsten Meditationsmantras
- Wahl eines persönlichen Meditationsmantras

Donnerstag	18.30 h	09.02. – 01.03.
Montag	20.00 h	07.05. – 04.06.
Dienstag	18.30 h	05.06. – 26.06.
Donnerstag	18.30 h	23.08. – 13.09.

Das Buch zum Kurs:
Swami Vishnudevananda, Meditation und Mantras
Kursdauer: 4 Wochen, einmal wöchentlich 90 Minuten
Voraussetzung: Erlernen der Meditation 1
Kursgebühr: 68,- €
Mitglieder: 57,- €, Studenten und Arbeitslose: 47,- €
Sondertarif bei Einschreibung für Erlernen der Meditation 1 & 2: 110,- €,
Mitglieder: 88,- €, Studenten und Arbeitslose: 75,- €

Wochenende: Einführung in die Meditationspraxis

Das Basisprogramm für innere Harmonie – Inspiration und Anleitung für eigenes Üben.

Samstag/Sonntag, 16.00 – 17.45 h

4./5. Februar | 23./24. Juni | 11./12. August

Kursdauer: 1 Wochenende, zweimal 105 Minuten
Kursgebühr: 39,- €, Mitglieder: 33,- €, Studenten und Arbeitslose: 35,- €
Sondertarif bei gleichzeitiger Einschreibung für die Wochenendkurse
Einführung in die Meditationspraxis und Einführung in Gedankenkraft durch Konzentration:
70,- €, Mitglieder 58,- €, Studenten und Arbeitslose: 63,- €



„Jeder Gedanke hat auf jede mögliche Art einen unschätzbaren Wert für Dich. Wie Du denkst, so wirst Du.“ – Swami Sivananda

Das yogische Verständnis der Gesetze und der Dynamik der Gedanken hat schon vielen Menschen geholfen, einen neuen Sinn in ihrem Leben zu finden. In diesem Kurs lernen Sie viele einfache und praktische Techniken, um innere und äußere Hindernisse durch ein Verständnis der transformierenden Kraft der Gedanken zu überwinden.

Gedankenkraft durch Konzentration – Kurs 1

- Die Natur der Gedanken
- Positive Methoden im Umgang mit Gedanken
- Gedankenkraft und ihr Wert
- Hindernisse als Chancen

Montag	20.00 h	30.01. – 20.02.
Donnerstag	18.30 h	15.03. – 05.04.
Dienstag	20.00 h	12.06. – 03.07.
Montag	18.30 h	20.08. – 10.09.

Bücher zum Kurs: Swami Sivananda, Kraft der Gedanken
Swami Vishnudevananda, Meditation und Mantras
Kursdauer: 4 Wochen, einmal wöchentlich 90 Minuten
Voraussetzung: Es ist ratsam, etwas Yoga zu praktizieren.
Kursgebühr: 68,- €
Mitglieder: 57,- €, Studenten und Arbeitslose: 47,- €
Sondertarif bei Einschreibung für Gedankenkraft durch Konzentration 1 & 2: 110,- €
Mitglieder: 88,- €, Studenten und Arbeitslose: 75,- €

Gedankenkraft durch Konzentration – Kurs 2

- Konzentration im Alltag
- Die Anwendung von Affirmationen
- Gedanken fördern die Gesundheit
- Vedanta – die höchste Form des positiven Denkens

Dienstag	18.30 h	10.01. – 31.01.
Montag	20.00 h	27.02. – 19.03.
Donnerstag	18.30 h	19.04. – 10.05.
Dienstag	20.00 h	10.07. – 31.07.

Bücher zum Kurs: Swami Sivananda, Kraft der Gedanken
Swami Vishnudevananda, Meditation und Mantras
Kursdauer: 4 Wochen, einmal wöchentlich 90 Minuten
Voraussetzung: Gedankenkraft durch Konzentration 1
Kursgebühr: 68,- €
Mitglieder: 57,- €, Studenten und Arbeitslose: 47,- €
Sondertarif bei Einschreibung für Gedankenkraft durch Konzentration 1 & 2: 110,- €
Mitglieder: 88,- €, Studenten und Arbeitslose: 75,- €

Wochenende: Einführung in Gedankenkraft durch Konzentration

Aus der Kraft der Gedanken schöpfen – mit Visualisations- und Konzentrationsübungen für Ausgeglichenheit und inneren Frieden.

Samstag/Sonntag, 16.00 – 17.45 h

7./8. Jänner | 28./29. April | 14./15. Juli

Kursdauer: 1 Wochenende, zweimal 105 Minuten
Kursgebühr: 39,- €, Mitglieder: 33,- €, Studenten und Arbeitslose: 35,- €
Sondertarif bei gleichzeitiger Einschreibung für die Wochenendkurse Einführung in die Meditationspraxis und Einführung in Gedankenkraft durch Konzentration: 70,- €, Mitglieder 58,- €, Studenten und Arbeitslose: 63,- €



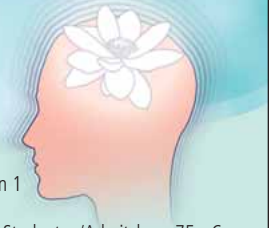
Inneren Frieden entwickeln – Raja Yoga

Einführung in die Grundlagen unseres Denkens anhand der Raja Yoga Sutren des Patanjali. Erklärung der Wirkungsweisen des Geistes sowie praktische Techniken der Gedankenkontrolle.

Kurs 1: Dienstag, 20.00 h 03.04. – 24.04.

Kurs 2: Dienstag, 20.00 h 08.05. – 29.05.

Das Buch zum Kurs: Swami Vishnudevananda, Meditation & Mantras Swami Durgananda, Yoga Sutren des Patanjali
Kursdauer: 4 Wochen, einmal wöchentlich 90 Minuten
Voraussetzung: Erlernen der Meditation 1 oder Gedankenkraft durch Konzentration 1
Kursgebühr: 68,- €, Mitglieder: 57,- €, Studenten und Arbeitslose: 47,- €
Sondertarif bei Einschreibung für Raja Yoga-Kurs 1 & 2: 110,- €, Mitgl.: 88,- €, Studenten/Arbeitslose: 75,- €



Pranayama – Die Kraft der Atmung

Asanas – Tiefenentspannung – Pranayama: In dieser Reihenfolge praktizieren wir in diesem besonderen Kurs, in dem Sie lernen systematisch die eigene Lebensenergie aufzubauen.

Jede Kursstunde beinhaltet: 10 Minuten Theorie, 30 Minuten Asanas mit individueller Korrektur, 10 Minuten Tiefenentspannung, 40 Minuten Pranayama (Kapalabhati, Wechselatmung und Nebenpranayamas wie Sitali, Sitkari und Brahmari).

Kurs 1: Dienstag, 18.30 h 14.02. – 06.03.

Kurs 2 (Aufbaukurs): Dienstag, 18.30 h 13.03. – 03.04.

Buch zum Kurs: Sivananda Yoga Zentrum, Besser leben mit Yoga
Kursdauer: 4 Wochen, einmal wöchentlich 90 Minuten
Voraussetzung: Yoga 2 oder Niveau „Offene Stunde“



NEU: Asanas – Kraft und Flexibilität

Klassische Asana-Variationen mit individueller Anleitung:

Durch anspruchsvollere Variationen werden Bewegungseinschränkungen überwunden und weitere Fortschritte in den Grundstellungen gemacht.

Kurs 1: Mittwoch, 18.30 h 14.03. – 04.04.

Kurs 2 (Aufbaukurs): Mittwoch, 18.30 h 18.04. – 09.05.

Buch zum Kurs: Sivananda Yoga Zentrum, Besser leben mit Yoga
Kursdauer: 4 Wochen, einmal wöchentlich 90 Minuten
Voraussetzung: Yoga 2 oder Niveau Offene Stunde „Standard“



Yoga-Anatomie in der Praxis

Die Wirkungen der Yoga-Übungen auf den Körper.

Ein besonderer Kurs zur Vertiefung der Yoga-Erfahrung. Jede Kursstunde besteht aus 15 Minuten Erläuterung der Wirkungen des Yogas auf ein spezifisches Körpersystem, gefolgt von einer praktischen Yogastunde mit Asanas und Pranayama zum jeweiligen Schwerpunktthema. Individuelle Korrekturen.

Montag, 18.30 h 30.04. – 21.05.

Montag, 18.30 h 04.06. – 25.06.

Buch zum Kurs: David Coulter, Anatomie des Hatha Yoga.
Kursdauer: 4 Wochen, einmal wöchentlich 90 Minuten



Kursgebühren 4-Wochen Specials: 68,- €, Mitglieder: 57,- €, Studenten/Arbeitslose: 47,- €
Sondertarif bei Einschreibung für 2 Kurse: 110,- €, Mitglieder: 88,- €, Studenten/Arbeitslose: 75,- €

Vegetarische Kochkurse auf yogische Art



Durch ausgewogene Ernährung können Sie die Wirkung der Yogaübungen beträchtlich steigern. Die feinstofflichen Nahrungsanteile liefern die Energie für unser Denken. Mit allgemeinen Tipps, detaillierten Kochanleitungen und viel Freude am Zubereiten und Genießen.

Das Buch zum Kurs: Sivananda Yoga, Das Yoga Kochbuch

Jeweils Samstag, 11.00 h – 14.00 h

14. Jänner Kochkurs für neue Vegetarier

25. Februar Schnelle Küche für Berufstätige

17. März Indische Spezialitäten

12. Mai Blitzgerichte

28. Juli Vegetarische Sommerküche

Gebühr pro Kochkurs: 3 x Streifenkarte oder 32,- €
Anmeldung bitte bis Donnerstag vorher.

Frühjahrs-Fastenseminar

Sa./So., 3./4. März, 11.00 – 20.00 h

1 bis 2 Fastentage können Wunder wirken für Entschlackung und neue Energie. Während des Tages gibt es mehrfach frisch zubereiteten Karottensaft und Gemüsebrühe.

TAGESABLAUF SAMSTAG

11.00 h Yogastunde:
Neue Energie für Herz und Kreislauf

14.00 h Vortrag:
Strahlende Gesundheit durch Fasten

16.00 h Yogastunde:
Asanas für das Verdauungssystem

18.00 h Abendmeditation & Vortrag:
Die Entwicklung der Willenskraft

TAGESABLAUF SONNTAG

11.00 h Yogastunde:
Richtiges Atmen in den Asanas

14.00 h Vortrag: Richtige Ernährung nach dem Fasten

16.00 h Yogastunde: Halten der Stellungen

18.00 h Abendmeditation & Vortrag:
Die Kraft der Gedanken

Das Buch zum Kurs: Sivananda Yoga Zentren, Yoga
Kursgebühr: 8 x Streifenkarte oder 72,- €
Auch 1 Tag möglich, Vorträge auch einzeln belegbar.



So. – Do., 10. – 14. Juni

Ayurveda Sonderprogramm

Mit Shanti Kumar Kamlesh, Ayurvedameister
aus Lucknow, Nordindien

S.K. Kamlesh stammt aus einer ayurvedischen Familientradition und lehrt weltweit seit über 30 Jahren ayurvedische Ernährung. Sein spontaner Unterrichtsstil ist geprägt von großem Enthusiasmus für eine lebendige Erfahrung der ayurvedischen Ernährung. Seit über 15 Jahren unterrichtet S.K. Kamlesh in den europäischen Sivananda Yoga Zentren.

Sonntag, 10. Juni, 11.00 – 14.30 h

Ayurvedischer Kochkurs
nach den 6 Geschmacksrichtungen

Montag 11. Juni, 18.30 h

Vortrag: Grundprinzipien des Ayurveda

Donnerstag, 14. Juni, 18.30 h

Vortrag: Gewürze und ihre Heilkraft



Gebühr pro Vortrag: 15,- € oder 1x Streifenkarte, ermäßigt: 13,50 € Gebühr Kochkurs: 32,- € oder 3 x Streifenkarte
Gesamtprogramm: 55,- € oder 4 x Streifenkarte Anmeldung für den Kochkurs bitte bis Mittwoch, 6.6.

Samstags-Workshops

Das Buch zu den Workshops:
Sivananda Yoga Zentrum, Besser leben mit Yoga

Erfahren Sie die tiefere Essenz des Yoga durch Kombination von Theorie und Anwendung in der Praxis. Workshops und spezielle Yogastunden können auch getrennt belegt werden.

Samstag, 31. März, 14.00 – 15.30 h Der Rücken im Lot mit Asanas

- Muskeltest und Haltungsanalyse
 - Yogatechniken und Tipps zur Stärkung des Rückens und zur Linderung von Rückenschmerzen
- 16.00 – 17.30 h:** Yogastunde mit Thema: Asanas zur Entwicklung eines gesunden und starken Rückens.

Samstag, 5. Mai, 14.00 – 15.30 h Yoga@Home

- Tipps für Yoga und Entspannung im Alltag
 - Übungstabellen für die Kurz-Praxis zu Hause
- 16.00 – 17.30 h:** Yoga@Home-Praxis: Übungsreihen zu Asanas, Atmung und Meditation

Kopfstand-Workshops

Wenn Sie den Kopfstand schon gelernt haben, ihn aber noch nicht alleine beherrschen, ist das der richtige Workshop für Sie. Gezieltes Üben unter der sicheren Anleitung eines erfahrenen Lehrers. Acht Aufbauschritte, persönliche Hilfestellung, individuelle Kopf- und Handkorrektur, korrekte Körperhaltung.

Voraussetzung: Yoga 2 oder Niveau „Offene Stunde“

Jeweils Samstags, 14.00 – 15.30 h

- 7. Jänner**
- 18. Februar**
- 21. April**
- 9. Juni**
- 7. Juli**

Gebühr pro Workshop:
1 x Streifenkarte oder 15,- €
Mitglieder, Studenten und Arbeitslose: 13,50 €
Bitte anmelden.



Samstag, 4. August, 14.00 – 15.30 h Prana: mehr Energie durch Yoga

- Prana (Lebensenergie) verstehen und erhöhen
 - Anatomie des Astralkörpers: Chakras und Nadis
 - Tipps zur Stärkung des Energiehaushalts
- 16.00 – 17.30 h:** Expansion in der Atmung – der Pranafluss in Stellung, Atmung und Entspannung

GEBÜHR JE WORKSHOP PLUS YOGASTUNDE:
2 x Streifenkarte oder 29,- €, Mitglieder, Studenten und Arbeitslose: 26,- €, Workshop oder Yogastunde einzeln: 1 x Streifenkarte oder 15,- €, Mitglieder, Studenten und Arbeitslose: 13,50 €

In der Ruhe liegt die Kraft

Samstag, 11. Februar, 11.00 – 20.00 h

Sich des inneren Ruhepols wieder bewusst werden. Durch Yoga-Praxis und Atmung Spannungen des Alltags loslassen. Anregungen, die eigene Praxis zu beleben.

TAGESABLAUF

- 11.00 – 12.30 h** Yogastunde: Tiefe Entspannung und bewußte Dehnung
- 14.00 – 15.30 h** Vortrag: Konzentration und innere Harmonie
 - Meditation – Leitfaden für die eigene Praxis
 - Konzentrationsübung (Tratak)
 - Mechanismen des Geistes
 - Positives Denken – Theorie und Anwendung

- 16.00 – 17.30 h** Yogastunde: Gleichgewichtsstellungen und innere Balance
- 18.00 – 19.45 h** Abendmeditation und Vortrag: Innerer Frieden durch Meditation

Das Buch zum Kurs: Sivananda Yoga Zentrum, Meditation Kursgebühr: 4 x Streifenkarte oder 42,- €, inkl. vegetarischem Mittagessen. Der Vortrag ist auch einzeln belegbar.



Vorbereitungstag zur Yogalehrer-Ausbildung im Sivananda Yoga Vedanta Zentrum Wien

Samstags, 11.00 – 20.00 h:
28. Jänner | 24. März | 2. Juni | 18. August

Ein Tag voll geführter Praxis und allen wichtigen Informationen über Anreise, Ablauf und Inhalt der Ausbildung sowie Videoshow über die Ausbildungsorte. Dies bietet eine optimale Entscheidungshilfe. Zweimal Yoga-Praxis, vegetarisches Mittagessen, Vortrag und Abendmeditation.
Kursgebühr: 4 x Streifenkarte oder 42,- €



Sa./So., 21./22. Jänner Power of Asanas mit Swami Vidyananda

Leiterin der Indien-Abteilung der Sivananda Yoga Vedanta Zentren



Asanas sind ein Jungbrunnen für den gesamten Körper. In ihnen liegt eine verborgene Kraft. In der Vertiefung der Yoga-Praxis findet man Energie und innere Ruhe. Detaillierte Yogastunden und inspirierende Abendmeditationen im Sivananda Yoga Zentrum Wien.
Jeder Programmpunkt auch einzeln zu belegen.



Samstag, 21. Jänner

- 16.00 – 17.30 h** Yogastunde: Energie-Expansion in den Asanas
- 18.00 – 19.45 h** Abendmeditation: Geistiger Nutzen der Yoga-Praxis

Sonntag, 22. Jänner

- 16.00 – 17.30 h** Yogastunde: Klassische Variationen nach Swami Vishnudevananda
 - 18.00 – 19.45 h** Abendmeditation: Die vier klassischen Yogawege
- Das Buch zum Kurs: Sivananda Yoga Zentrum, Besser leben mit Yoga

Di./Mi. 27./28. März Yoga & Stressbewältigung mit Swami Keshavananda

Co-Leiter des Sivananda Yoga Seminarhaus, Reith bei Kitzbühel



Den Herausforderungen des Alltags mit Gelassenheit begegnen. Anwendung der Yoga-Praxis für Stressreduktion und -vorbeugung.



Dienstag, 27. März

- 18.30 – 20.00 h** Yogastunde: Den Stress wegdehnen
- 20.00 – 21.30 h** Vortrag: Yoga als Schlüssel zur Entspannung

Mittwoch, 28. März

- 18.30 – 20.00 h** Yogastunde: Vitalkapazität und tiefe Atmung
- 20.00 – 21.30 h** Abendmeditation & Vortrag: Prana – Verbindung von Körper & Geist

Di./Mi., 19./20. Juni Yoga und Musik mit Swami Ramapriyananda

Leiterin Sivananda Yoga Seminarhaus, Reith bei Kitzbühel



Swami Ramapriyananda unterrichtet mit viel Erfahrung und Aufmerksamkeit. Die Korrekturen in den Asanas sind detailliert und sanft.



Dienstag, 19. Juni

- 18.30 h – 20.00 h** Yogastunde: Ruhiger Geist durch Aufmerksamkeit in der Asanapraxis
- 20.00 h – 21.30 h** Kirtanworkshop: Erlernen und praktizieren klassischer Kirtans

Mittwoch, 20. Juni

- 18.30 h – 20.00 h** Yogastunde: Kontemplatives Halten der Stellungen
- 20.00 h – 21.30 h** Abendmeditation & Vortrag: Die Kraft spiritueller Musik

Gebühr pro Yogastunde/Vortrag: 15,-€ oder 1x Streifenkarte, ermäßigt: 13,50 €, Teilnahme an den Abendmeditationen auf Spendenbasis



1 Ankunft Swami Vishnudevananda

2 Yogaseminar 1975

3 Swami Ramanada, Swami Durganada 1982

4 Swami Vishnudevananda im Vortrag

5 Vortrag mit Swami Sivadasananda

6 Yogazentrum in der rechten Wienzeile 1975

7 Yogastunde 2007

8 Asanahalle

1972-2012: 40 JAHRE SIVANANDA YOGA ZENTRUM WIEN

Grosse Jubiläumsfeier von Donnerstag – Montag, 12. – 16. April 2012



Das Sivananda Yoga Vedanta Zentrum Wien wurde 1972 von Swami Vishnudevananda gegründet und war das erste Sivananda Yoga Zentrum in Europa. Es hat in seiner 40-jährigen Geschichte viele Menschen zu Gesundheit und innerem Frieden geführt. Dieses Jubiläum feiern wir mit einem fünftägigen Festprogramm. Alle sind herzlich willkommen.

FESTVERANSTALTUNG AM SAMSTAG, 14. APRIL

ASANAPRAXIS

- 11.00 h Klassische Variationen nach Swami Vishnudevananda (60 Minuten)
- 12.30 h Surya Namaskar und Pranayama mit Swami Sivadasananda (60 Minuten)
- 14.00 h Fortgeschrittene Asana-Variationen mit Prema (60 Minuten)
- 15.00 h Sanfte Yogastunde (60 Minuten)

YOGA FOR PEACE

- Die Botschaft von Swami Vishnudevananda
- 11.00 h Eröffnungspuja (indische Tempelzeremonie)
 - 12.30 h Akhanda Kirtan (durchgehendes Mantra-singen) des Friedensmantras Om Namō Narayanaya
 - 13.00 h In the Name of Peace: Video über Swami Vishnudevanandas Friedensmissionen

- 13.30 h Akhanda Kirtan
- 14.00 h Video-Ausschnitte Swami Vishnudevananda in Wien
- 14.30 h Akhanda Kirtan
- 15.00 h Swami Vishnudevanandas Flug über die Berliner Mauer

JUBILÄUMS-FESTAKT

- 16.00 h Asanavorführung mit Lehrern und Schülern des Zentrums
- 17.00 h Meditation und Festvortrag mit Swami Durgananda
- 18.30 h Nada Yoga-Konzert: Östliche Weisheitsmelodien mit Sri Venugopal Goswami

Durchgehend ab 13.00 h wird ein warmer Snack serviert.
Spendenbeitrag für das Festprogramm: 20,-€

PROGRAMM DONNERSTAG 12.4. – MONTAG 16.4.

Donnerstag, 12.4.

- 17.00 h Asanastunde mit Ishwara: Muskeltonus, Kraft und Ausdauer in den Asanas
- 18.30 h Vortrag mit Swami Sivadasananda: Geistige Nahrung für die Herausforderungen des Alltags
- 19.30 h Bhagavad Gita Rezitation: Weisheitsverse und Musik mit Sri Venugopal Goswami

Freitag, 13.4.

- 17.00 h Asanastunde mit Prema: Beugung, Streckung, Dehnung entlang der Wirbelsäule
- 18.30 h Vortrag mit Swami Sivadasananda: Vier Ziele des menschlichen Daseins
- 19.30 h Bhagavad Gita Rezitation: Weisheitsverse und Musik mit Sri Venugopal Goswami

Sonntag, 15.4.

- 17.00 h Asanastunde mit Swami Sivadasananda: Energie-Expansion in den Asanas
- 18.30 h Vortrag mit Swami Durgananda: Schritte zur Erkenntnis des Selbst
- 19.30 h Bhagavad Gita Rezitation: Weisheitsverse und Musik mit Sri Venugopal Goswami

Montag 16.4.

- 17.00 h Asanastunde mit Prema: Richtiges Dehnen: Lösen von angestauten Energien
- 18.30 h Vortrag mit Swami Sivadasananda: Vom Gedanken zum Schicksal
- 19.30 h Bhagavad Gita Rezitation: Weisheitsverse und Musik mit Sri Venugopal Goswami

Asanasworkshops/Vorträge: je 15,-€ oder 1x Streifenkarte | Weisheitsverse mit Musik: je 20,-€ oder 2x Streifenkarte
Festveranstaltung 14. April: 20,-€ | Gesamtprogramm 12. – 16. April: 120,-€



Schritte zur Erkenntnis des Selbst

Vorträge mit Swami Durgananda, Yoga-Acharya von Europa

Swami Durgananda ist Seniorschülerin von Swami Vishnudevananda und leitet die Sivananda Zentren Europas. Ihr praktische und intuitive Unterrichtsweise entspringt der Inspiration intensiver Praxis und über 35 Jahren Lehrerfahrung.



Vorträge und Asana-Workshops

mit Swami Sivadasananda, Yoga-Acharya

Swami Sivadasananda ist Meisterschüler von Swami Vishnudevananda und lehrt seit vielen Jahren weltweit in Seminaren und Yogalehrer-ausbildungen mit Dynamik, Genauigkeit und fundiertem Wissen.



WEISHEITSVERSE AUS DER BHAGAVAD GITA

mit Ehrengast Sri Venugopal Goswami, Bhakti-Yoga-Acharya, Vrindavan, Nordindien

Yoga-Weisheiten begleitet von Live-Musik mit erhebenden Ragas und dynamischen Rhythmen mit Tablas, Harmonium und Bambusflöte. Sri Venugopal Goswami stammt aus einer über 500 Jahre alten Familientradition. Sein Vater weihte ihn im Radha Raman Tempel in die Lehren der Bhakti-Schriften ein. Sri Venugopal Goswami lernte viele Jahre bei dem weltberühmten indischen Vokalistin Pandit Jasraj, einem international ausgezeichneten Meister-Interpreten der klassischen Hindustani-Musik.

Spirituelle Feste



Montag, 20. Februar 20.00 h Sivaratri
Eine besondere Meditationsnacht mit durchgehender Rezitation des Mantras „OM Namah Sivaya“ und mehreren Pujas. In dieser einzigartigen Nacht erlebt man intensiv die spirituelle Kraft des Mantra-Singens. Nur mit vorheriger Anmeldung. Bis ca. 4.00 h früh.



Mittwoch, 1. April, 20.00 h Ram Navami
Besondere Puja zu Ehren von Rama, der Verkörperung von Harmonie und Gerechtigkeit.

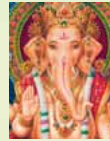


Samstag, 7. April, 18.00 h Hanuman Jayanti
Fest anlässlich des Geburtstags von Lord Hanuman, der die Verkörperung von Mut, spiritueller Kraft und Hingabe ist.

Mittwoch, 4. Juli, 20.00 h Guru Purnima
Guru Purnima ist eine Vollmondnacht zur Verehrung des spirituellen Lehrers.



Samstag, 14. Juli, 18.00 h Swami Sivanandas Mahasamadhi
Fest zur Verehrung des großen Yogameisters Swami Sivananda.



Mittwoch, 22. August, 20.00 h Ganesha Chaturthi
Ganesha beseitigt innere und äußere Hindernisse auf dem spirituellen Weg.



Alle Veranstaltungen mit Puja, Mantrasingen und spirituellen Geschichten.
Teilnahme auf Spendenbasis, Blumenspenden sind willkommen.

Yoga im Grünen: Yoga-Sonntagsausflug

Sonntag, 1. Juli | Sonntag, 9. September

Ein Tag zur Erholung mit Yoga in der Natur zusammen mit den Mitarbeitern und Lehrern des Sivananda Yoga Zentrums.

TAGESABLAUF

- 9.00 h:** Spaziergang im Wienerwald
- 10.00 h:** Yogastunde im Grünen
- 11.30 h:** Vegetarisches Picknick
- 12.30 h:** Spaziergang
- 14.00 h:** Vortrag und Meditation
- 15.00 h:** Rückfahrt

Gebühr: 2x Streifenkarte oder 19,- €

Genauen Ort und Anreiseinformation bitte im Zentrum erfragen.



Yoga im Park im Juli & August | Samstag 16.00

In den Ferienmonaten Juli und August findet die Yogastunde am Samstag um 16.00 h bei gutem Wetter im gegenüberliegenden Park statt.
Treffpunkt: 15.45 h an der Rezeption im Yogazentrum.
Bitte eigene Matte mitbringen!

Gebühr pro Stunde: 1x Streifenkarte oder 15,-€, ermäßigt 13,50 €

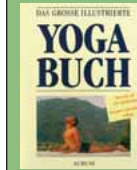


Yogashop- alles für die Yoga-Praxis

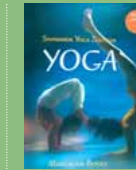


Bücher, CDs, Kleidung, Yogamatten, Sitzkissen, Meditationsschals, Statuen, Räucherstäbchen, Tee und zahlreiche andere Artikel für die Praxis von Yoga und Meditation.

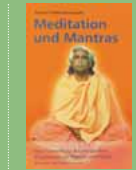
Bücher:



Das Große Illustrierte Yogabuch
Swami Vishnu Devananda
25,80 €
Der moderne Klassiker des Yoga in Theorie und Praxis. Mit vollständigem Übungsprogramm für Anfänger und Fortgeschrittene.



Yoga
Sivananda Yoga Zentrum: 25,20 €
Alles Wissenswerte über Yoga mit anschaulichen Abbildungen und Anregungen für Anfänger und Fortgeschrittene.



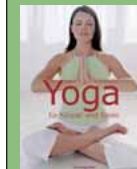
Meditation und Mantras
Swami Vishnu Devananda
16,40 €
Ein umfassendes Werk über Mantras, Meditation und die klassischen Techniken der inneren Suche.



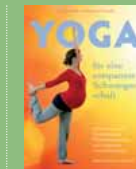
Yoga Sutren des Patanjali
Erläuterung von Swami Durgananda
15,50 €
Ein vollkommenes Handbuch für die Erforschung und Beherrschung der eigenen Gedanken.



Besser leben mit Yoga
Sivananda Yoga Zentrum
20,60 €
Schritt-für-Schritt-Anleitungen speziell für Anfänger, Geübte und Fortgeschrittene. Über 350 Farb-Fotografien und Abbildungen, gebunden.



Yoga für Körper und Seele
Sivananda Yoga Zentrum: 10,30 €
Darstellung und Erklärung der Yoga-Grundstellen, Yoga-Atmung, Entspannung, Ernährung und Meditation.



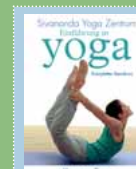
Yoga für eine entspannte Schwangerschaft
Ursula Mäder und Hildegard Pätzold
20,50 €
Yoga als Quelle der Kraft in der Schwangerschaft



Sivananda Yoga Kochbuch
Sivananda Yoga Zentrum
11,50 €
Vegetarische Küche, schmackhaft, einfach zuzubereiten und gesund für Körper und Geist.



Meditation
Sivananda Yoga Zentrum
18,40 €
In 12 Stufen zu mehr Gelassenheit, Harmonie und innerer Kraft.

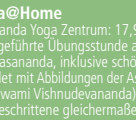


Einführung in Yoga: kompletter Basiskurs
Sivananda Yoga Zentrum
22,50 €

CDs:



Yoga@Home
Sivananda Yoga Zentrum
17,90 €
Devotional Mantra Chanting mit Swami Sivadasananda. Mit Textheft.



Thank you Swamiji
Sivananda Yoga Zentrum
17,90 €
Devotional Mantra Chanting mit Swami Sivadasananda. Mit Textheft.



Kirtan
Sivananda Yoga Zentrum
17,90 €
Spirituelle Gesänge und Mantras für die tägliche Meditation mit verschiedenen Swamis der Sivananda Ashrams in Europa. Mit Textheft.



Yoga-Chants of India
Sivananda Yoga Zentrum
17,90 €
Meditatives Singen mit verschiedenen Swamis der Sivananda Ashrams in Europa. Mit Textheft.

Bücher /CDs sind erhältlich im Yoga-Shop des Sivananda Yoga Vedanta Zentrums Wien.

UNSERE SIVANANDA CDs ZUM DOWNLOADEN IM ITUNES STORE UNTER <http://itunes.apple.com/>

Öffnungszeiten: Mo.-Fr., 9.30 – 20.00 h; Sa., 10.30 – 14.00 h. **Online-Bestellung:** www.sivananda.org/tyrol „Online Shop“

Bestellung per Tel.: 01/586 34 53 · **Bestellung per E-Mail:** vienna@sivananda.net · Zahlung mit Visa- & Mastercard möglich oder Vorkasse per Überweisung. Bitte pro Artikel 2,90 € addieren für Porto/Versand.

Bankverbindung: BA-CA, Kto.-Nr.: 0489 355 2201, BLZ 12 000



Sivananda Yogalehrer-Ausbildungen

www.sivananda.eu

Swami Vishnudevananda entwickelte 1969 die erste Yogalehrer-Ausbildung (TTC) im Westen als Teil einer universellen Friedensvision: Je mehr Menschen den Frieden im Inneren erfahren, desto mehr überträgt sich dies auf die äußeren Handlungen. Ein Hauch von Frieden umgibt dadurch die Welt: Durch Yoga miteinander leben und lernen.

In vier intensiven Lehrgangs-Wochen erhält der Schüler eine gründliche Unterweisung in allen Aspekten der Praxis, Theorie und Philosophie des Yoga.

Heute wird der Lehrgang von Yoga-Acharyas geleitet, die dafür von Swami Vishnudevananda persönlich ausgebildet wurden und eine langjährige Praxis- und Lehrerfahrung besitzen.

Bei erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmer das international anerkannte Zertifikat der Internationalen Sivananda Yoga Vedanta Zentren, das bei der Yoga Alliance (USA) registriert ist. Bis heute haben über 28.000 zertifizierte YogalehrerInnen den TTC absolviert. Jährlich gibt es über 1.000 Absolventen.

Die Ausbildung im Mai in Reith wird in deutscher Sprache unterrichtet. Alle anderen Ausbildungen sind international und werden in Englisch unterrichtet, von denen viele auf Deutsch simultan über eine moderne Funk-Dolmetschanlage übersetzt werden. Asanapraxis und einige Fachvorträge in separater Gruppe auf Deutsch.

Daten siehe Seite 20

Yogalehrer-Ausbildung (TTC)

401 Unterrichtseinheiten (UE)
1 Unterrichtseinheit (UE) = 45 Minuten

Vierwöchiger Intensivlehrgang

Abschlusszertifikat für Yogaunterricht an Anfänger und Mittelstufe

ASANAS: Sonnengebet, 12 Grundstellungen, fortgeschrittene Variationen, Tiefenentspannung.

PRANAYAMA: Kapalabhati, Anuloma Viloma und die acht Hauptpranayamas.

KRIYAS: Organ-Reinigungsübungen.

UNTERRICHTSTECHNIKEN: Struktur und Aufbau der Yoga-Basisstunde in kleinen Gruppen.

ANATOMIE & PHYSIOLOGIE: Gesundheitswirkungen der Yogaübungen.

ERNÄHRUNGSRICHTLINIEN DES YOGA: Vegetarismus. Yogische Ernährungsregeln und Fasten.

MEDITATION: Meditationsanleitung und Mantras (Meditationsklänge).

BHAGAVAD GITA: Studium mit Kommentar dieser klassischen Yogaschrift.

BHAKTI YOGA: Singen klassischer Sanskrit-Mantras. Traditionelle indische Rituale.

KARMA YOGA: Gesetz von Ursache und Wirkung. Selbstloses Handeln.

RAJA YOGA: Die acht Stufen des Raja Yoga. Die Funktionen des Geistes.

JNANA YOGA: Philosophische Grundbegriffe. Die drei Körper des Menschen.



Fortgeschrittene Yogalehrer-Ausbildung (ATTC)

437 UE

Vierwöchiger Intensivlehrgang

Abschlusszertifikat für Yogaunterricht für Fortgeschrittene sowie Meditationstechniken

ASANAS: Intensivtraining in Grundstellungen und fortgeschrittene Variationen.

PRANAYAMA: Erweiterte Anuloma-Viloma-Praxis. Fortgeschrittene Pranayamas mit Bandhas.

VEDANTA: Philosophie und Meditationstechniken.

RAJA YOGA: Studium der Yoga-Sutren des Patanjali.

BHAKTI YOGA: Die Annäherung an die reine Liebe.

SANSKRIT: Sanskrit-Alphabet, Lesen und Schreiben von Mantras und Hymnen.

ANATOMIE UND PHYSIOLOGIE: Nervensystem, Gehirn und endokrine Drüsen.

KIRTAN (Mantrasingen): Richtige Aussprache und geistige Einstellung.

ERNÄHRUNG: Feinstoffliche Aspekte der vegetarischen Ernährung.



Sadhana Intensiv

173 UE

Zweiwöchiger Praxiskurs

Vertiefen der eigenen Hatha-Yoga-Erfahrung.

INTENSIVES TRAINING in Asanas, Pranayama, Mudras, Bandhas und Mantras.

STUDIUM klassischer Schriften von Hatha-Yoga, Jnana-Yoga und Bhakti-Yoga.

Yogalehrer-Fortbildungen

Die Yogalehrer-Fortbildungen von 1 – 9 Tagen bestehen aus 9 – 132 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten, die in der abschließenden Teilnahmebescheinigung zertifiziert werden.

- im Sivananda Yoga Seminarhaus, Reith bei Kitzbühel, Tirol, Österreich

- im Ashram de Yoga Sivananda, Orleans, Frankreich

- in den europäischen Sivananda Yoga Zentren

Weitere Informationen unter: www.sivananda.eu

Deutsche Krankenkassen-Anerkennung:
Informationen unter www.sivananda.eu

Termine, Orte und Gebühren in Europa und Ranikhet, Himalaya, Nordindien 2012/2013

YOGALEHRER-AUSBILDUNG (TTC)

401 Unterrichtseinheiten
Alle Gebühren inklusive Unterkunft & Verpflegung

REITH, TIROL, ÖSTERREICH

5. Mai – 3. Juni 2012, Deutsch
28. Juli – 26. August 2012, Englisch, Deutsch, Italienisch
1. – 30. September 2012, Englisch, Deutsch
15. Dezember 2012 – 13. Januar 2013, Englisch, Deutsch
4. Mai – 2. Juni 2013, Deutsch
3. – 31. August 2013, Englisch, Deutsch, Italienisch
1. – 29. September 2013, Englisch, Deutsch
14. Dezember 2013 – 12. Januar 2014, Englisch, Deutsch
Sondertarif für Mai & September: Sparen Sie bis zu 534,- €
Schlafraum: 2.465,- €, MBZ: 2.825,- €, 3-Bett: 3.150,- €, DZ: 3.550,- €, EZ: 3.900,- €
Frühbucher Bonus: -150,- €, Partner-Bonus: -75,- €
Sondertarif für Studenten und Arbeitslose (nur im Mai und September): Schlafraum: 1.980,- €, MBZ: 2.380,- €

Gebühr August und Dezember: Schlafraum: 2.999,- €, MBZ: 3.144,- €, 3-Bett: 3.305,- €, DZ: 3.537,- €, EZ: 3.885,- €
Frühbucher Bonus: -210,- €, Partner-Bonus: -105,- €

RANIKHET, HIMALAYA, NORDINDIEN

Englisch, Deutsch, Französisch, Spanisch
1. Februar – 1. März 2012
20. Oktober – 18. November 2012
23. Februar – 24. März 2013
5. Oktober – 2. November 2013
Gebühr: Mehrbettzimmer: 2.150,- €, DZ: 2.700,- €, EZ: 3.450,- €

USTKA, POLEN

1. – 30. September 2012,
Englisch, Polnisch, Litauisch, Russisch, Estnisch
Gebühr: 2-4-Bett-Zimmer mit Bad: 2.000,- €, EZ mit Bad: 3.200,- €

LONDON, GROSSBRITANNIEN

26. Mai – 24. Juni 2012, Englisch
Gebühr: Schlafsaal (4-8): 2.100,- €, Doppelzimmer: 2.600,- €

ORLEANS, FRANKREICH

3. März – 31. März 2012, Französisch
14. April – 13. Mai 2012, Englisch, Niederländisch
29. Juni – 27. Juli 2012, Englisch, Französisch, Spanisch
29. Juli – 26. August 2012, Französisch
Gebühr im März: Schlafsaal: 2.350,- €, DZ: 2.900,- €, EZ: 3.600,- €, EZ mit Bad: 3.900,- €
Gebühr im April: Eigenes Zelt: 2.000,- €, Schlafsaal: 2.350,- €, DZ: 2.900,- €, EZ: 3.600,- €, EZ mit Bad: 3.900,- €
10 % Ermäßigung für Studenten und Arbeitslose, Details erfragen.
Gebühr Juni und Juli: Eigenes Zelt: 2.350,- €, Schlafsaal: 2.600,- €, DZ: 3.300,- €, EZ: 3.600,- €, EZ mit Bad: 3.900,- €

SPANIEN

16. August – 12. September 2012, Spanisch, Portugiesisch
Gebühr: 4-8-Bett-Zimmer mit Bad: 2.595,- €, 3-4-Bett-Zimmer mit Bad: 2.703,- €, Doppelzimmer mit Gemeinschaftsbad: 2.703,- €

FORTGESCHRITTENE YOGALEHRER-AUSBILDUNG (ATTC)

437 Unterrichtseinheiten

REITH, TIROL, ÖSTERREICH

5. Mai – 3. Juni 2012, Englisch, Deutsch
4. Mai – 2. Juni 2013, Englisch, Deutsch
Sondertarif: Sparen Sie bis zu 534,- €
Schlafraum: 2.465,- €, MBZ: 2.825,- €, 3-Bett: 3.150,- €, DZ: 3.550,- €, EZ: 3.900,- €
Frühbucher Bonus: -150,- €, Partner-Bonus: -75,- €
Studenten/Arbeitslose: Schlafraum: 1.980,- €, MBZ: 2.380,- €

RANIKHET, HIMALAYA, NORDINDIEN

20. Oktober – 18. November 2012
5. Oktober – 2. November 2013
Englisch, Deutsch, Französisch, Spanisch
Gebühr: Mehrbettzimmer: 2.150,- €, DZ: 2.700,- €, EZ: 3.450,- €

ORLEANS, FRANKREICH

29. Juni – 27. Juli 2012
Englisch, Französisch, Spanisch
Gebühr: eigenes Zelt: 2.350,- € Schlafsaal: 2.600,- €, DZ: 3.300,- €, EZ: 3.600,- €, EZ mit Bad: 3.900,- €

SADHANA INTENSIV

173 Unterrichtseinheiten
ORLEANS, FRANKREICH
4. – 19. August 2012, Englisch, Deutsch, Franz., Spanisch
Zelt: 950,- €, Schlafsaal: 1.150,- €, DZ: 1.450,- €, EZ: 1.650,- €

Gebühren gültig bis 31. März 2012



Vorbereitungstag zur Yogalehrer-Ausbildung im Sivananda Yoga Vedanta Zentrum Wien
28. Jänner | 24. März | 2. Juni | 18. August

Jeweils Samstag, 11.00 – 20.00 h
Detaillierte Informationen über Anreise, Ablauf und Inhalt der Ausbildung; Videoshow über die Ausbildungsorte. Der Tagesablauf ist dem in der Ausbildung angepasst. Zweimal Yoga-Praxis, vegetarisches Mittagessen, Vortrag, Meditation mit Mantrasingen.
Gebühr: 40,- € oder 4 x Streifenkarte

FASZINIERENDES INDIEN: YOGA IM HIMALAYA

INTERNATIONALE YOGALEHRER-AUSBILDUNGEN NEU: Ranikhet, Himalaya, Indien

1. Februar – 1. März 2012
20. Oktober – 18. November 2012

Gebühr: Mehrbettzimmer: 2.150,- €, DZ: 2.700,- €, EZ: 3.450,- € inklusive Unterkunft & Verpflegung
Kursbeschreibungen siehe Seite 18/19.

Ranikhet ist ein malerischer Gebirgsort im Himalaya, eingebettet in das majestätische Panorama der Himalaya-Gipfel. Generationen von Heiligen und spirituell Suchenden haben in dieser Gegend tiefe Meditation praktiziert und ihre Einsiedeleien und Ashrams errichtet.

HIMALAYA-PILGERREISEN

Yoga-Sadhana an der Quelle uralter Weisheit

Die Yoga-Pilgerreisen in Indien führen zu Tempeln und Ashrams. Die Himalayas sind „Tapobhumi“, das „Land spiritueller Praxis“. Seit Jahrhunderten haben sich Yogis und Asketen in die Berge zurückgezogen, um die Erhabenheit der Seele zu erfahren.
Mit Swamis und Mitarbeitern der Sivananda Yoga Zentren in Europa

HIMALAYA YOGA RETREAT UND PILGERREISE

29. Februar – 17. März 2012

- Corbett National Park: ältester Nationalpark in Indien
- Ranikhet: Yoga Sadhana und Retreat
- Haridvar: die alte Tempelstadt am Ganges
- Rishikesh: Besuch und Meditation im Sivananda Ashram
- Uttarkashi im Himalaya: Yoga-Praxis am Ganges-Ufer
- Delhi: Tempelbesuche und Einkaufsmöglichkeit

 1.580,- €

HIMALAYA PILGERREISE

18. November – 1. Dezember 2012

- Corbett National Park: ältester Nationalpark in Indien
- Haridvar – jedes Jahr nehmen Millionen von Pilgern ein heiliges Bad im Ganges
- Rishikesh: Besuch und Meditation im Sivananda Ashram
- Uttarkashi im Himalaya: heilige Stadt der Yogis
- Delhi: Stadtrundfahrt und Tempelbesuche

 ca. 1.190,- €

Informationen: www.sivananda.eu
Kontakt: pilgrimage@sivananda.net
Gebühren gültig bis 31. März 2012



Sivananda Yoga Vedanta Seminarhaus, Reith bei Kitzbühel, Tirol, Österreich

Eines der schönsten Ferienggebiete der Welt

Aus der Quelle schöpfen

Umgeben von frischer Bergluft, dem Wilden Kaiser, Seen zum Baden und reichlich Grün, können Sie ganz entspannt in die Yoga-Praxis eintauchen.

Das Yoga-Seminarhaus

Gepflegte Räumlichkeiten im nach bewährter Tiroler Holzbauweise erbauten Yoga-Seminarhaus. Eine geräumige Holzterrasse zum Ausruhen auf bequemen Ruhestühlen mit herrlichem Alpenblick. Eingebettet in die angrenzende Bergwiese ist die Freiluft-Yogaplattform aus Zedernholz, wo in der warmen Jahreszeit unter großzügigen Sonnenschirmen der Asana- und Pranayamaunterricht stattfindet.

Was Sie erwartet

Die gemeinsamen Meditationen finden morgens und abends statt und sind der ruhende Pol des Yoga-Seminarhauses. Morgens und nachmittags werden Atemübungen, das Sonnengebet, Yoga-Grundstellungen und eine Tiefenentspannung mit Anleitung praktiziert.

Individuelle Korrekturen und detaillierte Anleitungen helfen jedem Teilnehmer, die Übungen entspannt und genau auszuführen. Beweglichkeit wird entwickelt.

Die geführten schweigenden Spaziergänge direkt ab dem Yoga-Seminarhaus sind ein einzigartiges Naturerlebnis.

Leichte, nahrhafte, frisch zubereitete Mahlzeiten sind ein entscheidender Teil des Yoga-Urlaubs.

In Workshops und speziellen Asanastunden lernen Sie verschiedene Übungsreihen kennen, die Sie leicht zu Hause

weiterpraktizieren können. Mit Vorträgen zu Gesundheitsaspekten und Philosophie, Power-Point-Präsentationen, durch Empfehlung weiterführender Lektüre und in individuellen Gesprächen vertiefen Sie die Urlaubs-Thematik.

Erfahrene, zertifizierte Masseurinnen bieten Behandlungen in klassischer Massage, Fußreflexzonenmassage, Shiatsu, TCM-Massage und Lymphdrainage an.

Wunderbar entspannende Ayurveda Ölmassagen (nicht ganzjährig, nur für Frauen). Eine Finnische- und eine Bio-sauna im Biohotel tragen zur weiteren Entspannung bei.

Sie sind jederzeit zu einem Yogaurlaub willkommen, mit Aufenthaltsdauer ganz nach Ihrer Wahl. Wir empfehlen einen Aufenthalt von mehreren Tagen, so dass Sie schrittweise alle Aspekte des Yoga kennenlernen.

Im **Terminkalender** unter www.sivananda.org/tyrol können Sie aus dem ganzjährigen Spektrum an Themen rund um Körper und Geist wählen.

YOGA BODY CHECK, YOGA@HOME, YOGA-LIFESTYLE, YOGA UND BERGWANDERN, IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT sind nur einige der beliebtesten Themen.

Wiedereinsteiger wie Geübte finden viele passende Themen.

Yoga-Einsteiger sind jederzeit herzlich willkommen. Regelmäßig bieten wir Wochenenden für Anfänger.

Yogalehrer finden speziell gekennzeichnete Themen. Bitte Jahresbroschüre anfordern.

Die Yoga Urlaubsprogramme – Auswahl

Aufenthaltsdauer ganz nach Ihrer Wahl, oder wählen Sie gezielt aus der Themenvielfalt an Urlaubs-Programmen, die das ganze Jahr über angeboten werden. (Kalender unter www.sivananda.org/tyrol)

13.2. – 17.2. EXPANSION IN DER ASANA

Eine Praxiswoche für Eingeführte

9.3.–11.3. YOGA UND MANTRA RETREAT

Heilende Klänge für Körper und Geist. Mantrasingen harmonisiert die Gefühle und führt zu geistiger und körperlicher Ausgeglichenheit.

30.3. – 15.4. GROSSES SONDERPROGRAMM ZU OSTERN

Mit Swami Durgananda und Swami Sivadasananda, Yoga Acharyas, sowie Dr. Pim van Lommel, Nahtod-Erforschung. Siehe S.24

20.4. – 22.4. ASANAS VERTIEFEN

Fortgeschrittenere Variationen praktizieren und fern vom Alltag in eine tiefere Asana-Erfahrung eintauchen.

23.4. – 27.4. FRÜHJAHR-FASTENTAGE

Reinigung und Verjüngung des Körpers durch Fasten.

7.5. – 11.5. YOGA-LIFESTYLE

Balance und Rhythmus in den Alltag bringen.

14.5. – 17.5. YOGA VITALITÄTSWOCHE

Yoga-Praxis zu Steigerung der Lebensenergie.

16.5. – 20.5. YOGATAGE ZU CHRISTI HIMMELFAHRT

DER RÜCKEN IM LOT MIT ASANAS
Mit Swami Sivadasananda, Yoga Acharya

21.5. – 28.5. GROSSES SONDERPROGRAMM ZU PFINGSTEN

Vorträge mit Swami Durgananda
Asana Workshops mit Swami Atmaramananda
Ayurveda mit S.K. Kamlesh

6.6. – 10.6. YOGA KURZURLAUB ZU FRONLEICHNAM: BODY-MIND-BALANCE

Ein Eintauchen in das Blütenmeer der Alpen – Zeit für geistige und körperliche Regeneration.

22.6. – 24.6. YOGA UND KRÄUTER

Mit Brigitte Addington, Heil- & Wildkräuterexpertin

2.7. – 6.7. / 20.7. – 27.7. / 30.7. – 3.8. / 6.8. – 10.8. / 20.8. – 24.8. YOGA UND BERGZAUBER

Ein Yoga-Wander-Urlaub in der Kitzbüheler Bergwelt

9.7. – 13.7. YOGA-WORKSHOP-REIHE

Die wichtigsten Elemente der Yogastunde.

29.7. – 5.8. SONDERPROGRAMM : DIE GÖTTLICHE ESSENZ DES MENSCHEN

Vorträge mit Swami Durgananda

Mit Ehrengast Sri Venugopal Goswami, Bhakti Yoga Acharya, Nordindien

30.7. – 3.8. YOGA BODY CHECK

Mit Muskeltest zur Haltungsanalyse.

ANMELDUNG UND INFORMATION

Tel. +43(0)5356/67404, tyrol-reception@sivananda.net, www.sivananda.org/tyrol



www.sivananda.org/tyrol

YOGA-URLAUB

Reith bei Kitzbühel, Tirol, Österreich

30.3. – 15.4.2012

GROSSES SONDERPROGRAMM ZU OSTERN

Detaillierte Yoga-Praxis, energetischer Aufbau von Körper und Geist. Entspannende Tage in der frischen Bergluft, schweigende Spaziergänge, leichte biologische Mahlzeiten und abwechslungsreiche Yogathemen.

30.3 – 1.4. YOGA ENTSPANNUNGSTAGE

30.3 – 1.4. DIE YOGISCHE ERNÄHRUNG

2. – 6.4. FIT MIT YOGA

2. – 6.4. EINFÜHRUNG IN YOGA

Das bewährte Basisprogramm der Sivananda Yoga Zentren

6. – 9.4. MEDITATIONSTECHNIKEN

AUS DEN YOGA SUTREN

Inspirierende Vorträge mit Swami Durgananda, Yoga Acharya

6. – 9.4. AGONIST UND ANTAGONIST

Workshops und Vorträge mit Swami Sivadasananda, Yoga Acharya

6. – 9.4. ASANA-WORKSHOPS MIT PREMA

Fortgeschrittene Asanavariationen mit vielen Details für die Entwicklung von Kraft, Flexibilität und innerer Stabilität.

7.4. – 8.4. ENDLOSES BEWUSSTSEIN

Die Erforschung der Nahtoderfahrung bei Herzstillstand führt zu einem neuen Konzept von fortwährendem Bewusstsein. Zwei Abendvorträge mit Dr. Pim van Lommel, Kardiologe, Holland.

6.4. – 9.4. Yogalehrer-Fortbildungsseminar
YOGA BODY WORK

9. – 13.4. Yoga-Kurzurlaub: Body-Mind-Balance

9.4. – 13.4. YOGA UND BERGZAUBER

Ein Yoga-Wander-Urlaub in der Kitzbüheler Bergwelt

13. – 15.4. YOGA-LIFESTYLE

13. – 15.4. AYURVEDA, YOGA UND GESUNDHEIT

Zertifikatskurse 2012

Reith bei Kitzbühel, Tirol, Österreich

Mit Teilnahmezertifikat
Alle auch für Yogalehrer empfehlenswert

Inklusive Teilnahme an Yogastunden und
Meditationen im Yogaferien-Programm.
Sondertarife für Arbeitslose und Studenten

Sa., 17.3. – Sa., 24.3.2012

YOGISCH KOCHEN LERNEN

Täglich neue Menüs für Yogis, leicht verdaulich
und kalorienbewusst.

Sa., 24.3. – Sa., 31.3.2012

YOGA & STRESSBEWÄLTIGUNG

Moderne Stressforschung, Wirkung der Yoga-Techniken.

Do., 19.7. – Do., 26.7.2012

YOGA & PSYCHOLOGIE

Mit Dr. Uma Krishnamurthi, Psychiaterin, Bangalore, Indien

Mo., 6.8. – Sa., 11.8.2012

NEU: YOGA AS MEDICINE

Mit Dr. Timothy McCall, MD, USA

Yoga zur Vorbeugung und Heilung verschiedenster
Krankheiten.

Asana-Workshops mit Swami Sivadasananda,
Yoga Acharya

Mi., 22.8. – Fr., 31.8.2012

YOGA FÜR DAS HERZ

Mit Nischala Joy Devi, USA

Yoga für herz- oder krebskranken Menschen.

Sa., 10.11. – Sa., 17.11.2012

BESSER LEBEN MIT YOGA

Alle Aspekte des Yoga in Theorie und Praxis.

Sa., 17.11. – Sa., 24.11.2012

YOGA-SCHRIFTSTUDIUM

Bhagavad Gita, Raja-Yoga und Narada Bhakti Yoga-Sutren.

Sa., 24.11. – Sa., 1.12.2012

GESUND KOCHEN MIT AYURVEDA

Mit Sanjay und Anjani Kulkarni, Ayurveda-Experten, Indien
Die Ayurvedaküche liegt stark im Trend, weil sie köstlich
schmeckt und gesund ist.



Yoga-Ferien und Ausbildungskurse in den Sivananda Yoga Ashrams – seit 1957

Sivananda Ashram de Yoga
Frankreich, bei Orleans
www.sivananda.org/orleans

Der Sivananda Ashram liegt im romantischen Loiretal bei Orléans, 100 km südlich von Paris. Das liebevoll restaurierte Schloss inmitten eines großen Parks mit wunderschönen alten Bäumen bietet vor allem Ruhe, unberührte Natur und Frieden. Es ist ein idealer Ort zur Entspannung, zum Studium und zur Meditation in yogischer Atmosphäre. Neben Tennis und Tischtennis besteht die Möglichkeit zu Wander- bzw. Radtouren oder Ausflügen zu den berühmten Loire-Schlössern.

Tagesgebühr für Yoga-Urlaub:
Eigenes Zelt: 48,- €, Schlafsaal: 58,- €, DZ: 69,- €, EZ: 85,- €.

Gebühren gültig bis 31.8.2012.

Daten und Gebühren für Yogalehrer-Ausbildungen siehe S.20.



Sivananda Ashrams außerhalb
Europas: www.sivananda.org

Friedvolle, in unberührter Natur gelegene Oasen, die ideale Bedingungen bieten für Yoga-Urlaub, Yogalehrer-Ausbildungen, Fortgeschrittene Yogalehrer-Ausbildungen und Sadhana Intensiv.

Sivananda Ashram Yoga Camp – Kanada (Quebec)

www.sivananda.org

Sivananda Yoga Retreat – Bahamas (Nassau)

www.sivananda.org/hassau

Sivananda Ashram Yoga Ranch – New York (Woodbourne)

www.sivananda.org/ranch

Sivananda Ashram Yoga Farm – Kalifornien (Grass Valley)

www.sivananda.org/farm

Sivananda Yoga Dhanvantari Ashram – Südindien (Kerala)

www.sivananda.org/neyyardam

Sivananda Kutir – Nordindien (Himalaya)

www.sivananda.org/netala

Sivananda Yoga Vedanta Meenakshi Ashram – Südindien

(Madurai) www.sivananda.org/madurai





Beschreibung der Offenen Yogastunden Täglicher Stundenplan siehe Programmrückseite

Standard: Auflockerungsübungen (Sonnengebet = Surya Namaskar), zwölf Grundstellungen und Variationen, Atemübungen, Autosuggestion, unter der Anleitung und Korrektur eines Lehrers. Geeignet für Personen mit Yoga-Grundkenntnissen.

Fortgeschrittene: Langes Halten der Stellungen, Variationen, intensive Atemübungen. Dauer: 2 Stunden.

Sanft: Grundstellungen ohne Variationen, längere Entspannungsphasen. Für Einsteiger und „Eingerostete“.

Extrastarke Stunde: Sehr schonende Ausführung der Übungen. Für reifere Jahrgänge und bei gesundheitlichen Einschränkungen.

Mittags-Yoga: 60 Minuten Entspannung in der Mittagszeit mit sanften Yoga- und Atemübungen.

International: Zweisprachig englisch und deutsch. Niveau: „Standard“. Bilingual: English & German.

Schwangere: Klassische Yoga-Übungen mit Anpassung an die Schwangerschaft.

Kinder: Spielerische Praxis der Yogastellungen. Für Kinder von 6 – 12 Jahren.

Meditation (Satsang): Stille Meditation, meditatives Singen, Erläuterung von Yoga-Texten.

Kostenlos. Ohne Voranmeldung. Siehe Seite 8.

An gesetzlichen Feiertagen: Freie Zeitwahl-Stunde „Standard“ um 16.00 h. Meditation um 18.00 h.

Gebühren		Mitglieder	Studenten/Arbeitslose/ Senioren (mit Ausweis)
Offene Yoga-Stunde, einzeln	15,- €	13,50 €	13,50 €
Offene Stunde für Kursteilnehmer	9,50 €	9,50 €	9,50 €
Preiswerte Streifenkarten:			
5er-Karte: (1 Jahr gültig)	62,- €	56,- €	
10er-Karte: (1 Jahr gültig)	109,- €	102,- €	85,- €
20er-Karte: (1 Jahr gültig)	196,- €	183,- €	
8er-Kombi-Karte für aktive Kursteilnehmer: (6 Monate gültig)	70,- €	63,- €	
Monatskarte:	99,- €	86,- €	72,- €
3-Monatskarte:	226,- €	211,- €	
6-Monatskarte:	345,- €	314,- €	

Gebühren gültig bis 31.08.2012

Anmeldung

Telefonische Anmeldung mit Visa/MasterCard: Mo., – Fr., 9.00 – 20.30 h, Sa./So., 10.00 – 17.30 h

Persönliche Anmeldung an der Rezeption: Mo., – Fr., 9.30 – 20.00 h, Sa., 10.30 – 14.00 h

Bei Kursrücktritt erhalten Sie eine Gutschrift abzüglich 8,- € Bearbeitungsgebühr. Bei Kursumschreibung 8,- € Bearbeitungsgebühr. Kurseinschreibung nur bei vorheriger voller Bezahlung. Eine Rückerstattung von Gebühren für Kurse oder offene Yogastunden ist nicht möglich.

Bankverbindung

Für Kurse, Mitgliedschaft, Spenden: Bank Austria, BLZ: 12 000, Konto: 0056 3486 000

Zahlung auch telefonisch mit Visa/Mastercard möglich.

Seit über 50 Jahren im Westen

DIE YOGAMEISTER



Swami Sivananda (1887 – 1963)

Swami Sivananda ist einer der großen Yogameister Indiens. In seinem Leben verwirklichte er zwei Berufenen: die des erfolgreichen Arztes und die des weisen Yogis. In seiner zweiten Schaffensphase gründete er den Divine Life Society Ashram in Rishikesh, wo er viele herausragende Yogameister ausbildete. Gleichzeitig schrieb er mehr als 200 Bücher zu allen Aspekten des Yoga. So machte er die zeitlose

Weisheit von Yoga und Vedanta weltweit bekannt. Der berühmte Yogameister lehrte eine Integration aller bekannten Yogasysteme. Damit trug er entscheidend dazu bei, diesen „Yoga der Synthese“, auf dem die moderne Yoga-Praxis im Westen beruht, zu etablieren. Schon Mitte des letzten Jahrhunderts inspirierte er von Indien aus viele tausend Menschen aus aller Welt für den ganzheitlichen Yogaweg und prägte den Satz: „Ein Gramm Praxis ist besser als Tonnen von Theorie.“ Nach diesem Motto wird auch in den heute weltweit über 70 Sivananda Yoga Zentren die Yoga-Praxis gelehrt.



Swami Vishnudevananda (1927 – 1993)

Das Lebenswerk von Swami Vishnudevananda bestand darin, Yoga im Namen seines Meisters zu verbreiten. Im Rahmen dieser über 35-jährigen Pionierarbeit gründete er die Sivananda Yoga Vedanta Zentren und entwickelte als erster Yogameister im Westen ein umfassendes Lehrprogramm für Yogalehrer. Von 1969 bis 1993 bildete er mehrere tausend Yogalehrer aus. Unermüdlich gab er das Jahrtausende alte Wissen weiter, um den Menschen der rastlosen westlichen

Zivilisation Yoga als Grundlage für einen gesunden Lebensstil nahebringen. Swami Vishnudevananda war davon überzeugt, dass äußerer Friede nur möglich ist, wenn auch innerer Friede erfahren wird. Gleichzeitig machte sich der international anerkannte Hatha- und Raja-Yogameister einen Namen als „fliegender Swami“. Mit seinem „Peace Plane“, einer zweimotorigen Piper Apache, flog er in Krisenregionen der Welt (Irland, Naher Osten, das geteilte Berlin etc.). Durch diese symbolischen Friedensaktionen setzte er sichtbare Zeichen für die Überwindung innerer und äußerer Grenzen. Er ist Autor des Bestsellers „Das große illustrierte Yogabuch“ sowie von „Meditation und Mantras“.

Haben Sie Fragen?

... zur Praxis von Yoga, Meditation und vegetarischer Ernährung? Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns.

Wir beraten Sie gerne: Telefon: 01/586 34 53, E-Mail: vienna@sivananda.net

Special Service

Eine versäumte Stunde pro Kurs kann als „offene Yogastunde“ nachgeholt werden.

Mitgliedschaft

Jahresmitgliedschaft: 58,- €, gültig ab Einschreibetag · Lebensmitgliedschaft: 520,- €

Die Mitgliedschaft ermöglicht Vergünstigungen auf Yogastunden, Streifenkarten, Kurse und Workshops. Die Mitgliedschaft gilt in allen europäischen SYVZ und affilierten SYVZ.

Lebensmitglieder erhalten die internationale Zeitschrift „Yoga Life“ in englischer Sprache.

Spenden

Das Sivananda Yoga Vedanta Zentrum ist ein gemeinnütziger Verein. Kursgebühren decken lediglich die Kosten. Spenden sind willkommen.

Mithilfe (Karma Yoga)

Mithilfe in allen Bereichen (Shop, Küche, Büro) ist willkommen und trägt im Sinne des Karma Yogas (selbstloses Dienen) dazu bei, dass das Zentrum mit seinen gemeinnützigen Aktivitäten erhalten bleibt. Der positive Geist des Karma Yoga wirkt ansteckend!

Gratis-Probestunde

Donnerstags, 20.00 – 21.30 h,
ohne Voranmeldung

Wegbeschreibung

Von U-Karlsplatz oder U-Taubstummengasse 10 Minuten Fußweg.

Straßenbahn Linie D Richtung Südbahnhof, Haltestelle Plösslgasse.

Durch den Hof, Stiege 2. Der Eingang zu Rezeption und Yoga Shop befindet sich im 2. Stock (Lift). Fahrrad-Parkplatz im Hof.





S T U N D E N P L A N							
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
10.00 h	Standard	Standard	Extrasanft	Standard	Standard*		
11.00 h						Standard	
12.00 h		Mittags-Yoga*					
15.30 h					Sanft		
16.00 h							Standard
16.00 h						Standard	Fortgeschr.*☉
17.00 h	Standard	Standard	Standard	Standard	Standard		
17.00 h					Kinder*		
17.00 h					Schwangere		
18.00 h						Meditation	Meditation
18.30 h	Sanft	Standard	Standard	Standard	Fortgeschr.*☉		
20.00 h	Standard	International	Meditation	Standard			
20.00 h			Sanft	Probe			

☉ Empfehlenswert auch für Yogalehrer und geübtere Schüler

Alle Yogastunden mit freier Zeitwahl, 90 Minuten (Fortgeschritten 120 Minuten), ohne Voranmeldung, Beschreibung siehe Seite 26.

* findet in den Sommermonaten Juli und August nicht statt.



seit 1957

Sivananda Yoga Vedanta Zentrum Wien

Gründer: Swami Vishnudevananda · **Seit über 50 Jahren im Westen**

Gemeinnütziger Verein e.V. · ZVR-Nr. 458146662

Prinz-Eugen-Str. 18 (U-Karlsplatz), 1040 Wien

Fax: 01 /587 1551 · E-Mail: vienna@sivananda.net

Tel. 01/586 34 53 · www.sivananda.org/vienna · www.sivananda.eu

Falls unzustellbar, bitte an den Absender zurück.

Gratis-Probestunde

Donnerstag, 20.00 – 21.30 h

Öffnungszeiten

Rezeption & Shop:

Mo., – Fr., 9.30 – 20.00 h,

Sa., 10.30 – 14.00 h.

E-Mail-Service

Newsletter-Anmeldung:

vienna@sivananda.net,

Betreff „Newsletter“.

Programm per E-Mail statt Post:

vienna@sivananda.net,

Betreff „Programm per E-Mail“

Adressänderung

Bitte nicht telefonisch, sondern
per Post, Fax oder E-Mail

Österreichische Post AG
Info.Mail Entgelt bezahlt