



Sivananda Yoga Vedanta Zentrum München

Kalender Juni – September 2018



Gründungsjahr: 1957



INSPIRATION UND GRÜNDER

Swami Sivananda (1887 – 1963)



Ein großer Yogameister des modernen Indiens und die Inspiration der internationalen Sivananda Yoga Vedanta Zentren. Swami Sivananda diente viele Jahre als Arzt, bevor er sich ganz dem Yoga widmete. Er lebte über 30 Jahre in einer Einsiedelei in Rishikesh am Ufer des Ganges am Fuße des Himalaya. Dort gründete er die Divine Life Society, in der er eine ganze Generation angesehener Yogameister ausbildete. Er verfasste über 200 Bücher, und seine Lehren bereichern noch heute Menschen auf der ganzen Welt.

Swami Vishnudevananda (1927 – 1993)



Eine weltweite Autorität des Yoga. Er wurde von seinem Meister Swami Sivananda in den Westen entsandt, wo er 1957 die Internationalen Sivananda Yoga Vedanta Zentren gründete. Als unermüdlicher Aktivist für Weltfrieden unternahm er symbolische Friedensflüge zu Krisenherden der Welt (Irland, Naher Osten, das geteilte Berlin etc.). Er war ein angesehener Meister des Hatha und Raja Yoga und Autor der klassischen Lehrbücher ‚Das Große Illustrierte Yogabuch‘ und ‚Meditation und Mantras‘.

INHALTSVERZEICHNIS

INSPIRATION UND GRÜNDER	2
KURSE FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE	4
WORKSHOP-REIHEN	6
OFFENE KURSE	7
EINZELWORKSHOPS	7
MEDITATION & GEDANKENKRAFT	8
YOGATAGE	9
YOGALEHRER-FORTBILDUNGEN	9
SONDERPROGRAMME	10
SPIRITUELLE FESTE	10
AYURVEDA ERNÄHRUNG, KOCHKURSE	11
YOGASHOP	12
YOGA-URLAUB	13
YOGALEHRER-AUSBILDUNG	14
DROP-IN-YOGASTUNDEN, GEBÜHREN, ANFAHRT	16

Bildrechte & Texte: © Sivananda Yoga Vedanta Zentrum, Steinheilstr. 1, 80333 München. 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 Newsletter

Gerne möchten wir euch auch per E-Mail über Neuigkeiten im Yogazentrum informieren.

Bitte meldet euch dafür hier an:
www.sivananda.org/munich/ → Newsletter

Auch ohne fortgeschrittene Asanas
kannst Du unseren

Newsletter
bestellen



Yoga beginnen

PROBESTUNDE – KOSTENLOS Jeden Mittwoch, 20.00 – 21.30 Uhr

Diese Zeit passt für Sie nicht? Rufen Sie uns einfach an: (089) 700 9669-0

Ohne Voranmeldung – Alle sind willkommen.

Bis zu 10% Ermäßigung auf Anfängerkurse am Probestudententag. Mit einfachen Yogastellungen und Tiefenentspannung. Umkleieräume, Yogatücher und Decken sind vorhanden.

OPEN DAY – KOSTENLOS

Jeweils sonntags 14 – 18 Uhr: 17. Juni | 15. Juli | 12. August | 9. September | 14. Oktober

14 h Vegetarischer Kochworkshop mit Ernährungstipps

15 h Asana-Vorführung und Infos zu Yogaferien, Yogalehrer-Ausbildung

16 h Probestunde

17 h – 17.30 h Meditations-Einführung

Ermäßigungen auf Kurse und Streifenkarten!

Y1 – ANFÄNGER KURSE Jede Woche beginnt ein neuer Kurs, Termine siehe Seite 4



Yogakurse



YOGA 1 ANFÄNGER-KURSE 90 MIN

Unsere Kurse bestehen aus einem kurzen Theorie-
teil über interessante Aspekte des Yoga und viel
entspannender Praxis. Sie erlernen das Sonnengebet,
Atemübungen, die klassischen Yoga-Grundstellungen
und die Yoga-Tiefenentspannung.

JUNI

4 x Montag	20.00 h	18.06. – 09.07.
4 x Dienstag	18.30 h	26.06. – 17.07.

JULI

4 x Donnerstag	20.00 h	05.07. – 26.07.
4 x Mittwoch	20.00 h	11.07. – 01.08.
4 x Montag	18.30 h	16.07. – 06.08.
4 x Dienstag	20.00 h	24.07. – 14.08.

AUGUST

4 x Donnerstag	20.00 h	02.08. – 23.08.
4 x Mittwoch	18.30 h	08.08. – 05.09.
4 x Montag	20.00 h	13.08. – 03.09.
4 x Dienstag	20.00 h	21.08. – 11.09.
4 x Donnerstag	18.30 h	30.08. – 20.09.

SEPTEMBER

4 x Mittwoch	20.00 h	05.09. – 26.09.
4 x Dienstag	18.30 h	11.09. – 02.10.
4 x Montag	20.00 h	17.09. – 08.10.
4 x Donnerstag	20.00 h	27.09. – 18.10.

WOCHENEND-KOMPAKTKURSE 105 MIN

Vollständige Praxis des Y1 an einem Wochenende.

Sa & So	16.00 h	16. & 17.06.
Sa & So	11.00 h	07. & 08.07.
Sa & So	16.00 h	04. & 05.08.
Sa & So	11.00 h	01. & 02.09.

YOGA 2 **AUFBAU-KURSE 90 MIN**

Unsere Empfehlung nach dem Yoga 1-Kurs oder wenn Sie bereits Yoga praktiziert haben und Ihr Wissen erweitern wollen. Sie vertiefen die Atemübungen, das Sonnengebet sowie die Yoga-Grundstellungen und beginnen mit dem Üben des Kopfstandes.

JUNI

4 x Montag	20.00 h	18.06. – 09.07.
4 x Mittwoch	18.30 h	20.06. – 11.07.
4 x Dienstag	20.00 h	26.06. – 17.07.

JULI

4 x Donnerstag	18.30 h	05.07. – 26.07.
4 x Mittwoch	20.00 h	11.07. – 01.08.
4 x Montag	20.00 h	16.07. – 06.08.
4 x Dienstag	18.30 h	24.07. – 14.08.

AUGUST

4 x Donnerstag	20.00 h	02.08. – 23.08.
4 x Mittwoch	20.00 h	08.08. – 05.09.
4 x Montag	18.30 h	13.08. – 03.09.
4 x Dienstag	20.00 h	21.08. – 11.09.
4 x Donnerstag	20.00 h	30.08. – 20.09.

SEPTEMBER

4 x Montag	20.00 h	10.09. – 01.10.
4 x Mittwoch	18.30 h	12.09. – 10.10.
4 x Dienstag	20.00 h	18.09. – 09.10.
4 x Donnerstag	18.30 h	27.09. – 18.10.

YOGA 3 **ES GEHT WEITER 90 MIN**

Vertiefung der Grundstellungen und Erlernen von Variationen, innere Ruhe durch Kenntnis der Gedankenkraft und einfache Konzentrations- und Meditationsübungen, Grundlagen der yogischen Ernährung.

JUNI

4 x Mittwoch	18.30 h	13.06. – 04.07.
4 x Donnerstag	18.30 h	14.06. – 05.07.
4 x Montag	18.30 h	25.06. – 16.07.

JULI

4 x Dienstag	18.30 h	03.07. – 24.07.
4 x Donnerstag	20.00 h	12.07. – 02.08.
4 x Montag	20.00 h	16.07. – 06.08.
4 x Mittwoch	18.30 h	18.07. – 08.08.
4 x Dienstag	20.00 h	24.07. – 14.08.

AUGUST

4 x Donnerstag	18.30 h	02.08. – 23.08.
4 x Mittwoch	20.00 h	08.08. – 05.09.
4 x Montag	20.00 h	13.08. – 03.09.
4 x Dienstag	18.30 h	21.08. – 11.09.
4 x Donnerstag	20.00 h	30.08. – 20.09.

SEPTEMBER

4 x Montag	18.30 h	10.09. – 01.10.
4 x Mittwoch	20.00 h	12.09. – 10.10.
4 x Dienstag	20.00 h	18.09. – 09.10.
4 x Donnerstag	20.00 h	27.09. – 18.10.

WOCHENEND-KOMPAKTKURSE 105 MIN

Vollständige Praxis des **YOGA 2** an einem Wochenende. Das Niveau der Standard-Stunden wird mühelos erreicht.

Sa & So	16.00 h	30.06 & 01.07.
Sa & So	11.00 h	14. & 15.07.
Sa & So	16.00 h	11. & 12.08.
Sa & So	11.00 h	08. & 09.09.



WORKSHOP-REIHEN Themen: Web → Workshops

Sa, 16 – 17.30 h

16.6., 7.7., 21.7., 4.8.,
18.8., 8.9., 22.9.

FORTGESCHRITTENE ASANAVARIATIONEN

Weiterhin 2x / Monat

Vertiefung der Interaktion von Grundstellungen und Variationen. Ein intensives Beweglichkeitstraining der Gliedmaßen ermöglicht präzise Flexibilität und Kraft entlang der ganzen Wirbelsäule.

Sa, 14 – 15.30 h

30.6., 21.7., 18.8., 8.9.

KIRTANWORKSHOP

Mantrasingen öffnet das Herz! Viele klassische Kirtans sowie Mantrarezitationen. Erklärung der philosophischen Bedeutungen. Üben von Rhythmus, Melodie und Aussprache.

Sa, 14 – 15.30 h

16.6., 28.7., 11.8., 15.9.

INSPIRIERENDE GESCHICHTEN

Das Erzählen von Geschichten ist eine entspannende und wirksame Form Gedanken über die menschliche Psychologie, ein ethisches Leben und universelle Philosophie zu vermitteln.

Fr, 18.30 – 20 h

29.6., 21.9.

KOPFSTANDWORKSHOPS

Für alle mit Kopfstand-Grundkenntnissen: persönliche Hilfestellung, individuelle Korrektur der Kopf- und Handstellung, der Körperhaltung, sowie der vorbereitenden Übungen. Mit Anmeldung. Voraussetzung: Yoga 2 oder Niveau „Drop-In Standard“

Sa, 16 – 17.30 h

28.7., 1.9.

PERSÖNLICHES COACHING

Wir bieten 30-minütige Einzelcoachings mit erfahrenen Zentrumsmitarbeiter/Innen. Themen z.B.: yogische Ernährungsberatung, persönlicher Übungsplan, Meditation

**Termine nach
Vereinbarung**



OFFENE KURSE Themen: Web → Besondere Kurse

Jeden Di, 18.30 h

YOGA EXTRASANFT & GUT FÜRS HERZ – 90 MIN

Yoga wirkt ausgleichend bei Herz-Kreislauf-Beschwerden und anderen Stressfaktoren. Sanfte Yoga-Praxis, die für individuelle Bedürfnisse wie auch Bewegungseinschränkungen angepasst werden kann, mit wohlthuender Tiefenentspannung. Nach dem bewährten Konzept von Dr. Dean Ornish.

Jeden Do, 18.30 h

pausiert ab Juni
NEUSTART: am 13.9.

LEBENDIGE YOGA-WEISHEITEN – AUS DER QUELLE GEISTIGER POSITIVITÄT SCHÖPFEN – 90 MIN

Mit Swami Narayananda. In klassischen Yogatexten finden wir Inspirationen die Gedankenwelt positiv zu beeinflussen. Für mehr Ausgeglichenheit im Alltag.

Jeden Fr, 18.30 h

YOGA FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE – 120 MIN

Mit Swami Sivadasananda & Swami Narayananda
Kurze Theorie zu Themen aus Physiologie, Psychologie und Philosophie und dazu vertiefendes Asana- und Pranayamatraining. Ganzheitliches Yoga in der Praxis.

EINZELWORKSHOPS

Sa, 15.30 – 17.30 h

7.7.

STRESS: VERSTEHEN – WAHRNEHMEN – BEWÄLTIGEN

Widerstandsfähigkeit entwickeln durch aktiven Umgang mit Stress.

Sa, 15.30 – 17.30 h

25.8.

YOGA@HOME

Yogapraxis im Tagesablauf: praktische Tipps zu Zeit, Ort und Reihenfolge der Praxis. Die yogische Ernährung: Schnelle, leichte Rezepte für den Alltag.

So, 15.30 – 17.30 h

16.9.

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN ANWENDEN

Der Praxisworkshop zum Yoga-Entspannungstag (Seite 9)

Körperliche, geistige und spirituelle Ebenen der Endentspannung

- Stress verstehen: von der positiven Herausforderung zur ersten Gesundheitsbelastung
- Kurze Entspannungsübungen für den Alltag



MEDITATION & GEDANKENKRAFT

Jeden Sa & So, 18 h

Jeden Mi, 20 h

Feiertage, 18 h

MEDITATIONSABENDE – FÜR ALLE MITGLIEDER KOSTENLOS

Jeweils ca. 30 Minuten stille Meditation, Mantrasingen, Lesung. Die gemeinsamen Meditationsabende ermöglichen ein erweitertes Verständnis über die körperlich-geistige Ebene hinaus. Es eröffnen sich die umfassenden Perspektiven des Yoga von Seelenfrieden und Transzendenz. **105 MIN**

KURS – KLASSISCHE SIVANANDA-YOGA-MEDITATION

Die Meditation ist eine wertvolle Hilfe für emotionales Gleichgewicht und geistigen Frieden. Diese Einführung in die grundlegenden Techniken ermöglicht einen einfachen Start Ihrer eigenen Meditationspraxis.

4x Di, 20 h, 18.9. – 9.10.

MEDITATION 1 – 90 MIN

Einfache Meditationsstellungen • Erlernen der Mantras (Meditationsklänge)
• Meditationsübungen auf Licht und positive Eigenschaften
• Schrittweise Anleitung für die Meditation zu Hause.

Sa & So, 16 h, 30.6 & 1.7.

Sa & So, 16 h, 13. & 14.10.

WOCHENENDKURS – DER EINSTIEG IN DIE MEDITATION 105 MIN

Das Basisprogramm für innere Harmonie. Umfassene Einführung mit viel Praxis an einem Wochenende.

4x Di, 20 h, 16.10. – 6.11.

MEDITATION 2 – 90 MIN

Gemeinsame Meditation in der Praxis • Vorstellung der verschiedenen Meditationsmantras • Raja Yoga – wie der Geist arbeitet • Vedanta – höchstes positives Denken

KURS – GEDANKENKRAFT DURCH POSITIVES DENKEN

Wer sich seiner Gedanken bewusst wird und sie aktiv lenkt, schöpft daraus große Kraft und Positivität.

4x Mo, 18.30 h, 13.8.–3.9.

GEDANKENKRAFT 1 – 90 MIN

Übungen zur Entwicklung von Gedankenkraft • Meditation auf Licht (Tratak)
Kontemplation auf positive Eigenschaften • geführte Visualisierung

Sa & So, 16 h, 23. & 24.6.

Sa & So, 16 h, 15. & 16.9.

WOCHENENDKURS – LEICHTE SCHRITTE ZUR GEDANKEN- KONTROLLE – 105 MIN

4x Mo, 18.30 h, 10.9.–1.10.

GEDANKENKRAFT 2 – 90 MIN

Entwickeln eines positiven Lebensstils • Überwindung von schlechter Laune
• das Unterbewusstsein nutzen • Vedanta – höchstes positives Denken

YOGATAGE

Dem Alltagsstress entfliehen, zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen. Yogatage sind wie ein „Miniurlaub“ mit erstaunlicher Wirkung in kurzer Zeit!

So, 11 – 20 h

24.6.

YOGA-TAG FÜR EINSTEIGER **NEU!**

Von Anfang an wirkt Yoga wohltuend auf Körper und Geist.

Einen Tag lang den ganzheitlichen yogischen Lebensstil erfahren und spüren, wie sanfte Yogastunden, nahrhafte vegetarische Kost, ein schweigender Spaziergang und Meditation ein Gefühl von Ruhe und Wohlbefinden entstehen lassen. Gleichzeitig werden Kraft und Flexibilität, Atemgewohnheiten, Konzentrationsfähigkeit und Entspannung verbessert.

So, 11 – 20 h

16.9.

YOGA-ENTSPANNUNGSTAG

Sich die Zeit gönnen, um Momente tiefer Ruhe zu erfahren. Auflockernde Yogapraxis und besondere Zeiten für Stille machen den Tag zu einer Oase der Entspannung.

- In den Asanas loslassen: Von der Zwischenentspannung zur Endentspannung
- Körperliche, geistige und spirituelle Ebenen der Endentspannung
- Stress: von der positiven Herausforderung zur ernstesten Gesundheitsbelastung
- Emotionsregulation durch Mantrasingen
- Zeit für Stille mit sanften indischen Violinen-Ragas. Diese traditionellen Tonfolgen haben eine ausgleichende Wirkung auf das Nervensystem und vertiefen so die Entspannung.

Mit Yogastunde, Mittagessen, längerem Spaziergang, Praxis-Workshop, Abendmeditation – Satsang

Sa / So, 11 – 20 h

So, 26.8., Sa, 29.9.,
Sa, 13.10.

EINFÜHRUNGSTAG IN DIE YOGALEHRER-AUSBILDUNG

Einen Tag im Rhythmus der Yogalehrer-Ausbildung verbringen:

mit viel Yoga-Praxis, Einblick in die verschiedenen Ausbildungsinhalte und allen Informationen über die Ausbildungsorte. Die ideale Entscheidungshilfe!

YOGALEHRERFORTBILDUNGEN

Ausführliche Praxis und Vertiefung der Unterrichtstechniken mit detailliertem Korrektur-Workshop.

Sa, 11 – 20 h

22.7.

DER YOGA-KURSAUFBAU

Aufbau eines Anfängerkurses • angemessene Mischung von Theorie und Praxis
• Yoga-Theorie einfach vermitteln • Asanas gekonnt verbessern

Sa, 11 – 20 h

15.9.

FORTGESCHRITTENE ASANAS UNTERRICHTEN

Fortgeschrittene Asanas im Stundenverlauf • Asanas und Varianten physisch, energetisch und geistig verstehen • typische Sequenzen mit vorbereitenden Übungen • individuelle Einschränkungen erkennen und verbessern • detaillierte Korrekturanweisungen.

SONDERPROGRAMME

Donnerstag

21.6.

WELTYOGATAG

Im Rahmen des Internationalen Weltyogatags lädt das Sivananda Yoga Zentrum zu einer gratis Yoga-Stunde „Relax and Recharge“ 18.30 – 20 h

Di, 18.30 – 21.30 h

3.7.



ASANA ALIGNMENT NEU!

Workshop mit Steven Weiss, Chiropraktiker und Yogatherapeut, USA

Asana-Praxis lehrt das Bewusstsein für den Körper und entwickelt gleichzeitig Stärke, Flexibilität und Balance. Praktiziert man mit einem erhöhten Bewusstsein für die Körperausrichtung, belebt die sie umso mehr und hat eine hohe therapeutische Wirkung. In diesem Workshop werden die Grundlagen des ‚Alignment‘ erforscht, die in Asanas und Yogatherapie angewendet werden.

Gebühr: 25,- € oder 2x Streifenkarte

Do – Sa

21. – 23.6.

AYURVEDA-ERNÄHRUNG siehe gegenüber auf Seite 11

Mi, 26.9.

20 – 21.45 h

MEDITATIONEN AUS DEN TEMPELN SÜDINDIENS MIT EINEM PRIESTER AUS INDIEN

Mit besonderen Farben, Klängen, Düften und Gesten reinigen die traditionellen Tempelzeremonien (Pujas) die geistige Atmosphäre. Dabei entsteht eine intensive meditative Stimmung.

Eintritt frei. Blumen und Spenden sind willkommen.

Sa & So, 29. & 30.9.

Jeweils 18 – 19.45 h

SPIRITUELLE FESTE

Sa, 18 – 19.45 h 14.7.

SWAMI SIVANANDAS MAHASAMADHI

So, 18 – 19.45 h 2.9.

KRISHNA JAYANTI

Sa, 18 – 19.45 h 8.9.

SWAMI SIVANANDAS GEBURTSTAG

Do, 6 – 7.45 h 13.9.

GANESHA CHARTURTHI nur mit Anmeldung





AYURVEDA-ERNÄHRUNG

MIT SHANTI KUMAR KAMLESH

Ayurveda-Meister, Studium am Nagarjun Ayurvedic College, Lucknow, unterrichtet seit über 18 Jahren ayurvedische Kochkunst in den Sivananda Yoga Zentren weltweit.

Do, 20 – 21.30 h

21.6.

VORTRAG – KOSTENLOS!

- Die heilenden Kräfte von Kräutern und Gewürzen • Einfache Hausrezepte
- Wirkung der Ernährung auf den Körper

Sa, 11 – 14.30 h

23.6.

GROSSER AYURVEDISCHER KOCHKURS – SEHR EMPFEHLENSWERT!

Gebühr: Vortrag kostenlos! Kochkurs 45,- € oder 4x Streifenkarte

KOCHKURSE

Ein ausgewogenes Menü mit Liebe kochen, Gewürze sachkundig verwenden, nach den 6 Geschmacksrichtungen zubereiten. Mit allgemeinen Tipps und detaillierten Kochanleitungen. **Anmeldung bis Donnerstag vorher.**

Sa, 11 h 23.6.

AYURVEDISCHER KOCHKURS MIT S.K. KAMLESH siehe oben

Sa, 10 h 28.7.

SOMMERKÜCHE LEICHT UND FRISCH

Sa, 10 h 1.9.

YOGISCH DURCH DEN TAG

Yogashop – alles für die Yoga-Praxis

Gerne beraten wir Sie im Yogazentrum bei der Wahl des passenden Yoga-Zubehörs: Kissen, Yogamatten, Meditationsschals, Outfits, Bücher und CDs je nach Interesse. Standardwerke zu Hatha Yoga, Gesundheit, Yoga-Philosophie, Meditation, Ayurveda und vegetarischem Kochen. www.sivananda.org/munich → Shop

BÜCHER:



Das große illustrierte Yogabuch – Swami Vishnu-devananda Der moderne Klassiker des Yoga in Theorie und Praxis. Mit vollständigem Übungsprogramm für Anfänger und Fortgeschrittene. **25,- €**



Einführung in Yoga – Swami Sivananda Yoga Vedanta Zentren Systematische Einführung in Stellung, Atmung & Entspannung. **22,50 €**



Besser leben mit Yoga – Swami Sivananda Yoga Vedanta Zentren Viele Fotos, Asana-Praxisprogramme für Neueinsteiger, Mittelstufe und Fortgeschrittene, mit Pranayama, Entspannung und Meditation, über 40 vegetarische Rezepte. **19,95 €**



Meditation – Swami Sivananda Yoga Vedanta Zentren In zwölf Stufen zu mehr Gelassenheit, Harmonie und innerer Kraft. Ein Leitfaden für Anfänger und Fortgeschrittene. **17,90 €**



Meditation und Mantras – Swami Vishnu-devananda Eine Darstellung der vier großen Yogawege in Theorie und Praxis. **19,50 €**



Yoga Sutra des Patanjali – mit Erläuterungen von Swami Durgananda Ein vollkommenes Handbuch für die Erforschung und Beherrschung der eigenen Gedanken. **17,50 €**



Der innere Weg – Swami Durgananda Ein Mosaik aus praktischen Yoga-Inspirationen für ein gesundes, ethisches und friedliches Leben. **9,- €**



Sivananda Kirtan-Buch – Swami Sivananda Yoga Vedanta Zentren Enthält alle Kirtans, die regelmäßig in den Internationalen Sivananda Yoga Vedanta Zentren und Ashrams gesungen werden. **19,50 €**

CDs:



NEU: Kirtan mit Swami Vishnu-devananda Kirtans und Mantras für die tägliche Meditation. **12,- €**



Mehr Kirtans und Mantras:
Yoga-Chants of India / Kirtan / Thank you Swamiji jeweils **17,90 €**



Sivananda Upanishad – Swami Sivananda Yoga Vedanta Zentren Inspirierende Sammlung von den Briefen von Swami Sivananda an seine Schüler weltweit. **22,- €**



Göttliche Erkenntnis – Swami Sivananda Spirituelle Essays und praktische Anleitungen zu allen Aspekten des Lebens. **24,50 €**



Kraft der Gedanken – Swami Sivananda Die Meisterung der Gedanken führt zu innerer Ruhe. Ein Leitfaden mit praktischen Erklärungen. **19,80 €**



Bhagavad Gita Das klassische Werk der spirituellen Weltliteratur mit authentischem Kommentar von Swami Sivananda. **26,50 €**



Sadhana – Swami Sivananda Eine umfassende Darstellung von Techniken zur Erlangung spiritueller Vollkommenheit. **25,50 €**



Vishnu-devananda Upadesa – Swami Vishnu-devananda Yoga Vedanta Zentren Ausschnitte aus Vorträgen von Swami Vishnu-devananda zu allen Aspekten des Yoga. **19,50 €**



Sivananda Yoga Kochbuch – Swami Sivananda Yoga Vedanta Zentren Vegetarische Küche – schmackhaft, einfach zuzubereiten, gesund für Körper und Geist. **11,50 €**



Yoga für eine entspannte Schwangerschaft – Ursula Mäder und Hildegard Pätzold Yoga als Quelle der Kraft in der Schwangerschaft. **19,90 €**



NEU: Wie man Tugenden entwickelt und Laster überwindet – Swami Sivananda Die Beschreibungen von Tugenden und Lastern sind von außerordentlicher sprachlicher, psychologischer und philosophischer Tiefe. **22,50 €**

CD YOGA@HOME 32 + 32

Zwei geführte Übungsstunden à 32 Minuten mit Swami Sivadasananda. Jede für sich eine abgeschlossene Einheit mit unterschiedlichen Übungen für Anfänger wie Fortgeschrittene. **16,- €**

Bestellungen: telefonisch 089 / 700 9669 0 oder per E-Mail: munich@sivananda.net

Onlineshop: www.sivananda.at → Shop

SIVANANDA YOGA VEDANTA SEMINARHAUS

REITH BEI KITZBÜHEL, TIROL, ÖSTERREICH
GRÜNDER: SWAMI VISHNUDEVANANDA
www.sivananda.at



seit 1957

YOGAURLAUB **GASTSPRECHER UND SONDERPROGRAMME**
WEITERBILDUNGEN FÜR PRAKTIZIERENDE **FORTBILDUNGEN FÜR YOGALEHRER**
INTERNATIONALE YOGALEHRER-AUSBILDUNGEN IN REITH BEI KITZBÜHEL, SEITE 14



MITTERSILL / SALZBURG

IN DEN HOHEN TAUERN
www.sivananda.at



YOGA-URLAUB
9. NOVEMBER – 2. DEZEMBER



INTERNATIONALE SIVANANDA



USTKA (POLEN)

01.09. – 30.09.2018
Englisch, Polnisch, Litauisch, Russisch
Ab 2.320 €

LONDON (UK)

01.09. – 29.09.2018, Englisch
16.02. – 16.03.2019, Englisch
Ab 2.620 £

ALUENDA, ZARAGOZA (SPANIEN)

04.08. – 02.09.2018, Englisch, Spanisch
Ab 2.986 €

REITH, TIROL (ÖSTERREICH)

28.07. – 26.08.2018, Deutsch, Englisch
01.09. – 30.09.2018, Deutsch, Englisch
15.12.2018 – 13.01.2019, Deutsch, Englisch
Ab 2.775 €
Siehe www.sivananda.org/tyrol

VILNIUS (LITAUEN)

30.06. – 29.07.2018, Litauisch, Russisch
Ab ca. 1.700 €

BRACCIANO (ITALIEN)

04.08. – 02.09.2018, Englisch, Italienisch
Ab ca. 2.450 €

DIE ZWEIJÄHRIGE SIVANANDA YOGALEHRER-AUSBILDUNG (mit deutscher Krankenkassenanerkennung)



Diese zweijährige kontinuierliche Ausbildung entspricht den Kriterien der Zentralen Prüfstelle Prävention zur Zertifizierung als Präventionskurs.
Viele Kurse des Sivananda Yogazentrums können als Unterrichtseinheiten angerechnet werden.
Weitere Infos unter: www.sivananda.at/lehrausbildungen
Anfragen an: kassenanerkennung@sivananda.net · Info Tel. +49 1522 944 69 75



YOGALEHRER-AUSBILDUNG TTC



RUDRAPRAYAG, HIMALAYA (INDIEN)

24.10. – 22.11.2018
 Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch
 23.02. – 24.03.2019
 Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch
 Ab 2.300 €



ORLÉANS (FRANKREICH)

29.06. – 27.07.2018, Französisch, Englisch
 29.07. – 26.08.2018, Französisch
 20.11. – 18.12.2018, Französisch
 Ab 2.425 € (Juli und August)
 Ab 2.065 € (November)

ATTC FORTGESCHRITTENE YOGALEHRER-AUSBILDUNG

REITH, TIROL (ÖSTERREICH)

04.11. – 02.12.2018
 Deutsch | Ab 2.200 €

ORLÉANS (FRANKREICH)

29.06. – 27.07.2018,
 Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch | Ab 2.425 €

USTKA (POLEN)

01.09. – 30.09.2018,
 Englisch, Polnisch, Litauisch, Russisch | Ab 2.320 €

UTTARKASHI, HIMALAYA (INDIEN)

02.03.2019 – 31.03.2019,
 Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch | Ab 2.350 €

SADHANA INTENSIV

ORLÉANS (FRANKREICH)

13.08. – 27.08.2018,
 Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch
 Ab 985 €

RUDRAPRAYAG, HIMALAYA (INDIEN)

31.10. – 15.11.2018,
 Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch
 Ab 1.190 €

Drop-In-Yogastunden 32 Termine • Freie Zeitwahl • Günstige Mehrfachkarten

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.00 h	Sanft	Standard		Standard	Standard		
10.00 h				Extrasanft			
11.00 h						Standard	Standard
11.00 h						Sanft	Fortgeschritten
12.00 h		Sanft 60 Min.	Sanft				
15.30 h					Sanft		
16.00 h						Standard	Standard
17.00 h	Standard	Standard	Standard	Standard	Standard		
17.00 h				Teen 60 Min.*	Kinder 60 Min.*		
18.00 h						Meditation · gratis	Meditation · gratis
18.30 h	Standard	Standard	Standard	Sanft	Schwangere		
18.30 h			Fortgeschritten	Standard	Standard		
20.00 h	Standard & Med.	Sanft	Meditation · gratis	Standard			
			Probestunde · gratis				

Standard & Med.: Standard mit Abschlussmeditation
Kinder: 6- bis 12-Jährige | **Teen:** 12- bis 16-Jährige
Details: www.sivananda.org/munich An gesetzlichen
 Feiertagen: Standard 11 & 16 h, Meditation 18 h

* nicht in den Schulferien

Gebühren (gültig bis 31.12.2018)

Drop-In-Yogastunden (90 Minuten)

	Basismitgl.	Fördermitgl.	ermäßigt*
1 x	18,- €	17,- €	11,- €
5 x	78,- €	71,- €	
8 x**	90,- €	82,- €	
10 x	135,- €	125,- €	100,- €
20 x	239,- €	219,- €	

Flatrates

4 Wochen	113,- €	97,- €	95,- €
26 Wochen	419,- €	389,- €	

Kurse

4 Wochen	74,- €	66,- €	66,- €
2 x 4 Wochen	121,- €	101,- €	101,- €
1 Wochenende	42,- €	37,- €	37,- €
2 Wochenenden	76,- €	64,- €	64,- €

Mitgliedsbeitrag Basismitgl. Fördermitgl.

	19,- €	79,- €
--	--------	--------

Kinder- & Teen-Yogastunden

4 x	32,- €
4 x Geschwister	25,- €

Seminare etc.

Workshop	18,- € oder 1 Streifen
Yogatage	47,- € oder 4 Streifen
Lehrerfortbildung (9UE)	59,- € oder 5 Streifen
Kochkurs	42,- € oder 3 Streifen
Persönliches Coaching	34,- € oder 2 Streifen
Privatstunde	89,- €

Für Mitglieder kostenlos:

Meditationsabende Mi., Sa. & So. siehe Seite 8.
 Mitgliedschaft 12 Monate – keine automatische Ver-
 längerung. Lebensmitgliedschaft: 590,- €

* Schüler / Studenten / Rentner / Arbeitslose

** nur für Kursteilnehmer

Bezahlung: Bar, Girocard, Visa/Mastercard, Überweisung: Stadtparkasse München, BIC: SSKMDEM, IBAN: DE10 7015 0000 1004 0366 10
 Kursrücktritt / Umbuchung: Gutschrift abzüglich 10,- € Bearbeitungsgebühr, keine Rückerstattung der Kursgebühr.

Wegbeschreibung: U-Bahn: U2 Feldmoching, Station Theresienstraße, Ausgang „Zu den Pinakotheken“ durch Theresienstraße rechts in die Enhuber-
 straße bis zur Steinheilstraße. **Fahrrad / Auto:** ca. 5 Min. vom Hauptbahnhof in die Luisenstraße bis Steinheilstraße. Fahrrad-Parkplatz im Hof.
Bus: Linie 100 Hbf. bis Haltestelle Technische Universität.

Sivananda Yoga Vedanta Zentrum München

Steinheilstraße 1 / Luisenstraße 45, 80333 München (U2 Theresienstraße)

Gemeinnütziger Verein e.V. • Gründer: Swami Vishnudevananda

Tel. (089) 700 9669 0 • munich@sivananda.net • Fax (089) 700 9669 69

facebook.com/SivanandaMuenchen • www.sivananda.org/munich • www.sivananda.eu

Öffnungszeiten Rezeption & Yogashop: Mo.– Fr. 9.30–20.00 h • Sa. 10.30–14.00 h

Sivananda Yoga Vedanta Zentren weltweit • www.sivananda.eu • Gründer: Swami Vishnudevananda
 New York • Los Angeles • San Francisco • Chicago • Montreal • Toronto • London • Paris • Rom • Florenz
 Madrid • München • Berlin • Wien • Genf • Krakau • Vilnius • Kaunas • Moskau • Tel Aviv • Neu-Delhi
 Chennai • Thiruvananthapuram • Madurai • Montevideo • Buenos Aires • Porto Alegre • São Paulo • Neuquen
 Ho-Chi-Minh-Stadt • Dalat, Vietnam • Chengdu, China • Tokio • Byron Bay • ASHRAMS: Kanada • Bahamas
 Kalifornien • Woodbourne, New York • Frankreich • Tirol, Österreich • Kerala, Südindien • Madurai • Gudur • Uttarkashi

