



Sivananda Yoga Vedanta Zentrum Wien

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 angesehenen 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	5
EINZELWORKSHOPS, KOCHKURSE	6
YOGA FÜR JEDEN	7
AYURVEDA ERNÄHRUNG	7
MEDITATION & GEDANKENKRAFT	8
PHILOSOPHIEKURS	9
YOGATAGE	9
SONDERPROGRAMM	10
SPIRITUELLE FESTE	10
YOGASHOP	11
YOGA-WOCHENEND-RETREAT	12
YOGAURLAUB	13
YOGALEHRER-AUSBILDUNG	14
DROP-IN-YOGASTUNDEN, GEBÜHREN, ANFAHRT	16

Bildrechte & Texte: © Sivananda Yoga Vedanta 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 Newsletter

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

Bitte meldet euch dafür hier an:
www.sivananda.org/vienna/

Auch ohne fortgeschrittene Asanas
kannst Du unseren

Newsletter
bestellen



Yoga beginnen

PROBESTUNDE – KOSTENLOS Jeden Donnerstag, 20.00 – 21.30 Uhr

Diese Zeit passt für Sie nicht? Rufen Sie uns einfach an: (01) 586 3453

Ohne Voranmeldung – alle sind willkommen

Bis zu 10% Ermäßigung auf Anfängerkurse am Probestudentag. Mit einfachen Yogastellungen und Tiefenentspannung. Umkleideräume, Yogamatten und Decken sind vorhanden.

OPEN DAY – KOSTENLOS

Jeweils sonntags 14 – 18 Uhr: 15. Juli | 23. September

14 h Vegetarischer Kochworkshop mit Ernährungstipps

15 h Asana-Vorführung

16 h Probestunde

18 h – 19.45 h Gruppenmeditation

Ermäßigungen auf Kurse und Streifenkarten!

Der Yogashop ist geöffnet. Leihmatten für die Yogastunden sind vorhanden.

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

Persönliches Coaching

SWir bieten 30-minütige Einzelcoachings mit erfahrenen Zentrumsmitarbeiter/Innen.

Themen z.B.: yogische Ernährungsberatung, persönlicher Übungsplan. Termine nach Vereinbarung

Details siehe www.sivananda.org/vienna/ → Persönliches Coaching



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 Donnerstag	18.30 h	07.06. – 28.06.
4 x Mittwoch	18.30 h	13.06. – 04.07.
4 x Montag	20.00 h	25.06. – 16.07.

JULI

4 x Dienstag	18.30 h	10.07. – 31.07.
4 x Donnerstag	18.30 h	19.07. – 09.08.

AUGUST

4 x Montag	18.30 h	06.08. – 27.08.
4 x Mittwoch	18.30 h	22.08. – 12.09.

SEPTEMBER

4 x Donnerstag	18.30 h	06.09. – 27.09.
4 x Samstag	11.00 h	15.09. – 06.10.
4 x Dienstag	20.00 h	18.09. – 09.10.
4 x Montag	18.30 h	24.09. – 15.10.

OKTOBER

4 x Dienstag	18.30 h	02.10. – 23.10.
4 x Mittwoch	18.30 h	10.10. – 31.10.
4 x Mittwoch	10.00 h	17.10. – 07.11.
4 x Montag	18.30 h	22.10. – 12.11.



WOCHENEND-KOMPAKTKURSE 105 MIN

Vollständige Praxis des Y1 an einem Wochenende.

Sa & So	16.00 h	21. & 22.07.
Sa & So	16.00 h	22. & 23.09.



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 Dienstag	18.30 h	05.06. – 26.06.
4 x Dienstag	18.30 h	19.06. – 10.07.
4 x Montag	18.30 h	25.06. – 16.07.

JULI

4 x Donnerstag	18.30 h	05.07. – 26.07.
4 x Mittwoch	18.30 h	11.07. – 01.08.
4 x Montag	20.00 h	23.07. – 13.08.

AUGUST

4 x Dienstag	18.30 h	07.08. – 28.08.
4 x Donnerstag	18.30 h	16.08. – 06.09.

SEPTEMBER

4 x Montag	18.30 h	03.09. – 24.09.
4 x Mittwoch	18.30 h	19.09. – 10.10.

OKTOBER

4 x Donnerstag	18.30 h	04.10. – 25.10.
4 x Samstag	11.00 h	13.10. – 03.11.
4 x Dienstag	20.00 h	16.10. – 06.11.
4 x Montag	18.30 h	22.10. – 12.11.
4 x Dienstag	18.30 h	30.10. – 20.11.

WOCHENEND-KOMPAKTKURSE 105 MIN

Vollständige Praxis des Y2 an einem Wochenende.

Sa & So	16.00 h	04. & 05.08.
Sa & So	16.00 h	06. & 07.10.

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 Donnerstag	18.30 h	21.06. – 12.07.
----------------	----------------	-----------------

JULI

4 x Dienstag	18.30 h	03.07. – 24.07.
4 x Montag	18.30 h	23.07. – 13.08.

AUGUST

4 x Mittwoch	18.30 h	08.08. – 05.09.
4 x Montag	20.00 h	20.08. – 10.09.

SEPTEMBER

4 x Dienstag	18.30 h	04.09. – 25.09.
4 x Dienstag	20.00 h	25.09. – 16.10.

OKTOBER

4 x Mittwoch	18.30 h	17.10. – 07.11.
4 x Dienstag	18.30 h	30.10. – 20.11.

FORTFÜHRENDE KURSE

www.sivananda.org/vienna → Weiterführende Kurse

YOGA 4

Über Asanas zur Gedankenkontrolle

YOGA 5

Expansion der Yogapraxis – die vier Yogawege

MITTELSTUFE & FORTGESCHRITTENE

Erlernen vieler Asana-Variationen

WORKSHOP-REIHEN Themen: Web → Workshops

Mo, 18.30 – 20 h

9.7., 6.8., 17.9., 15.10.

FORTGESCHRITTENE ASANAVARIATIONEN

Vertiefung der Interaktion von Grundstellung und Variationen.

Mi, 18.30 – 20 h

18.7., 19.9.

KIRTANSINGEN

Mantrasingen öffnet das Herz.

Sa, 14 – 15.30 h

7.7.

Fr, 17 – 18.30 h

14.9.

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“

EINZELWORKSHOPS

Yoga von Grund auf verstehen. Jeder Workshop bietet praktische Anwendungen zu einem interessanten Themenbereich.

Themen: www.sivananda.org/vienna → Workshops

Sa, 14 – 15.30 h

14.7.

DIE SCHÖNHEIT DES SANSKRIT MIT MAG. DR. THOMAS KINTAERT

In diesem Workshop werden Sie die Schönheit und Besonderheit der Sanskrit-Sprache kennenlernen. Mag. Dr. Thomas Kintaert lehrt an der Universität Wien.

Sa, 14 – 15.30 h

21.7.

SKORPION- UND KOPFSTANDVARIATIONEN

Vorbereitung und Üben der Asana.

Sa, 14 – 15.30 h

11.8.

SONNENGE BET – BEWEGLICHKEIT, KRAFT & TIEFE ATMUNG

Workshop in Theorie und Praxis.

Die physischen und geistigen Wirkungen des Sonnengebets erfahren: mehr Elastizität durch das Strecken und Beugen des Rückens und somit der Wirbelsäule, Vertiefung der Atmung. Mit individueller Unterstützung.

Sa, 14 – 15.30 h

25.8.

DER RÜCKEN IM LOT

Workshop „Der Rücken im Lot“ mit anatomischen Details zu den Wirkungen einzelner Stellungen, persönliche Haltungsanalyse mit dem Lotlinientest. Der Praxisworkshop zum Yogatag „Gute Körperhaltung durch Yoga“ (Seite 10).

Sa, 14 – 15.30 h

1.9.

DIE ÜBERWINDUNG DER FURCHT

Formen der Furcht: Von Schüchternheit bis Angst.
Neue Gedankengewohnheiten entwickeln.

Sa, 15.30 – 17.30 h

22.9.

YOGA@HOME

Aufbau einer stetigen täglichen Yoga-Routine für zuhause. Zeit, Ort, Reihenfolge der Praxis. Die yogische Ernährung: Schnelle, leichte Rezepte für den Alltag. Im Rahmen des Tagesseminars „Yoga@Home“, siehe Seite 9.

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 – 14.30 h 30.6.

GROSSER AYURVEDISCHER KOCHKURS, siehe gegenüber Seite 7
MIT SHANTI KUMAR KAMLESH, Ayurveda-Acharya, aus Indien

Sa, 10 – 13.30 h 28.7.

LEICHTE SOMMERKÜCHE

Sa, 10 – 13.30 h 6.10.

SCHNELLE KÜCHE FÜR BERUFSTÄTIGE

YOGA FÜR JEDEN

Donnerstag

21.6.

WELTYOGATAG

Das Sivananda Yoga Zentrum feiert den 4. Welyogatag mit einer großen Yoga-
stunde um 20 Uhr. Gratis!

Details siehe www.sivananda.org/vienna → Sonderprogramme

Jeden Freitag

15.30 – 17 h

YOGA FÜR SCHWANGERE

Klassische Yoga-Übungen mit Anpassung an die Schwangerschaft.
Nicht an Feier- und Brückentagen. Bitte vorher Arzt konsultieren.

Jeden Freitag

15.30 – 16.30 h

YOGA FÜR KINDER

Spielerische Praxis der Yogastellungen. Für Kinder von 6 bis 12 Jahren.
Nicht in den Schulferien, wieder ab 7.9.!



AYURVEDA-ERNÄHRUNG

MIT SHANTI KUMAR KAMLESH

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

KOSTENLOSE VORTRÄGE

Do, 18.30 – 20 h, 28.6.

Die heilenden Kräfte von Kräutern und Gewürzen und einfache Hausrezepte.

Fr, 18.30 – 20 h, 29.6.

Nahrungsmittelrichtlinien für alle Konstitutionstypen – nach den Prinzipien des
Ayurveda.

Sa, 11 – 14.30 h, 30.6.

GROSSER AYURVEDISCHER KOCHKURS

Gebühr: Vortrag kostenlos! Kochkurs 38,- € oder 3 x Streifenkarte



MEDITATION & GEDANKENKRAFT

Jeden Sa & So, 18 h

Jeden Mi, 20 h

Feiertage, 18 h

MEDITATIONSABENDE – KOSTENLOS 105 MIN

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.

Satsangs in den Sommerferien: Themen für Vorträge im Rahmen des Satsangs:

Sa, 7.7. Die Kraft der Gedanken

Sa, 21.7. Yoga und Gesundheit

Sa, 4.8. Ursachen des Leidens - Quellen des Glücks

Sa, 18.8. Meditation – zur Mitte finden

KURSE: 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.

4 x Do, 18.30 – 20 h

20.9. – 11.10.

MEDITATION 1

Einfache Meditationsstellungen • Erlernen der Mantras (Meditationsklänge)

- Meditationsübungen auf Licht und positive Eigenschaften
- Schrittweise Anleitung für die Meditation zu Hause

4 x Do, 18.30 – 20 h

18.10. – 15.11.

MEDITATION 2

Vorstellung der verschiedenen Meditationsmantras

- Raja Yoga – wie der Geist arbeitet • Vedanta – höchstes positives Denken

Mo, 20 – 21.30 h

2.7., 16.7., 13.8., 10.9.,
8.10., 22.10.

MEDITATION – POSITIV UND EIMPÜNKTIG

Offener Kurs: Termine frei wählbar, Einstieg jederzeit möglich.

An jedem Kursabend wird eine geistige Technik kurz erklärt, schrittweise praktiziert und in Frage und Antwort besprochen.

Genauere Themen: www.sivananda.org/vienna → Meditationskurse

Sa & So, 16 – 17.45 h

7. & 8.7.

WOCHENENDKURS – DER EINSTIEG IN DIE MEDITATION

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

KURSE: GEDANKENKRAFT DURCH POSITIVES DENKEN

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

Sa & So, 16 – 17.45 h

11. & 12.8.

WOCHENENDKURS – LEICHTE SCHRITTE ZUR GEDANKEN-KONTROLLE

PHILOSOPHIE-KURS

4 x Fr, 18.30 – 20 h

28.9. – 19.10.

BHAGAVAD GITA – KUNST DES RICHTIGEN LEBENS

Die Bhagavad Gita ist die bekannteste aller Yogaschriften: sie erläutert im Dialog zwischen Schüler (Arjuna) und Lehrer (Krishna) die Kunst des richtigen Lebens und Handelns. Ein Handbuch zu Harmonie und Ausgeglichenheit in allen Lebensbereichen.

- Die wahre Identität des Menschen • Von der niederen zur höheren Natur
- Die 3 Wege des Yoga: selbstloses Handeln, universelle Liebe und Weisheit

YOGATAGE

Dem Alltagsstress entfliehen, zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen. Yogatage sind wie ein Miniurlaub mit erstaunlicher Wirkung in kurzer Zeit!
www.sivananda.org/vienna → Seminare

Sa, 11 – 19.30 h

22.9.

YOGA@HOME

- Die täglichen Yogapraxis für geistige und körperliche Fitness.
 - Abwechslungsreiche Asanafolgen ab 15 Minuten.
 - Praktische Anwendung von positivem Denken im Alltag.
- Gebühr: 3 x Streifenkarte oder € 40,- inkl. vegetarischem Mittagessen

Sa, 11 – 19.30 h

14.7., 15.9.

EINFÜHRUNG IN DIE YOGALEHRER-AUSBILDUNG

Ein Tag voller Yoga-Praxis mit allen Informationen über die Ausbildungsorte. Die ideale Entscheidungshilfe!

Mit 2 Asanastunden, vegetarischem Mittagessen Vortrag und Meditationsabend.
Gebühr: 3 x Streifenkarte oder 40,- € inklusive vegetarischem Mittagessen





SONDERPROGRAMM

Themen: www.sivananda.org/vienna

→ Sonderprogramme

Sa & So. 29. & 30.9.

KÖRPER-GEIST-INSPIRATIONEN

mit Swami Annapurnananda

Swami Annapurnananda, Seniorlehrerin der Sivananda Zentren, praktiziert und lehrt Asanas, Pranayama und Meditation mit Leidenschaft und Engagement.

Sa, 18 – 20 h

Gruppenmeditation und Vortrag:

„Yoga ist Geschick im Handeln“

Alle sind herzlich willkommen. Teilnahme frei.

So, 16 – 17.45 h

Asana-Workshop:

„Ruhe und Dynamik in Stellung und Gegenstellung“

So, 18 – 20 h

Gruppenmeditation und Vortrag:

„Geistiger Frieden ist Glück“

Alle sind herzlich willkommen. Teilnahme frei.

Sa, 15.30 – 17.30 h
29.9.

YOGALEHRER-FORTBILDUNG

mit Swami Annapurnananda

Workshop für Sivananda-Yogalehrer: „Asana-Korrekturen für mehr Festigkeit und Entspannung“

Gebühr: 17,- € oder 1 x Streifenkarte;
für aktive Lehrer des Zentrums 8,50 €

SPIRITUELLE FESTE

Details: www.sivananda.org/vienna

→ Sonderprogramme → Satsangs und Feste

Sa, 18 – 19.45 h 14.7.

SWAMI SIVANANDAS MAHASAMADHI

Fr, 6 – 7.30 h 27.7.

GURUPURNIMA – Fest zur Verehrung des spirituellen Lehrers (mit Anmeldung)

So, 18 – 19.45 h 2.9.

KRISHNA JAYANTI

Sa, 18 – 19.45 h 8.9.

SWAMI SIVANANDAS GEBURTSTAG

Do, 6 – 7.30 h 13.9.

GANESHA CHATHURTHI (mit Anmeldung)

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 Vishnudevananda Der moderne Klassiker des Yoga in Theorie und Praxis. Mit vollständigem Übungsprogramm für Anfänger und Fortgeschrittene. **25,- €**



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



Besser leben mit Yoga – 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 – 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 Vishnudevananda Eine Darstellung der vier großen Yogawege in Theorie und Praxis. **19,50 €**



Yoga Sutren 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 – 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 Vishnudevananda 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 – 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 €**



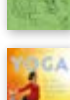
Sadhana – Swami Sivananda Eine umfassende Darstellung von Techniken zur Erlangung spiritueller Vollkommenheit. **25,50 €**



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



Sivananda Yoga Kochbuch – 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 01 / 586 34 53 oder per E-Mail: vienna@sivananda.net

Zahlung per Visa/MasterCard oder Vorkasse per Überweisung (Bitte pro Artikel € 3,50 addieren für Porto/Versand) Bank: Bank Austria, IBAN AT30 1100 0048 9355 2201; BIC: BKAUATWW

NÄCHSTE TERMINE

21. – 23. Juni 2019

6. – 8. März 2020

16. – 18. Oktober 2020



YOGA-RETREAT

YOGA-WOCHENEND-RETREAT IN RAPOTTENSTEIN, WALDVIERTEL

Fr, 12. – So, 14. Oktober 2018

mit Swami Mangalananda
(Wiener Mitarbeiterin im Sivananda
Ashram Orléans, Frankreich) und
Mitarbeitern des Sivananda Yoga
Zentrum Wiens



Verbringen Sie ein Yoga-Wochenende im wunder-
schönen Waldviertel.

- Der regelmäßige Tagesablauf schafft einen ge-
meinsamen Rhythmus, in dem Sie Körper und Geist
entspannen können.
- Genießen Sie die köstlichen vegetarischen Mahl-
zeiten in freundlicher Gesellschaft.
- Schöpfen Sie Inspiration für den Alltag in den
Vorträgen über Gesundheit, Ernährung, Meditation
und Philosophie.
- Erfreuen Sie sich an der Natur während der
ausgedehnten Spaziergänge durch die Waldviertler
Granitstein-Landschaft.
- Das Wandern vertieft und entspannt die Atmung,
und die Gliedmaßen werden locker und flexibel.
Der Geist findet zurück zu seiner natürlichen
Zufriedenheit und Entspannung.
- Auch für Anfänger geeignet.

Das Seminarhaus liegt etwa zwei Stunden von
Wien entfernt und ist ein vegetarischer, rauch- und
alkoholfreier Ort. Mitfahrgelegenheiten bitte über
das Zentrum erfragen.

Mit einem Workshop für Sivananda Yogalehrer

Wir freuen uns, Sie während des Aufenthaltes
zu begleiten.

Seminargebühr: 245,- €,

Anmeldung bis spätestens 30. September 2018

Information und Anmeldung:

Sivananda Yoga Zentrum Wien: 01/ 586 35 53

vienna@sivananda.net oder auf

www.sivananda.org/vienna

SIVANANDA YOGA VEDANTA SEMINARHAUS

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



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



MITTERSILL

IN DEN HOHEN TAUERN / SALZBURG
www.sivananda.at



YOGA-URLAUB
9.11. – 2.12.2018



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. 1.660 €

BRACCIANO (ITALIEN)

04.08. – 01.09.2018, Englisch, Italienisch

Ab ca. 2.450 €

Sa, 11 – 19.45 h

14.7., 15.9.

in Wien

EINFÜHRUNGSTAG IN DIE YOGALEHRER-AUSBILDUNG

Ein Tag voller Yoga-Praxis mit allen Informationen über die Ausbildungsorte.

Die ideale Entscheidungshilfe!

Mit 2 Asanastunden, vegetarischem Mittagessen Vortrag und Meditationsabend.

Gebühr: 3 x Streifenkarte oder 40,- € inklusive vegetarischen Mittagessen



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, Spanisch
 29.07. – 26.08.2018, Französisch
 20.11. – 18.12.2018 Französisch
 Ab 2.060€ (Mai)
 Ab 2.425€ (Juli und August)

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. – 28.08.2018,
 Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch
 Ab 985 €

RUDRAPRAYAG, HIMALAYA (INDIEN)

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

DROP-IN-YOGASTUNDEN 27 Termine • freie Zeitwahl • günstige Mehrfachkarten

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

Fortgeschritten: Dienstag 90 Min., Freitag 120 Min., Sonntag 105 Min.
 Details: www.sivananda.org/vienna
 An gesetzlichen Feiertagen:
 Standard 11 h und 16 h, Meditation 18 h

* wieder ab 7.9.

GEBÜHREN (GÜLTIG BIS 30. SEPTEMBER 2018)

Drop-In-Yogastunden (90 Minuten)

	Mitglieder		ermäßig*
1 x	17,- €	15,- €	10,- €
5 x	70,- €	62,- €	
10 x	120,- €	112,- €	80,- €
8 x**	80,- €	71,- €	

Flatrates

4 Wochen	110,- €	95,- €	79,- €
26 Wochen	380,- €	346,- €	

Kurse mit Theorie und Praxis in fester Gruppe

4 Wochen	71,- €	61,- €	51,- €
2 x 4 Wochen	118,- €	95,- €	81,- €
1 Wochenende	40,- €	36,- €	34,- €

Mitgliedsbeitrag

61,- €

Kinder-Yogastunden (60 Minuten)

1 x	8,50 €
4 x	30,- €
4 x Geschwister	24,- €

Yogatage, Workshops etc.

Workshop	17,- € oder 1 Streifen
Yogatag	40,- € oder 3 Streifen
Kochkurs	38,- € oder 3 Streifen
Persönliches Coaching	30,- € oder 2 Streifen
Privatstunde	82,- €

Kostenlos:

Meditationsabende Mi., Sa. & So. siehe Seite 9.

Mitgliedschaft 12 Monate – keine automatische Verlängerung. Lebensmitgliedschaft: 520,- €

* Schüler / Studenten / Rentner / Arbeitslose

** nur für Kursteilnehmer

Bezahlung: Bar, Bankomat, Visa/Mastercard, Überweisung: Erste Bank Wien, IBAN: AT25 2011 1827 8260 6700, BIC: GIBAATWWXXX
 Kursrücktritt/Umbuchung: Gutschrift abzüglich € 10,- Bearbeitungsgebühr, keine Rückerstattung der Kursgebühr.

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

Straßenbahn Linie D Richtung Hauptbahnhof, Haltestelle Plosslgasse. Durch den Hof, Stiege 2.

Der Eingang zu Rezeption und Yogashop befindet sich im 2. Stock (Lift). Fahrrad-Parkplatz im Hof.

Sivananda Yoga Vedanta Zentrum Wien

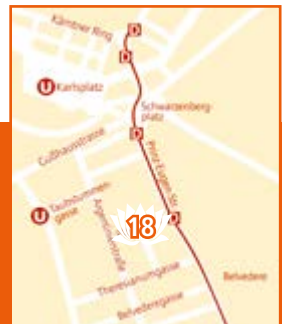
Gemeinnütziger Verein e.V. • Gründer: Swami Vishnudevananda • ZVR-Nr.: 458146662

Prinz-Eugen-Straße 18 / Nähe Belvedere, 1040 Wien (U-Karlsplatz)

Tel. 01/586 3453 • vienna@sivananda.net

www.sivananda.org/vienna • www.sivananda.eu

Öffnungszeiten Rezeption & Yogashop: Mo.– Fr. 9.30–20h • Sa. 10.30–14h



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