

Yoga-Kurse

Yoga Rücken / Sanft (Annette)

9 x Mo 9:45 - 11:15 04.01. - 01.03.
10 x Mo 9:45 - 11:15 08.03. - 17.05.
8 x Mo 9:45 - 11:15 31.05. - 19.07.

Yoga Mittelstufe (Annette)

9 x Mo 18:00 - 19:30 04.01. - 01.03.
10 x Mo 18:00 - 19:30 08.03. - 17.05.
8 x Mo 18:00 - 19:30 31.05. - 19.07.

Yoga Anfänger / Mittelstufe (Annette)

9 x Mo 20:00 - 21:30 04.01. - 01.03.
10 x Mo 20:00 - 21:30 08.03. - 17.05.
8 x Mo 20:00 - 21:30 31.05. - 19.07.

Yoga am Morgen (Michelle)

9 x Di 8:00 - 9:30 05.01. - 02.03.
9 x Di 8:00 - 9:30 09.03. - 11.05.
10 x Di 8:00 - 9:30 18.05. - 20.07.

Simply* Yoga (Michelle)

9 x Di 10:00 - 11:30 05.01. - 02.03.
9 x Di 10:00 - 11:30 09.03. - 11.05.
10 x Di 10:00 - 11:30 18.05. - 20.07.

Yoga Anfänger (Sabine)

9 x Di 18:00 - 19:30 05.01. - 02.03

Yoga Anfänger / Mittelstufe (Sabine)

9 x Di 18:00 - 19:30 09.03. - 11.05.
10 x Di 18:00 - 19:30 18.05. - 20.07.

Yoga Fortgeschrittene (Annette)

9 x Di 20:00 - 21:30 05.01. - 02.03.
9 x Di 20:00 - 21:30 09.03. - 11.05.
10 x Di 20:00 - 21:30 18.05. - 20.07.

Simply* Yoga (Annette)

9 x Mi 9:45 - 11:15 06.01. - 03.03.
9 x Mi 9:45 - 11:15 10.03. - 12.05.
10 x Mi 9:45 - 11:15 19.05. - 21.07.

Yoga Fordernde Mittelstufe (Annette)

9 x Mi 18:00 - 19:30 06.01. - 03.03.
9 x Mi 18:00 - 19:30 10.03. - 12.05.
10 x Mi 18:00 - 19:30 19.05. - 21.07.

* alle Stufen

Yoga Rücken / Sanft (Annette)

9 x Mi 20:00 - 21:30 06.01. - 03.03.
9 x Mi 20:00 - 21:30 10.03. - 12.05.
10 x Mi 20:00 - 21:30 19.05. - 21.07.

Yoga Rücken / Sanft (Michelle)

8 x Do 18:00 - 19:30 07.01. - 25.02.
9 x Do 18:00 - 19:30 04.03. - 06.05.
9 x Do 18:00 - 19:30 20.05. - 22.07.

Yoga Mittelstufe (Michelle)

8 x Do 20:00 - 21:30 07.01. - 25.02.
9 x Do 20:00 - 21:30 04.03. - 06.05.
9 x Do 20:00 - 21:30 20.05. - 22.07.

Yoga Anfänger / Mittelstufe (Annette)

8 x Fr 9:30 - 11:00 08.01. - 26.02.
8 x Fr 9:30 - 11:00 05.03. - 07.05.
9 x Fr 9:30 - 11:00 21.05. - 23.07.

Yoga Anfänger / Mittelstufe (Annette)

8 x Fr 18:15 - 19:45 08.01. - 26.02.
8 x Fr 18:15 - 19:45 05.03. - 07.05.
9 x Fr 18:15 - 19:45 21.05. - 23.07.

Preise: 8 x 90 Min. € 76, 9 x € 85,50, 10 x € 95
10% Ermäßigung für Sozialhilfeempfänger, Schüler
und Studierende bis 26 Jahre, alleinerziehende Eltern.

Yoga für Mädchen 6-9 Jahre (Sabine)

Dienstags 16:15 - 17:15 10 Termine € 90
Schnupperstunde möglich


Traditionelle Thai-Massage (Michelle)

für Energie, Entspannung und Wohlbefinden.
Donnerstag 15:45 - 17:15 90 Minuten € 58

Anmeldungen bitte telefonisch oder per E-Mail.

Matten, Decken und Meditationskissen sind in
ausreichender Zahl vorhanden. An Feiertagen und
Brückentagen bleibt das Yogazentrum geschlossen.

Das Yogazentrum macht Ferien
vom 06.04. bis 09.04.10 und 26.07. bis 13.08.10.
Änderungen vorbehalten. Neuerungen und Workshops
auf unserer Webseite www.yoga-nw.de

Harmonie für Körper und Geist 
Yoga-Kurse Januar - Juli 2010



Yoga Vidya Zentrum Neustadt | Annette Schneider
Dr. Siebenpfeiffer Str. 62 | 67434 Neustadt-Hambach
Tel. 06321.38 59 60 | neustadt@yoga-vidya.de
www.yoga-nw.de



Was ist Yoga?

Yoga ist ein Jahrtausende altes Übungssystem, das sich in Indien entwickelt hat. Im Westen ist Yoga seit etwa hundert Jahren bekannt.

Es hat sich gerade für den westlichen Menschen als besonders wertvoll erwiesen.

Wer kann Yoga üben?

Yoga kann man in jeder Phase des Lebens üben. Unabhängig von Alter oder Sportlichkeit.

Wie wirkt Yoga?

Yoga wirkt auf körperlicher, geistiger, energetischer und emotionaler Ebene. Die harmonisierende Wirkung wurde in vielen wissenschaftlichen Studien erwiesen und dokumentiert.

Einige Wirkungen sind: Stärkung des Immunsystems, Verschwinden von Rücken- und Kopfschmerzen, Reduzierung von Schulter- und Nackenverspannungen. Mehr Selbstvertrauen, Energie und geistige Klarheit, Verbesserung der Konzentration. Regelmäßige Yogapraxis verbessert das Wohlbefinden. Stressbedingten Krankheiten wird vorgebeugt.



Die Kursleiter

Yogalehrerinnen BYV

Annette Schneider *1974

Sabine Kubetz *1967

Michelle Rödelsperger *1966

Die Grundlage unserer Kurse bildet die klassische Yoga Vidya Grundreihe nach der Tradition von Swami Sivananda.

*Wie schön auch immer wir ein Asana ausführen, wie flexibel unser Körper auch sein mag, wenn wir kein Einswerden von Körper, Atem und Geist erreichen, können wir schwerlich behaupten, unsere Praxis wäre Yogapraxis.
T. K. V. Desikachar*

Kursinhalt

Yoga Stellungen (Asanas)

Sonnengruß (Surya Namaskar)

Atemübungen (Pranayama)

Meditation

Entspannung

Yoga Stellungen entwickeln auf sanfte Art Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewusstsein. Die Rumpfmuskulatur, insbesondere Bauch- und Rückenmuskulatur werden gestärkt. Standhaltungen fördern ein mentales und körperliches Gleichgewicht. Der Sonnengruß wärmt, kräftigt und dehnt den ganzen Körper. Atemübungen energetisieren und harmonisieren. Meditation hilft, das Herz zu öffnen und den Geist zu klären. Die Tiefenentspannung am Ende der Stunde trägt zur mentalen Ruhe und Regeneration des gesamten Organismus bei.



*Was schließlich ist Yoga? Es ist etwas, das wir in uns erfahren, im Innern unseres ganzen Seins.
T. K. V. Desikachar*