

## ■ Besondere Kurse

**Hormonyoga nach Dinah Rodrigues** (Sabine)  
Kurs-Ort: Dr.-Siebenpfeiffer-Str. 62  
9 x Di 20:00-21:30 Uhr 08.02.-05.04. € 89  
9 x Di 20:00-21:30 Uhr 12.04.-21.06. € 89

**Yoga Nidra Tiefenentspannung** (Michelle)  
Kurs-Ort: Dr.-Siebenpfeiffer-Str. 62  
6 x Fr 19:30-20:30 Uhr 14.01.-18.02. € 60  
Einzelne Stunde €13

## ■ Workshop für Lehrer und pädagogische Fachkräfte an Ganztagschulen

**Yoga für Kids und Teens**  
(Parvati Petra Schoch-Brkic)  
Samstag 12.03. 10:00-16:00 Uhr € 65

## ■ Workshops für Anfänger und Fortgeschrittene

**Achtsamkeitspraxis – Workshop** (Padma Shri)  
Lerne die Achtsamkeit kennen und in jedem Gedanken, in jeder Tätigkeit, in deinem Alltag völlig bewusst zu sein. Wir integrieren die Achtsamkeitspraxis in unsere Yogapraxis und erleben sie in Meditationen. Mit vielen praktischen Beispielen, um völlig präsent in deinem Leben zu sein – Moment für Moment.  
Samstag 29.01. 09:00-12:00 Uhr € 27

**Hormonyoga nach Dinah Rodrigues Schnupperworkshop** (Sabine)  
Samstag 05.02. 09:00-10:30 Uhr € 15

**Ayurveda: Tipps und Tricks für jeden Tag**  
(Caroline Durga Byrt) Ayurveda sagt, es sind unsere Gewohnheiten, die uns gesund erhalten – oder krank machen. Der Workshop vermittelt viele kleine Tipps und Tricks für den Alltag: vom Aufstehen (inkl. Anleitung zur Selbstmassage) über Essen und Trinken bis hin zur Schlafenszeit.  
Samstag 26.02. 15:30-18:00 Uhr € 24

*Ayurveda-Vorkenntnisse nicht nötig!*

**Tod und Sterben aus yogischer Sicht**  
(Maheshwara Manfred Lehner)  
Was kann man tun für sich und andere?  
Samstag 26.03. 16:30-19:00 Uhr € 24

**Pawan Mukta Asanas** (Annette)  
Yogaübungen für die Gelenke, verdauungsfördernde und Energieblockaden lösende Übungen. Bewusstes Üben in Verbindung mit dem Atem.  
Samstag 09.04. 09:00-10:30 Uhr € 15

**Faszination Mantra**  
(Sandra Bicker & Ralf Kern)  
Mantras – Worte oder Silben, die eine besondere spirituelle Kraft in sich tragen, finden sich in allen Kulturen. Dieser Mantra-*Singshop* führt uns von Mantras aus verschiedenen Kulturen über kreative Improvisation bis hin zu klassischen Ragas (Essenz der Musik) aus der indischen Musik. Wir bringen die Lebensenergie zum fließen, erfüllen uns mit Glücksgefühlen, Inspiration und meditativer Stille – wir öffnen unser Herz und das Tor zu unserem höheren Selbst, zur Seele.  
Samstag 07.05. 11:00-18:00 Uhr € 60

**Vortrag über Buddhismus**  
(Andreas Melchior Essig)  
Andreas war 1,5 Jahre Anagarika im Buddh. Kloster, hat fünf Jahre in Abgeschiedenheit buddhistische Philosophie studiert. Später Studium der Philosophie, Klassische Philologie und Geschichte. Er ist Autor mehrerer philosophischer Bücher und wohnt derzeit in Berlin.  
Samstag 12.02. 14:00-16:00 Uhr kostenfrei, Spende für ein Hilfsprojekt möglich.

**Energiearbeit** (Parvati)  
Einmal im Monat: Schamanische Heilreise in der Gruppe und Kurzvortrag zur Schamanischen Energiearbeit.  
Termine auf unserer Webseite.

## ■ Die Yogaräume

Kursort Hohe Wende 19 Ecke Stiftstraße.  
Über 90 qm großer Yoga-Raum. Zentral gelegen, von der Innenstadt und vom Bahnhof wenige Gehminuten entfernt. Die meisten Angebote finden hier statt (die Ausnahmen siehe unten).  
Parken: In der Einfahrt stehen vier Parkplätze zur Verfügung. Weitere Parkmöglichkeiten: Stiftstrasse, In der Leiter (je zwei Gehminuten) oben an der Ampel rechts Schillerstraße (drei Gehminuten).

Kursort Dr.-Siebenpfeiffer-Str. 62  
Hier finden der Hormonyoga-Kurs, Yoga-Kurs für Teens und Yoga Nidra-Kurs statt.  
Gemütlicher, sehr ruhiger Yoga-Raum für max. sieben Teilnehmer. Parkplätze sind ausreichend auf gegenüberliegender Straßenseite vorhanden.



Verschenke nachhaltiges Wohlbefinden mit einem GESCHENKGUTSCHEIN für einen Yoga-Kurs, Workshop, eine Massage oder Schamanische Heilreise.

**Telefonische Beratung: 06321 / 38 59 60**  
Annette Schneider, Leiterin der Yogaschule

Auf unserer Internetseite findest du Aktuelles zu unserem Programm.



**Klangschalenmassage** (Michelle)  
Schwingungen fließen durch den Körper, die Selbstheilungskräfte werden unterstützt. Innere Blockaden können aufgelöst werden. Für Ruhe und tiefe Entspannung.  
60 Minuten 50 €

**Traditionelle Thai-Yoga-Massage** (Michelle)  
Ganzkörpermassage auf einer Bodenmatte am bekleideten Körper. Energielinien die nach ayurvedischer Lehre den Körper als energetisches Netz durchziehen, werden über sanfte Dehnung und mit dem rhythmischen Druck von Handballen, Daumen, Knien, Ellenbogen und Füßen bearbeitet. Für Entspannung und Wohlbefinden.  
90 Minuten 58 €, 60 Minuten 40 €



[www.yoga-nw.de](http://www.yoga-nw.de)

# YOGA

## Programm

### Januar – Juli 2011



Yoga Vidya Zentrum Neustadt | Annette Schneider  
Hohe Wende 19 | 67434 Neustadt | [www.yoga-nw.de](http://www.yoga-nw.de)  
Tel. 06321 / 38 59 60 | [neustadt@yoga-vidya.de](mailto:neustadt@yoga-vidya.de)

## Hatha-Yoga-Kurse ab Januar

### Rücken / Sanft

9 x Mo 9:30-11:00 03.01.-28.02. (Annette)  
 9 x Mi 20:00-21:30 05.01.-02.03. (Annette)  
 9 x Do 18:00-19:30 06.01.-03.03. (Michelle)

### Anfänger / Mittelstufe

9 x Mo 20:00-21:30 03.01.-28.02. (Annette)  
 9 x Di 18:00-19:30 04.01.-01.03. (Sabine)  
 9 x Fr 18:15-19:45 07.01.-04.03. (Annette)

### Mittelstufe / Fortgeschrittene

9 x Mo 18:00-19:30 03.01.-28.02. (Annette)  
 9 x Di 20:00-21:30 04.01.-01.03. (Annette)  
 9 x Mi 9:30-11:00 05.01.-02.03. (Annette)  
 9 x Mi 18:00-19:30 05.01.-02.03. (Annette)  
 9 x Do 20:00-21:30 06.01.-03.03. (Michelle)

### Simply Yoga

9 x Do 9:30-11:00 06.01.-03.03. (Parvati)  
 9 x Fr 8:30-10:00 07.01.-04.03. (Annette)

## Hatha-Yoga-Kurse ab März

### Rücken / Sanft

9 x Mo 9:30-11:00 07.03.-09.05. (Annette)  
 9 x Mi 20:00-21:30 09.03.-11.05. (Annette)  
 9 x Do 18:00-19:30 10.03.-12.05. (Michelle)

### Anfänger / Mittelstufe

9 x Mo 20:00-21:30 07.03.-09.05. (Annette)  
 9 x Di 18:00-19:30 08.03.-10.05. (Sabine)  
 9 x Fr 18:15-19:45 11.03.-13.05. (Annette)

### Mittelstufe / Fortgeschrittene

9 x Mo 18:00-19:30 07.03.-09.05. (Annette)  
 9 x Di 20:00-21:30 08.03.-10.05. (Annette)  
 9 x Mi 9:30-11:00 09.03.-11.05. (Annette)  
 9 x Mi 18:00-19:30 09.03.-11.05. (Annette)  
 9 x Do 20:00-21:30 10.03.-12.05. (Michelle)

### Simply Yoga

9 x Do 9:30-11:00 10.03.-12.05. (Parvati)  
 9 x Fr 8:30-10:00 11.03.-13.05. (Annette)

## Hatha-Yoga-Kurse ab Mai

### Rücken / Sanft

9 x Mo 9:30-11:00 16.05.-11.07. (Annette)  
 9 x Mi 20:00-21:30 18.05.-13.07. (Annette)  
 7 x Do 18:00-19:30 19.05.-14.07. (Michelle)

### Anfänger / Mittelstufe

9 x Mo 20:00-21:30 16.05.-11.07. (Annette)  
 9 x Di 18:00-19:30 17.05.-12.07. (Sabine)  
 9 x Fr 18:15-19:45 20.05.-15.07. (Annette)

### Mittelstufe / Fortgeschrittene

9 x Mo 18:00-19:30 16.05.-11.07. (Annette)  
 9 x Di 20:00-21:30 17.05.-12.07. (Annette)  
 9 x Mi 20:00-21:30 18.05.-13.07. (Annette)  
 9 x Mi 9:30-11:00 18.05.-13.07. (Annette)  
 9 x Do 20:00-21:30 19.05.-14.07. (Michelle)

### Simply Yoga

9 x Do 9:30-11:00 19.05.-14.07. (Parvati)  
 9 x Fr 8:30-10:00 20.05.-15.07. (Annette)

## Kurs Zeiten

MO	DI	MI	DO	FR
9:30 - 11:00 R / S		9:30 - 11:00 M / F	9:30 - 11:00 Simply Yoga	8:30 - 10:00 Simply Yoga
18:00 - 19:30 M / F	18:00 - 19:30 A / M	18:00 - 19:30 M / F	18:00 - 19:30 R / S	18:15 - 19:45 A / M
20:00 - 21:30 A / M	20:00 - 21:30 M / F	20:00 - 21:30 R / S	20:00 - 21:30 M / F	

R / S = Rücken / Sanft M / F = Mittelstufe / Fortgeschrittene  
 A / M = Anfänger / Mittelstufe Simply Yoga = Alle Stufen

PREISE: gültig ab 03.01.2011

7 x 90 Min. € 69, 8 x € 79, 9 x € 89

Versäumte Kursstunden können jederzeit in anderen Kursen und bis drei Wochen nach Ende des Kurses nachgeholt werden. In alle laufenden Kurse ist der Einstieg möglich sofern Plätze frei sind.

### Jahres-Abo\*:

unbegrenzte Teilnahme an allen Yoga-Kursen.  
 Monatlich € 46, komplett € 510

### Monats-Abo\*:

gültig 30 Tage ab Einschreibetag, unbegrenzte Teilnahme an allen Yoga-Kursen. € 60

*\*Abo-Vorteil! 20% Ermäßigung auf Workshops, besondere Kurse, 10% für Kinder.*

Einzelstunde: € 14 (für Kursteilnehmer € 6)

Zehnerkarte: unregelmäßige Teilnahme an 10 Yogastunden, € 120

Fünferkarte: unregelmäßige Teilnahme an 5 Yogastunden, € 65

Privatunterricht: 75 Min. € 48

Yoga-Therapie: 3 x 60 Min. € 115

10% Ermäßigung für Sozialhilfeempfänger, Schüler und Studenten bis 26 Jahre, allein-erziehende Eltern.

Probestunde kostenlos möglich (bitte vorher anmelden).

Anmeldungen auch telefonisch oder per E-Mail, sind verbindlich und können bis drei Tage vor Kursbeginn kostenlos storniert werden. Ab dem zweiten Tag vor Kursbeginn berechnen wir bei Stornierung 50% der Teilnahmegebühren. Bezahlung von Teilnahmegebühren erfolgt bis sieben Tage vor Kursbeginn.

*Hinweise: Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Yogamatten, Decken und Meditationskissen werden in ausreichender Zahl im Yogazentrum zur Verfügung gestellt. Wenn du zu starkem Schwitzen neigst, bitte ein Handtuch mitbringen. Bitte keine starken Düfte benutzen. Ca. zwei Stunden vor Kursbeginn nichts Schweres essen. Der Unterricht beginnt pünktlich, wir bitten ca. 5 bis 10 Minuten vor Beginn da zu sein. An Feiertagen und Brückentagen finden keine Yoga-Kurse statt. Die letzte Woche der Oster- und Herbstferien, sowie die letzten drei Wochen der Sommerferien finden keine Kurse statt, dafür gibt es ein Ferienyogaangebot.*

## Kinderyoga

3 - 6 jährige (Christiane)

8 x Mo 16:00-16:45 Uhr 10.01.-28.02. € 79

8 x Mo 16:00-16:45 Uhr 28.03.-30.05. € 79

6 - 10 jährige (Christiane)

10 x Di 16:15-17:15 Uhr 18.01.-29.03. € 99

(nicht am 08.03.)

7 x Di 16:15-17:15 Uhr 05.04.-31.05. € 69

Yoga für Teens ab 12 Jahre (Christiane)

Kursort: Dr. Siebenpfeiffer-Str. 62

8 x Mo 17:30-19:00 Uhr 10.01.-28.02. € 79

8 x Mo 17:30-19:00 Uhr 28.03.-30.05. € 79

## Die Yogalehrerinnen



Annette Schneider  
 Yogalehrerin (BYV), Inhaberin des Yogazentrums.  
 Verantwortlich für die Kursplanung und Kursorganisation, die Anmeldung und telefonische Beratung. Weiterbildungen in Kinderyoga, Pawan Mukta Asanas.



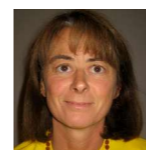
Michelle Roedelsperger  
 Yogalehrerin (BYV), Thai-Yoga-Masseurin, Yoga-Therapeutin (BYAT). Weiterbildungen in Kinderyoga, Yoga Nidra.



Sabine Kubetz  
 Yogalehrerin (BYV), Hormonyoga-Therapeutin, Krankenschwester.



Parvati Petra Schoch-Brkic  
 Yogalehrerin (BYV), Energieseherin



Christiane Acker  
 Yogalehrerin (BYV i.A.)



Wir unterrichten den ganzheitlichen Hatha-Yoga nach der Tradition von Swami Sivananda.

## Kursinhalt

Yogastellungen (Asanas)

Sonnengruß (Surya Namaskar)

Atemübungen (Pranayama)

Meditation (Dhyana)

Entspannung (Savasana)

Rücken/Sanft

für Menschen mit Rückenbeschwerden, Bandscheiben- oder Nackenproblemen. Wir mobilisieren eingeschränkte Beweglichkeit und lösen Verspannungen. Zum sanften Üben. Auch für Schwangere geeignet.

Anfänger/Mittelstufe

Die grundlegenden Techniken des Ganzheitlichen Hatha Yoga. Auch für Geübte.

Mittelstufe/Fortgeschrittene

Gelerntes vertiefen und ausbauen: Mehr Pranayama, längeres Halten der Asanas, Variationen, verschiedene Tiefenentspannungstechniken.

Simply Yoga Alle Stufen.

## Wirkungen

Mit Yoga entwickelst du Muskelstärke, Flexibilität, Körperbewusstsein und löst Energieblockaden.

Regelmäßige Yogapraxis verbessert dein Wohlbefinden. Es kommt zum Wachstum auf körperlicher und geistiger Ebene.

Stressbedingten Erkrankungen wird vorgebeugt. Vorhandene Stresssymptome wie z.B. Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Reizbarkeit oder Abgeschlagenheit werden abgebaut.

Yoga für Kinder

Entspannen, Singen und spielerisch die Fähigkeiten des eigenen Körpers kennen lernen. Yoga macht Spaß!

Yoga für Teens ab 12 Jahre

Lernen sich gezielt zu entspannen, Konzentrationsfähigkeit erhöhen, mit dem eigenen Körper arbeiten und so einen besseren Zugang zu sich selbst finden, den Körper kräftigen, Beweglichkeit und Koordination verbessern.

Hormonyoga nach Dinah Rodrigues

Mehr Vitalität und Ausgeglichenheit in den Wechseljahren:

spezielle Yogaübungen helfen Frauen ihre Hormone wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Yoga Nidra Tiefenentspannung

Mit Anleitungen zur Wahrnehmung der Körperteile, des Atems, der Gefühle und Empfindungen sowie Visualisierungen. Muskelverspannungen, emotionale und mentale Spannungen werden durch Bewusstseinsübungen ausgeglichen.



Yoga tut gut – probier es aus!