



Sivananda Yoga Vedanta Zentrum München

Kalender September 2018 – Januar 2019



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

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	4
WEITERFÜHRENDE KURSE	6
BESONDERE KURSE	7
WORKSHOP-REIHEN, EINZELWORKSHOPS	8
YOGATAGE	9
YOGALEHRER-FORTBILDUNGEN	9
MEDITATION & GEDANKENKRAFT	10
SONDERPROGRAMME	11
SPIRITUELLE FESTE	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 Donnerstag, 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.

**NEUER
TERMIN!**

OPEN DAY – KOSTENLOS

Jeweils sonntags 14.30 – 18 Uhr: 14. Oktober | 18. November | 13. Januar

Ermäßigungen auf Kurse und Streifenkarten!

14.30 h Asana-Vorführung mit Erklärung der Wirkungen des Yoga

15.30 h Meditationseinführung

16.00 h Probestunde

17.15 h Zeit für Fragen und persönliche Beratung

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



Anfängerkurse

YOGA 1 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.

SEPTEMBER

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.

OKTOBER

4 x Dienstag	20.00 h	09.10. – 30.10.
4 x Freitag	17.00 h	12.10. – 09.11.
4 x Mittwoch	18.30 h	17.10. – 07.11.
4 x Donnerstag	18.30 h	25.10. – 22.11.
4 x Montag	20.00 h	29.10. – 19.11.

NOVEMBER

4 x Mittwoch	20.00 h	07.11. – 28.11.
4 x Montag	18.30 h	12.11. – 03.12.
4 x Donnerstag	18.30 h	22.11. – 13.12.
4 x Dienstag	18.30 h	27.11. – 18.12.

DEZEMBER

4 x Mittwoch	18.30 h	05.12. – 09.01.
4 x Montag	20.00 h	10.12. – 14.01.

WEIHNACHTSKURS

Do & Fr	18.30h	27./28.12. & 3./4.1.
---------	--------	----------------------

JANUAR

4 x Donnerstag	18.30h	10.01. – 31.01.
4 x Montag	18.30h	14.01. – 04.02.
4 x Mittwoch	20.00h	23.01. – 13.02.
4 x Donnerstag	17.00h	24.01. – 14.02.
4 x Dienstag	18.30h	29.01. – 19.02.

WOCHENEND-KOMPAKTKURSE 105 MIN

Vollständige Praxis des Y1 an einem Wochenende.

Sa & So	11.00 h	20. & 21. Oktober
Sa & So	16.00 h	24. & 25. November
Sa & So	11.00 h	12. & 13. Januar



YOGA 2 **90 MIN**

Wir empfehlen im direkten Anschluss an den Yoga 1 in der gleichen Gruppe und beim gleichen Lehrer den 2. Teil des Anfängerkurses. Hier vertieft man die Atemübungen, das Sonnengebet sowie die Yoga-Grundstellungen und beginnen mit dem Üben des Kopfstandes.

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.

OKTOBER

4 x Dienstag	18.30 h	09.10. – 30.10.
4 x Montag	20.00 h	15.10. – 05.11.
4 x Donnerstag	20.00 h	25.10. – 22.11.

NOVEMBER

4 x Dienstag	20.00 h	06.11. – 27.11.
4 x Mittwoch	18.30 h	14.11. – 05.12.
4 x Freitag	17.00 h	16.11. – 07.12.
4 x Montag	20.00 h	26.11. – 17.12.
4 x Donnerstag	18.30 h	29.11. – 20.12.

DEZEMBER

4 x Mittwoch	20.00 h	05.12. – 09.01.
4 x Montag	18.30 h	10.12. – 14.01.

JANUAR

4 x Dienstag	18.30 h	08.01. – 29.01.
4 x Donnerstag	18.30 h	10.01. – 31.01.
4 x Mittwoch	18.30 h	16.01. – 06.02.
4 x Montag	20.00 h	21.01. – 11.02.

WOCHENEND-KOMPAKTKURSE 105 MIN

Vollständige Praxis des **YOGA 2** an einem Wochenende.

Sa & So	11.00 h	27. & 28. Oktober
Sa & So	16.00 h	01. & 02. Dezember
Sa & So	11.00 h	19. & 20. Januar



Weiterführende Kurse

Termine: **Von Montag bis Donnerstag, täglich um 18.30 Uhr oder 20 Uhr.** Einstieg ist jederzeit möglich. Wir beraten gerne bei der Auswahl des Kurses telefonisch, per Email oder an der Rezeption.



YOGA AUFBAUKURS 90 MIN

Die optimale Weiterführung des Anfängerkurses. In fester Gruppe vertieft man die Grundstellungen und erlernt schrittweise Variationen der Asanas. In der Theorie werden folgende Themen besprochen: Vertiefung der 5 Punkte, Kriyas (yogische Reinigungsübungen), Yoga-Psychologie, die 4 Yoga Wege. [Daten siehe Web](#) → [Yoga-Kurse](#)



YOGA MITTELSTUFE 90 MIN

Praxis: Weiterführung der eigenen Yogapraxis mit individuellen Hilfestellungen durch einen erfahrenen Lehrer, Vertiefung der Pranayama-Praxis. Aus den Themen: Yoga-Anatomie, Yoga-Philosophie, Ernährung, Meditation, Wirkungen der Asanas uvm. [Daten siehe Web](#) → [Yoga-Kurse](#)



FORTGESCHRITTEN 90 MIN

Praxis: längeres Halten der Asanas, fortgeschrittene Variationen, individuelle Korrekturen, verstärkte Pranayama-Praxis. Theorie z.B. Bhakti-Yoga, Raja-Yoga, Vedanta uvm. [Daten siehe Web](#) → [Yoga-Kurse](#)

BESONDERE KURSE

Themen: Web → Besondere Kurse

YOGA-PSYCHOLOGIE – ZEITLOSE LEHREN ÜBER DEN MENSCHLICHEN GEIST 90 MIN

4x Fr, 18.30 h, 9. – 30.11., Weiterführung möglich
Die Raja-Yoga-Sutren des Weisen Patanjali sind eine psychologische Studie, eine praktische Übungsanleitung und eine authentische Quelle der Weisheit.

- Wie Geist und Gedanken arbeiten
- Grundlagen einer ethischen Lebensweise
- Gedankenmuster positiv beeinflussen
- das Beruhigen der Gedanken in Theorie und Praxis



YOGA EXTRASANFT & GUT FÜRS HERZ 90 MIN

NEUER TERMIN! Jeden Fr, 17 h außer 28.12. & 4.1.

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



YOGA FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE 120 MIN

Jeden Fr, 18.30 h außer am 28.12. & 4.1.

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



PERSÖNLICHES COACHING BESONDERES ANGEBOT FÜR UNSERE YOGASCHÜLER

Termine nach Vereinbarung

Kleine persönliche Hinweise genügen, um in der eigenen Praxis einen ganzen Schritt weiter zu kommen.

30-minütiges Coaching z.B. zu einem der folgenden Themen:

- Sonnengebet
 - Kopfstand
 - persönlicher Übungsplan für zu Hause
 - richtige Atmung
 - spezifische Asanas erlernen
 - Ernährungsberatung
- Meditations-Coaching



WORKSHOP-REIHEN Themen: Web → Workshops

Sa, 16 – 17.30 h

13.10., 17.11., 1.12.,
26.1.

FORTGESCHRITTENE ASANAVARIATIONEN

Aus den Themen:

- fortgeschrittene Gleichgewichtsstellungen
- Kopfstand-Variationen
- Rad und Variationen
- Vorwärtsbeuge und Spagat
- Krähe mit Variationen
- Skorpion



Sa, 14 – 15.30 h

13.10., 17.11., 26.1.

KIRTANWORKSHOP

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



Fr, 18.30 – 20 h

21.9., 26.10., 25.1.

Sa, 16 – 17.30 h

24.11.

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 od. Niveau „Drop-In Standard“



EINZELWORKSHOPS

Sa, 14 – 15.30 h

10.11.

KLASSISCHE SCHRITTE IN DIE MEDITATION

Der Praxisworkshop zum Yogatag (Seite 9)

Sa, 14 – 15.30 h

12.1.

NEU! GELASSENHEIT ENTWICKELN

Gelassenheit hilft, in unerwarteten Situationen ausgeglichen zu bleiben und Herausforderungen im Leben zu meistern. Mit einfachen Yogatechniken neue positive Gedankenmuster und mehr Gelassenheit entwickeln.

YOGATAGE

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

Sa, 14 – 20 h

10.11.

KLASSISCHE SCHRITTE IN DIE MEDITATION

14 h Workshop: Klassische Schritte in die Meditation: Sitzstellung, Atmung, Konzentrationsübungen

16 h Yogastunde: ruhige Gedanken durch Pranayama und meditatives Halten der Asanas

18 h Abendmeditation: die Meditationserfahrung – Hindernisse überwinden

Sa / So, 14 – 20 h

Sa, 27.10.

So, 27.11.

EINFÜHRUNGSTAG IN DIE YOGALEHRER-AUSBILDUNG

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

6.10.

FORTGESCHRITTENE ASANAS UNTERRICHTEN

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

So, 11 – 20 h

3.2.

NEU! EXPANSION IN DER ATMUNG

in Asana, Pranayama und beim Unterrichten. Expandierte Atmung für expandierte Asanas, Entspannung, Sinneswahrnehmung und Konzentration. Wir entwickeln dieses zentrale Thema des Yoga-Unterrichts in der Eigenpraxis, im Studium der anatomischen Grundlagen und im Korrekturworkshop.



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**

MEDITATIONSKURSE

Einführung in die Praxis und Theorie der Meditation. Themenauswahl: Richtige Sitzstellung • Bewusste Atmung und geistige Entspannung • Entwicklung von Konzentration • Mantras – Hilfen zur Meditation • Die 4 Yogawege

4x Do, 20 h, 20.9.–11.10.

4x Di, 20 h, 15.1.–5.2.

4-WOCHENKURS – 4 x 90 MINUTEN

Eine Weiterführung des Kurses ist möglich.

Sa & So, 11 h, 13. & 14.10.

Sa & So, 16 h, 26. & 27.1.

WOCHENENDKURS– 2 x 105 MINUTEN

GEDANKENKRAFT DURCH POSITIVES DENKEN

Praktische Übungen zur transformierenden Kraft positiver Gedanken. Themenauswahl: Gedankenkraft entwickeln • Hindernisse sind Chancen • Konzentration im Alltag • Positive Affirmationen • Gedankenkraft und Gesundheit • Vedanta und positives Denken

„Wie der Mensch denkt,
so wird er.“

Swami Sivananda

4x Do, 18.30 h, 18.10.–15.11.

4x Mo, 20 h, 21.1.–11.2.

4-WOCHENKURS 4 X 90 MINUTEN

Eine Weiterführung des Kurses ist möglich.

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

Sa & So, 16 h, 10. & 11.11.

WOCHENENDKURS 2 X 105 MINUTEN



SONDERPROGRAMME

Sa & So, 20. & 21.10.

„WIE PRANA WIRKT“ mit Swami Sivadasananda

Yoga Acharya und Schüler von Swami Vishnudevananda, lehrt seit vielen Jahren weltweit in Seminaren und Yogalehrer-Ausbildungen mit Dynamik, Genauigkeit und fundiertem Wissen.



Sa, 15.30 – 17.30 h

Asana-Workshop

Akkupressurwirkungen in den Asanas

Sa, 18.00 – 20.00 h

Gruppenmeditation, Mantrasingen, Vortrag

Prana, Brücke zwischen Körper und Geist

So, 15.30 – 17.30 h

Asana-Workshop

Energie-Expansion in der Asana

So, 18.00 – 20.00 h

Gruppenmeditation, Mantrasingen, Vortrag

Shakti – universelle Energie im Menschen

Gebühr je Workshop: 25,- € oder 2x Streifenkarte, Satsang: Gratis für Mitglieder

Mi, 26.9.

20 – 21.45 h

MEDITATIONEN AUS DEN TEMPELN SÜDINDIENS

mit einem Priester aus Indien

Sa & So, 29. & 30.9.

Jeweils 18 – 19.45 h

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.



SPIRITUELLE FESTE

Do, 6 – 7.45 h 13.9.

GANESHA CHARTURTHI nur mit Anmeldung

Mi – Fr 10. – 19.10.

NAVARATRI genaue Daten siehe www.sivananda.org/munich

Mi, 20 – 21.45 h 6.11.

DIWALI

Fr, 6 – 7.45 h 9.11.

SWAMI VISHNUDEVANANDA MAHASAMADHI nur mit Anmeldung

Sa, 18 h 8.12.

WEIHNACHTSFEIER nur mit Anmeldung

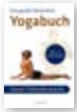
Mo, 20.30–0.30 h 31.12.

SILVESTERFEIER nur 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 Vishnu-devananda 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 Asana-Praxisprogramme für für alle Level mit Pranayama, Entspannung und Meditation. **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 Vishnu-devananda 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,- €**



NEU! Yoga Weisheiten – Swami Durgananda Inspirierende Worte von Swami Durgananda zu Yogaweisheiten und Meditation sowie Erinnerungen an ihren Lehrer Swami Vishnu-devananda **7,- €**



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 €**



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 €**



Vishnu-devananda Upadesa – Sivananda Yoga Vedanta Zentren Ausschnitte aus Vorträgen von Swami Vishnu-devananda 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 €**



Wie man Tugenden entwickelt und Laster überwindet – Swami Sivananda **22,50 €**



NEU! Ayurveda Einführung in die Wissenschaft des Ayurveda – Praxisorientiert, ganzheitlich, lebensnah **19,95 €**



CDs:

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



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

CD YOGA@HOME 32 + 32

Zwei geführte Übungsstunden à 32 Minuten mit Swami Sivadasananda. **16,- €**

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
26. OKTOBER – 18. NOVEMBER



INTERNATIONALE SIVANANDA



USTKA (POLEN)

September 2019
 Englisch, Polnisch, Litauisch, Russisch
 Ab 2.320 €

LONDON (UK)

16.02. – 16.03.2019, Englisch
 31.08. – 28.09.2019, Englisch
 Ab 2.620 £

ALUENDA, ZARAGOZA (SPANIEN)

Sommer 2019, Englisch, Spanisch
 Ab 2.986 €



REITH, TIROL (ÖSTERREICH)

15.12.2018 – 13.01.2019, Deutsch, Englisch
 19.01. – 17.02.2019, Deutsch
 25.05. – 23.06.2019, Deutsch
 28.06. – 26.07.2019, Deutsch, Englisch
 28.07. – 25.08.2019, Deutsch, Englisch
 01.09. – 30.09.2019, Deutsch, Englisch
 14.12.2019 – 12.01.2020, Deutsch, Englisch
 Ab 1.972 €
 Siehe www.sivananda.at

BRACCIANO (ITALIEN)

03.08. – 01.09.2019, Englisch, Italienisch

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. +49 152 37 28 79 43



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
 19.10. – 17.11.2019
 Deutsch, Englisch, Spanisch, Französisch, Italienisch
 Ab 2.530 €

ORLÉANS (FRANKREICH)

20.11. – 18.12.2018, Französisch
 05.01. – 03.02.2019, Französisch
 05.04. – 04.05.2019, Französisch
 06.05. – 04.06.2019, Französisch
 28.06. – 26.07.2019, Englisch, Französisch
 28.07. – 25.08.2019, Französisch
 Ab 2.065 €

ATTC FORTGESCHRITTENE YOGALEHRER-AUSBILDUNG

UTTARKASHI, HIMALAYA (INDIEN)

02.03. – 31.03.2019,
 Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch
 Ab 2.350 €

ORLÉANS (FRANKREICH)

28.06. – 26.07.2019,
 Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch
 Ab 2.500 €

SADHANA INTENSIV

RUDRAPRAYAG, HIMALAYA (INDIEN)

31.10. – 15.11.2018,
 Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch
 Ab 1.310 €

ORLÉANS (FRANKREICH)

25.05. – 09.06.2019,
 Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch
 13.08. – 28.08.2019,
 Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch
 Ab 1.015 €

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/Fortg.	Standard / Sanft	Schwangere		
18.30 h					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

**NEUER
TERMIN!**

Gebühren (gültig bis 31.01.2019)

Drop-In-Yogastunden (90 Minuten)

	Basismitgl.	Fördermitgl.	ermäßig* ^t
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	38,- € oder 3 Streifen
Lehrerfortbildung (9UE)	59,- € oder 5 Streifen
Persönliches Coaching	34,- € oder 2 Streifen
Privatstunde	89,- €

Für Mitglieder kostenlos:

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

* Schüler / Studenten / Rentner / Arbeitslose

** nur für Kursteilnehmer

Bezahlung: Bar, Girocard, Visa/Mastercard, Überweisung: Stadtparkasse München, BIC: SSKMDEMM, IBAN: DE10 7015 0000 1004 0366 10
 Bei Kursrücktritt oder Umbuchung keine Rückerstattung der Kursgebühr.

Wegbeschreibung: **U-Bahn:** U2 Feldmoching, Station Theresienstraße, Ausgang „Zu den Pinakotheken“ durch Theresienstraße rechts in die Enhuberstraße 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

