Sivananda Yoga Vedanta Zentrum

München, Maxvorstadt

Seit 1974, Gründer: Swami Vishnudevananda

www. muenchen.sivananda.yoga

Gesundheit & geistige Ausgeglichenheit mit Yoga

Im Sivananda Yoga Zentrum wird Yoga mit einem ganzheitlichen Ansatz erfahrbar:
Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemschulung), Tiefenentspannung, eine gesunde Ernährung, positive Gedanken-Ansätze und eine geführte Meditationspraxis.

Yoga ist einfacher als man denkt, denn in jedem schlummern die Selbstheilungskräfte der Natur. Schon ein wenig Praxis in der richtigen Atmosphäre weckt das innere Potential von Gesundheit und geistiger Ausgeglichenheit.

Willkommen im weiten Universum des Yoga

Om Shanti, Om Frieden,
Swami Vasudevananda
Swami Vidyananda

INHALTSVERZEICHNIS

Unser Angebot	3
Sivananda Yoga	4
Die 5 Punkte des Yoga	5
Vier Yogawege	6
Neu im Yoga	7
Mittelstufe und Geübte	8
Drop-In-Stunden	9
Meditation, Gedankenkraft	10
Spezialkurse	11
Yogalehrer-Ausbildung	12
Ausbildungen in Tirol	13
Yoga-Sommer-Urlaub	14
Yoga-Winter-Urlaub	15
Yoga und Wellness in Mittersill	16
Yoga Retreats	17
Yoga in Rudraprayag, Himalaya	18
Yoga Shop	19
Yoga Planer	I-IV

Unser Angebot

Eine authentische Tradition

Die Internationale Sivananda Yoga Organisation wurde 1957 gegründet.
Unser Team hat internationale Praxis- und Lehrerfahrung im Ursprungsland Indien und vielen Teilen der Welt.
Seit 1974 besteht das Sivananda Yoga Zentrum in München.

Asanas und Pranayama

Yoga-Asanas sind Körperstellungen, die langsam und meditativ ausgeführt werden. Durch tiefe und bewusste Atmung stehen im Alltag deutlich mehr Energievorräte zur Verfügung.

Meditation und Philosophie

In der Meditation verschmelzen Vergangenheit und Zukunft. Es bleibt das eine Bewusstsein – ich bin – im Hier und Jetzt.

Yoga Urlaub in Reith bei Kitzbühel

Erholung in den traumhaften Tiroler Bergen. Genieße zwei tägliche Yogastunden, Meditationen und informative Workshops, sowie köstliche biologische vegetarische Mahlzeiten. Yoga-Einsteiger sind herzlich willkommen.

Yogalehrerausbildungen

Inspirierend und fachkundig:
Lerne aus eigener Praxis und Selbstdisziplin die Yogaerfahrung zu vermitteln.
Seit 1969 über 52.000 Absolventen weltweit.

Online

Klicke Dich ein in Entspannung und Gesundheit.
Erlebe das gesamte Spektrum unseres Yoga-Angebots Online.

Sivananda Yoga

SWAMI SIVANANDA
1887 - 1963

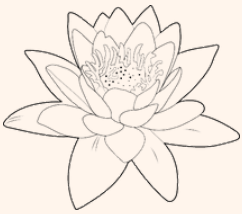
Swami Sivananda war einer der ersten Yoga-Meister, der die Synthese des Yoga in englischer Sprache lehrte.
"Diene – Liebe – Gib – Reinige Dich – Meditiere – Verwirkliche."

SWAMI VISHNU-DEVANANDA
1927 - 1993

Swami Vishnudevananda gründete im Auftrag seines Meisters die Sivananda Yoga Vedanta Zentren weltweit.
"Gesundheit ist Reichtum – geistiger Frieden ist Glück – Yoga zeigt den Weg."

Yoga bereichert das eigene Leben und das Leben anderer.

Präzise und einfache Übungen fördern körperliche und geistige Gesundheit und eine natürliche spirituelle Entwicklung.



Yoga in 5 Punkten

1 Asanas

Yogastellungen erhöhen die Beweglichkeit von Gelenken, Muskeln, Bändern und Sehnen und stimulieren den Kreislauf. Der Rücken wird kräftiger und flexibler. Asanas aktivieren den Fluss der Lebensenergie. Langsam und bewusst ausgeführt sind sie auch eine geistige Übung in Konzentration und Meditation.

2 Pranayama

Atemübungen stimulieren die Energiereserven des Solarplexus und beleben so Körper und Geist. Dadurch stehen auch im Alltag deutlich mehr Energievorräte zur Verfügung. Expandiertes und bewusstes Atmen hilft gegen Depressionen und Stress.

3 Entspannung

Unnötige Spannung verursacht nicht nur Unbehagen, sie raubt auch unsere Energiereserven. Tiefe Entspannung geschieht auf drei Ebenen – körperlich, geistig und seelisch – und ist der natürlichste Weg, sich wieder mit Energie aufzuladen.

4 Ernährung

Die Yoga-Tradition empfiehlt eine vegetarische Ernährung. Eine frische, leichte und nahrhafte Kost führt schrittweise zu einer ausgeglichenen Nährstoffbilanz, mehr Vitalität und besserer Verdauung.

5 Positives Denken und Meditation

Wissenschaftlich belegt: Wer regelmäßig meditiert, hat eine verbesserte Selbstwahrnehmung und Selbstregulation. Meditation entwickelt positive Emotionen wie Mitgefühl und aktive Güte.

Die vier Yogawege

FÜR EINE
INTEGRALE ENTWICKLUNG
VON KÖRPER, GEIST UND
SEELE

1 **Hatha-Yoga und Raja-Yoga**

Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und stille Meditation schaffen eine neue körperliche und geistige Balance. Innere Ruhe ist eine Quelle von Kraft, Inspiration und Kreativität.

2 **Karma-Yoga**

Hilfsbereitschaft veredelt alle Lebensbereiche. Sie öffnet das Herz und hilft Selbstbezogenheit und Weltfremdheit zu überwinden.

3 **Bhakti-Yoga**

Die Bewahrung des Urvertrauens angesichts der Endlichkeit des Lebens: Yoga empfiehlt dafür das Singen von Mantras und einen offenen Umgang mit Symbolen, egal ob man religiös, spirituell oder atheistisch orientiert ist.

4 **Jnana-Yoga**

Yoga-Philosophie fördert abstraktes Denken und Logik. Ziel ist die Erkenntnis, dass es eine Einheit gibt inmitten aller Verschiedenheit.

Neu im Yoga?

Gratis Probestunde

Für jeden, der gerne Sivananda Yoga kennenlernen möchte: einfache Yogastellungen und am Ende eine geführte Tiefenentspannung.
Alle sind willkommen.

Gratis Yoga-Info-Event

Erfahre wie Yoga wirkt.
Mit Asana-Vorführung, sanfter Yogastunde, Einführung in die Meditation und optional Informationen zur Yogalehrer-Ausbildung und Yogaurlaub.

Anfängerkurse

Erlernen der Basis - sorgfältig angeleitet und individuell betreut. Eine kleine Gruppe mit festem Lehrer bietet eine entspannte Atmosphäre und Zeit für individuelle Tipps. Unsere Yoga-Anfängerkurse bestehen aus einem kurzen Theorieteil und viel entspannender Praxis.

Gratis Probestunde Meditation

Für alle, die Meditation ausprobieren möchten.
Themen: Sitzstellung, Atmung, Konzentrationsobjekt.
Alle sind willkommen.

Mittelstufe und Geübte

Expansion in Asana, Atmung und Entspannung

'Die Yogapraxis fördert geistige Ruhe, Vitalität, Gesundheit, guten Schlaf, Selbstvertrauen und Erfolg in jedem Lebensbereich.'
Swami Sivananda

Feste Kursgruppen und regelmäßige Termine helfen Stetigkeit in die eigene Praxis zu bringen.

In jeder Kursstunde werden interessante und praktische Themen vorgestellt:

Die gesundheitlichen Wirkungen des Yoga.
Lebensenergie und Ausgeglichenheit im Alltag.
Einführung in Konzentration und Meditation.

Der Fokus bleibt auf der Yoga-Praxis:

Neue Asana-Variationen mit individueller Korrektur
Allmähliches längeres Halten der Stellungen
Entwicklung der Pranayama-Praxis

Drop-In Stunden vor Ort

Für eine flexible und spontane Yogapraxis

Ein reichhaltiges Stundenangebot entsprechend den unterschiedlichen zeitlichen Bedürfnissen der Teilnehmer/innen.

Von extra-sanft bis fortgeschritten - angepasst an Dein individuelles Übungs-Niveau.

Einmalige Teilnahme oder kontinuierlich aufbauende Praxis möglich.

Stundenplan siehe Heftrückseite.

Drop-In Online Live

Klicke dich ein in Entspannung und Gesundheit

Drop-In-Yogastunden immer live und Online, mit Möglichkeit zu Frage und Antwort.
Unter Anleitung praktizieren, zuhause, mit Freunden oder im Urlaub.
Die Ortsunabhängigkeit bringt mehr Stetigkeit und Flexibilität in die eigene Yogapraxis.

Meditation und Gedankenkraft

“Ein guter Gedanke nützt der ganzen Menschheit.”
Swami Sivananda

Kurs: Yoga und Gedankenkraft

Praktische Übungen zur transformierenden Kraft positiver Gedanken.
Konzentration im Alltag erlernen.

Kurs: Einführung in die Meditation

Diese beliebten Kurse führen in die grundlegenden Techniken und die Theorie der Meditationspraxis ein.

Die Meditation ist eine der wichtigsten Yogatechniken und eine bedeutende Hilfe für emotionales Gleichgewicht und geistigen Frieden.

Meditationsabende

Gruppenmeditation ermöglicht ein erweitertes Verständnis über die körperlich-geistige Ebene hinaus.

Es eröffnen sich die umfassenden Perspektiven des Yoga von Seelenfrieden und Transzendenz.

Meditation Online Live

Morgen-Inspirationen, täglich 6.30 - 7.30 Uhr
Meditationsabende, täglich 20.00 - 21.15 Uhr
Kostenlos.
Einschalten und dabei sein. Viele Menschen beginnen oder beenden regelmäßig so ihren Tag.

Spezialkurse

English
Drop-In classes, trial classes
and group meditation.
Details:
www.muenchen.sivananda.yoga

Extra Sanft und gut fürs Herz

Sanfte Yoga-Praxis, ausgleichend bei Herz-Kreislauf-Beschwerden und anderen Stressfaktoren nach dem bewährten Konzept von Dr. Dean Ornish. Besonderer Fokus auf der Tiefenentspannung.

Yoga für Kinder

Die Yogastellungen und Atemübungen werden auf spielerische Weise erlernt. Yoga trainiert die Konzentration und stärkt das Selbstvertrauen – und macht Kindern dabei noch viel Spaß.

Online Live Workshop: Fire of Yoga, gratis

Jeden Samstag und Sonntag, 16.00 - 17.30 Uhr
Mit Seniorswamis aus Europa

Online Live Hatha-Yoga-Kurs

für Mittelstufe bis Fortgeschrittene, jeden Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
mit Swami Sivadasananda, Yoga-Acharya

Online Pranayama am frühen Morgen

Montag - Donnerstag, 6.00 - 7.00 Uhr. Mit Narayani

Internationale Sivananda Yogalehrerausbildungen

Der Yoga „Teachers Training Course“, kurz “TTC” ist inspirierend und fachkundig

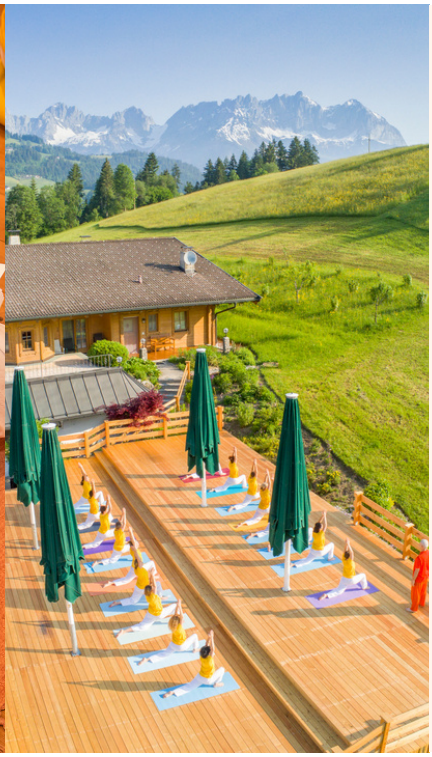
Die äußere und innere Erfahrung der Ausbildung schafft das Verständnis, Yoga an andere weiterzuvermitteln.
Diese **vierwöchige Intensivausbildung** wurde 1969 von Swami Vishnudevananda mit der Vision gegründet, durch Yoga den Frieden in der Welt zu unterstützen. Es ist die größte und traditionsreichste Yogalehrer-ausbildung im Westen mit über 52.000 Absolventen.

Du lernst in Theorie und Praxis:
- Asanas und Pranayama
- Anatomie und Physiologie
- Die klassischen Yogawege
- Meditation
- Die Yogaschrift Bhagavad Gita
- Singen von Sanskrit-Mantras

u.v.m.

International anerkannt:
- als Basismodul für die deutsche Krankenkassen-Anerkennung
- für den 200 h Ausbildungs-Standard der Yoga Alliance

Lehrerausbildungen
in Reith bei Kitzbühel, Tirol



Das Sivananda Yoga Seminarhaus ist ein idealer Ort für kreatives und konstruktives Lernen.

Unterrichtsgruppen: Gemeinsam das positive Potential von Yoga ergründen.

Natur, Wasser und Berge bringen Lebensfreude und Inspiration zu jeder Jahreszeit.

Die Yoga-Plattform ist ein Juwel für die Outdoor-Praxis.

Online Yogalehrerausbildungen jedes Jahr im Frühjahr und Herbst

Die vierwöchige Online-Ausbildung ist eine Chance, die eigene Praxis zu intensivieren, neue Aspekte des Yoga kennenzulernen und das Know How des Unterrichtens zu erlernen. Eine Besonderheit ist das tägliche, halbstündige Mentoren-Gespräch mit Swamis und MitarbeiterInnen.
Alle Details auf www.sivananda.at

Yoga-Sommer-Urlaub

Sivananda Yoga Seminarhaus, Reith bei Kitzbühel, Tirol

Outdoor-Praxis auf der Holzplattform

Unser Yoga-Urlaubsprogramm bringt Entspannung und Erholung für Körper, Geist und Seele. Tägliche Yoga-Praxis gepaart mit biologischer vegetarische Ernährung und Spaziergängen oder Wanderungen bringt Vitalität und Leichtigkeit. Stille Meditation und inspirierende Weisheits-Lehren eröffnen Gelassenheit und Positivität.

Egal, ob Du neu einsteigst oder mit Praxiserfahrung kommst, die Atmosphäre von spirituellem Wachstum, Regenerierung und Entspannung hilft Dir, bald wieder zu Deinem Gleichgewicht zu finden. Das Seminarhaus ist ganzjährig geöffnet.

Wähle frei deine Aufenthaltsdauer.

Yoga Winter-Urlaub

Sivananda Yoga Seminarhaus, Reith bei Kitzbühel, Tirol

Winterzauber

Strahlend blauer Himmel, tief verschneite Berge und Täler - der Winter in den Tiroler Alpen lädt dazu ein, sich eine Auszeit vom Alltag zu nehmen. Genieße den Schnee draußen und die Entspannung drinnen.

Wintersport

Im Winter hat man hier als Schneesportler die große Auswahl: Die Skigebiete von Kitzbühel und dem Wilder Kaiser sind nah. Probiere Langlaufen, Rodeln, Snowboarden oder Skitouren.

Yoga Wellness-Urlaub
in Mittersill, Hohe Tauern, Salzburger Land, Österreich

Entspannen, abschalten und verwöhnt werden im
Landhotel Gut Sonnberghof ****
Jedes Jahr im April/Mai und im November

Einfühlsame Yogastunden, besinnliches Zusammensein mit Meditationen, Singen und gelegentlichen Vorträgen.

Erholung im großen Wellnessbereich und im Aqua-Marin-SPA mit beheiztem Indoor- / Out-doorpool. Panorama-Ruheraum mit Zugang ins Freie

Vielfältige Massagebehandlungen und Wellnesspakete in 5 Anwendungsräumen.

Zimmer mit herrlichem Ausblick und Naturelementen aus Zirbenholz, Stein und Leinen

Spaziergänge und Wanderungen mit Blick auf die 3000er-Gipfel des Nationalparks Hohe Tauern, einem der letzten alpinen Naturreservate Europas.

Sivananda Yoga Retreats

Grafenast, Tirol

Atemberaubender Panoramablick auf das Inntal. Reichhaltiges Bio-Buffet. Yoga und Meditation im stilvollen Meditationsraum.

Malaga, Spanien

im Hotel Balcon de Cómpeta. Wunderschöne, üppige Vegetation der Berge von Malaga. Nur 18 km von der Costa del Sol entfernt.

Details: www.sivananda.at

Rudraprayag, Himalaya, Indien

Blick auf den Ganges und die Yoga-Plattform

Lerne und erlebe Yoga im Monal Resort im Himalaya

Der Unterrichtsort, das Monal Resort, ist von den Majestätischen Himalaya-Gebirgszügen umgeben. Es verfügt über 53 Zimmer mit atemberaubendem Blick auf den Ganges und den Garhwal Himalaya. Exkursionen zu Tempeln und heiligen Stätten der Umgebung sind möglich.

Internationale Yogalehrerausbildungen (TTC), vierwöchig

Jedes Jahr im Frühjahr und im Herbst

Fortgeschrittene Yogalehrerausbildung (ATTC), vierwöchig

Jedes Jahr im Frühjahr

Sadhana Intensiv, zweiwöchig

Jedes Jahr im Herbst.
Kurse in englischer Sprache mit Übersetzung ins Deutsche. Betreut von den Swamis und Mitarbeitern der Sivananda Yoga Vedanta Zentren in Europa.

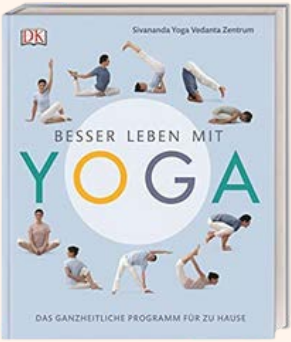
Yoga-Urlaub

Jedes Jahr im Frühjahr und im Herbst. Aufenthaltsdauer frei wählbar.
Details: www.sivananda.eu

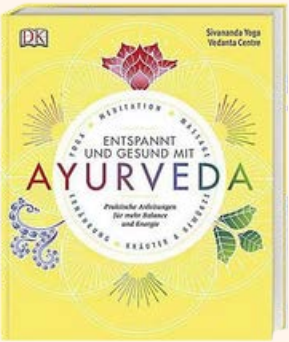
Yoga Shop

Gerne beraten wir dich bei der Wahl des passenden Zubehörs

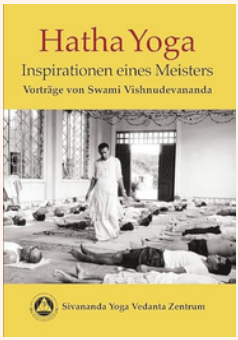
Entdecke das perfekte Yogakissen für deinen Yogaunterricht und deine Meditation. Wir bieten viele Farben und Größen an.
Rutschfeste, umweltfreundliche Yogamatten sind in verschiedenen Ausführungen erhältlich. Schau dir unsere Meditationsschals und Yogamotiv-Outfits an.
Erweitere dein Wissen mit Büchern – von Standardwerken zu Hatha Yoga, Gesundheit, Yoga-Philosophie, Meditation, Ayurveda bis hin zu vegetarischem Kochen, je nach deinen Interessen.
Öffnungszeiten: Mo. - Fr., 10.00 - 18.00 Uhr, Sa., 10.00 - 14.00 Uhr
Bestellungen auch telefonisch: 089/700 9669 0 oder per E-mail: munich@sivananda.net
Besuche auch unseren Online-Shop www.sivananda.at



Das ganzheitliche Praxisprogramm für körperliche und geistige Ausgeglichenheit
Dieses Yoga-Buch liefert eine ideale Anleitung zu einem flexiblen, gesunden Körper und einem zufriedenen, wachen Geist. Basierend auf fünf Grundpfeilern: Asanas, Atmung, Entspannung, Ernährung und Meditation.



Traditionelle indische Heilkunst für heute: Das Ayurveda-Buch verfolgt einen praktischen Ansatz, der eine Verbindung aus Yoga und Ayurveda schafft. Umfassend, ganzheitlich und lebensnah: mit Ernährungs-tipps, Rezepten, Körper-übungen, Meditationen und Ayurveda-Massagen sowie konkreten Hilfen bei Beschwerden.



Swami Vishnudevananda (1927 – 1993) war ein Pionier, der die Botschaft und die Praxis des Yoga als Synthese der großen Yoga-Systeme über die Grenzen Indiens hinaus bekannt machte. Die Vorträge, die in diesem Buch präsentiert werden, konzentrieren sich auf Haṭha Yoga in seinem weiteren Kontext.

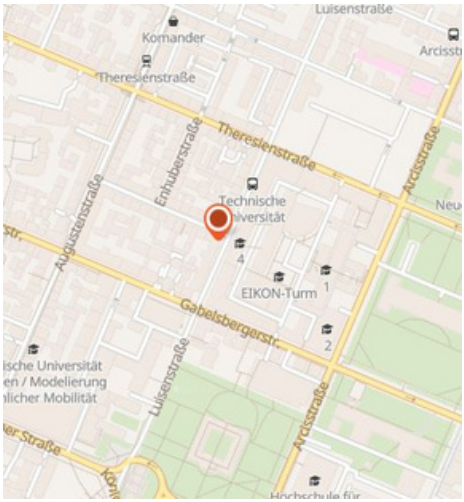
Drop-In-Stundenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.00 h	SANFT 10.00 – 11.30 h	STANDARD 10.00 – 11.30 h					
11.00 h						STANDARD 11.00 – 12.30 h	STANDARD 11.00 – 12.30 h
12.00 h			SANFT 12.00 – 13.30 h		STANDARD 12.00 – 13.00 h		
13.00 h							
14.00 h						PROBESTUNDE 14.00 – 15.30 h	
15.00 h							
16.00 h			KINDERYOGA 16.45 – 17.30 h			ENGLISH/DT. 16.00 – 17.30 h	STANDARD 16.00 – 17.30 h
17.00 h				SANFT 17.00 – 18.00 h	EXTRASANFT 17.00 – 18.30 h		
18.00 h	STANDARD 18.00 – 19.30 h	STANDARD 18.00 – 19.30 h	STANDARD 18.00 – 19.30 h	STANDARD 18.00 – 19.30 h	STANDARD 18.00 – 19.30 h		MEDITATION 18.00 – 19.30 h
19.00 h							
20.00 h	STANDARD 20.00 – 21.30 h		MEDITATION 20.00 – 21.30 h				

Probestunde und Mediationen sind gratis.
An gesetzlichen Feiertagen: Standard 11.00 und 16.00 Uhr

Sivananda Yoga Zentrum

Luisenstraße 45 / an der TU
80333 München
www. muenchen.sivananda.yoga

Tel: + 49 89 700 9669 0
Mobil/WhatsApp:
+49 (0) 172 963 60 55

E-mail: munich@sivananda.net
www.sivananda.eu