



SIVANANDA Yoga Vedanta Zentrum
München - Maxvorstadt
Gründer: Swami Vishnudevananda, seit 1972

FEBRUAR BIS APRIL 2026



WWW.MUENCHEN.SIVANANDA.YOGA

Luisenstraße 45 / an der TU • 80333 München
Tel. +49 (0)89 700 96690 • Mobil/WhatsApp: +49 (0) 172 963 60 55
munich@sivananda.net • www.muenchen.sivananda.yoga • www.sivananda.eu



Neu im Yoga?

Gratis Probestunde

Jeden Samstag, 14.00 – 15.30 Uhr

Bei Anmeldung zum Anfängerkurs gibt es heute bis zu 10 % Rabatt.

Schnupperkarte 20,- € für neue Teilnehmer

Wähle aus 15 Yogastunden pro Woche: Montag – Sonntag
Sanft, Standard oder Fortgeschritten - für 14 Tage!

Anfängerkurse – Yoga 1

Vier Wochen: Hier lernt Ihr die Basis der Yoga-Praxis.
Yoga-Stellungen, Atmung und Entspannung.

Mittwoch, 4.2. - 25.2., jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
Montag, 23.2. - 16.3., jeweils 20.00 - 21.30 Uhr
Dienstag, 3.3. - 24.3., jeweils 18.00 - 19.30 Uhr

Aufbaukurse - Yoga 2

Vier Wochen: Vertiefung der Praxis. Variationen, Atemübungen und Tiefenentspannung

Donnerstag, 12.2. - 5.3., jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
Freitag, 27.2. - 20.3., jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
Mittwoch, 4.3. - 25.3., jeweils 18.00 - 19.30 Uhr

Weitere Yoga 1, Yoga 2, Mittelstufen- und Fortgeschrittenen Kurse im Web.

Yoga 1 **oder** Yoga 2: 90,- €, Rentner und Arbeitslose: 79,- €,
StudentInnen: 60,- €

Yoga 1 **und** Yoga 2: 150,- €, Rentner & Arbeitslose: 122,- €,
StudentInnen: 100,- €

Workshops

Asana Coaching Workshop **Sa., 7.2., 11.00 – 12.30 Uhr**

Wir besprechen und üben Asanas Eurer Wahl und geben Tipps für die Praxis

22,- €, ermäßigt: 14,- € oder einmal Streifenkarte

Gedanken - Architekten des Schicksals **Sa., 14.2., 11.00 – 12.30 Uhr**

Wie Gedanken unser Leben bestimmen. Mit Übungen zur Stärkung einer positiven Sichtweise.

22,- €, ermäßigt: 14,- € oder einmal Streifenkarte

Aufmerksamkeit und Konzentration **Sa., 21.2., 11.00 – 12.30 Uhr**

Praktische Übungen für geistige Sammlung und Klarheit.

22,- €, ermäßigt: 14,- € oder einmal Streifenkarte

Kirtan Workshops **Sa., 28.2., 11.00 – 12.30 Uhr** **Sa., 21.3., 11.00 - 12.30 Uhr**

Gemeinsames Mantrasingen beruhigt und öffnet das Herz.

22,- €, ermäßigt: 14,- € oder einmal Streifenkarte

Liebe und Hingabe - Die Yogapraxis für Herz und Seele **Sa., 7.3., 11.00 – 12.30 Uhr**

Die Entfaltung der Liebe als **Wegweiser** zu mehr Sinn und innerer Freude.

22,- €, ermäßigt: 14,- € oder einmal Streifenkarte

Meditation @ home

Sa., 14.3., 11.00 – 12.30 Uhr

Tipps zum Aufbau einer Meditationspraxis zu Hause
22,- €, ermäßigt: 14,- € oder einmal Streifenkarte

Kopfstand Workshop

Sa., 11.4., 11.00 – 12.30 Uhr

Den Kopfstand vertiefen. Mit viel individueller Hilfestellung.
22,- €, ermäßigt: 14,- € oder einmal Streifenkarte

Vegetarischer Kochkurs

Sa., 25.4., 10.30 – 13.30 Uhr

Pflanzliches Eiweiß in der yogisch-vegetarischen Küche: Linsen, Bohnen, Nüsse, Samen - lecker und leicht verdaulich zubereitet.
47,- €, oder 3x Streifenkarte

Sunday Special

Meister Deines Schicksals

So., 22.2., 9.30 – 13.30 Uhr

Karma und Reinkarnation - Erklärt mit unserem gleichnamigen, neu erschienenen Buch.

9.30 Uhr: Vortrag, 11.00 Uhr: Yogastunde, 12.30 Uhr: vegetarisches Mittagessen.
40,- €, ermäßigt: 38,- € oder 3x Mal Streifen

Hatha Yoga - Body & Mind

So., 15.3., 9.30 – 13.30 Uhr

Mit Körper- und Atemübungen zu mehr innerer Ausgeglichenheit.

9.30 Uhr: Vortrag, 11.00 Uhr: Yogastunde, 12.30 Uhr: vegetarisches Mittagessen.
40,- €, ermäßigt: 38,- € oder 3x Mal Streifen

Special Programs

Yoga und Astrophysik

So., 8.3., im Rahmen des Meditationsabends

Mit Shankara (Dr. Norbert Bickel), langjähriger Yogalehrer, Physiker und Entwicklungsingenieur. Auf Spendenbasis.

Kurse

Atem und Lebenskraft, Vierwochenkurs

Dienstag, 3.2. - Dienstag, 24.2., jeweils 18 - 19.30 Uhr

Schrittweises Aufbauen von Energie mit gezielten Atemübungen

90,-€, erm.: 79,-€, Studenten: 60,-€

Tages-Seminare

Die Kunst der Entspannung

So., 1.2., 14.00 - 19.30 Uhr

14.00 Uhr: Workshop, 16.00 Uhr: Sanfte Asana- und Pranayamastunde;

18.00 Uhr: Abendmeditation mit Vortrag über die Praxis von Gelassenheit

44,-€, erm.: 36,-€

Yoga und Detox

So., 22.3., 11.00 - 19.30 Uhr

Neue Frische für Körper und Geist

11.00 Uhr: Yogastunde; 12.30 Uhr: Leichtes Mittagessen; 14.00 Uhr: Vortrag über

Yoga und Gesundheit, 15.00 Uhr: Geführter Spaziergang

16.00 Uhr: Yogastunde, 18.00 Uhr: Abendmeditation mit Vortrag

58,-€; erm.: 53,-€ oder 4 Streifen von der Streifenkarte

Yoga und Stresskompetenz

So., 19.4., 11.00 - 19.30 Uhr

Stresssymptome lindern und Neue Energie aufbauen

11.00 Uhr: Yogastunde; 12.30 Uhr: Vegetarisches Mittagessen;

14.30 Uhr: Vortrag über positive Strategien im Umgang mit schwierigen

Situationen; 16.00 Uhr: Yogastunde, 18.00 Uhr: Abendmeditation mit Vortrag

über die Kraft der Verhaftungslosigkeit

58,-€; erm.: 53,-€ oder 4 Streifen von der Streifenkarte

Spirituelle Feste

mit Puja, Meditation, spirituellen Geschichten und Mantrasingen.

Bitte anmelden. Nur für Schüler/innen des Zentrums. Kostenlos.

Sivaratri, Sonntag, 15. Februar, 18.00 Uhr

Unsere Online - Events

Online Meditationen

6.30 – 7.20 Uhr und 20.00 – 21.15 Uhr

20 Min. Stille Meditation, 20 Min. Mantrasingen, 20 Min. Lesung.
Mit Zoom-Videoübertragung. Die Teilnahme ist kostenlos.

Das Feuer des Yoga

Live Online Yoga - Workshop

Jeden Samstag und Sonntag, 16.00 - 17.30 Uhr, **unter der Leitung von Swami Sivadasananda**, kostenlos

Online Yoga-Stunden

Täglich – sanft bis fortgeschritten

Flatrate: 47,- € pro Monat, **Tageskarte**, 24 Stunden gültig: 10,- €

Live Online-Kurse

Hatha Yoga Inspirationen

Mit Swami Sivadasananda, Yoga Acharya
Jeden Dienstag 18.00 – 19.30 h, ab 14,- € pro Stunde, Themen siehe unsere Webseite.

Ayurveda – Nahrung als Medizin

samstags, 9.00 - 10.30 Uhr, pro Teil 140,- €

Pranayama am frühen Morgen

Di, Mi, Do: 6.00 - 7.00 Uhr, 25€ für 1 Set von 3 Tagen

Geheimnis und Kontrolle des Geistes

montags, 18.00 - 19.30 Uhr; Kursgebühr: 48,-€

Lehrerausbildungen

Sivananda Yoga Seminarhaus in Tirol

www.sivananda.at

28. Februar – 29. März

9. Mai – 7. Juni

20. Juni – 19. Juli

1. August – 30. August

6. September – 4. Oktober

Deutsch/Englisch. Inklusive Unterkunft und Verpflegung: ab 2.671,- €

Aufbauend: Yogalehrer Fortbildungen - Themen auf dem Web.

Rudraprayag, Himalaya, Indien

www.sivananda.eu

21. Oktober – 19. November 2026

20. Februar – 21. März 2027

inkl. Unterkunft & Verpflegung: ab 3.100,- €, early bird: 5%

Fortgeschrittene Yogalehrerausbildungen

Tirol: 6. 9. – 4. 10. 2026 ab 2.671,- €. Deutsch/Englisch

Himalaya/Indien: 21.2. – 22.3., ab 3.100,- €. Deutsch/Englisch

Yoga-Urlaub

Sivananda Yoga Seminarhaus Reith bei Kitzbühel, Tirol

Ganzjährig. Einführung in Yoga und Meditation mit vielen Themen.

Spaziergänge. Vegetarische Mahlzeiten im Biohotel. Yoga und Unterkunft

ab 115,- €

Wellnesshotel Grafenast, in Pill, Schwaz, Tirol

19. April – 3. Mai 2026, Yoga und Unterkunft ab 145,- €

Yoga Urlaub Malaga, Spanien

30. März – 6. April 2026

im Hotel Balcón de Cómpeeta, Yoga und Unterkunft ab 110,- €

Alle Preise für Reith und Indien gültig bis 30.9.2026

Drop-in Stunden

	Montag	Dienstag	Mittwo.	Donners.	Freitag	Samstag	Sonntag
10 -11.30 h	Sanft	Mittelstufe					
11 -12.30 h						Mittelstufe	Mittelstufe
12 -13.30 h			Sanft		Mittelstufe 60min.		
14 -15.30 h						Probestunde	
16 -17.30 h						Engl./Ger.	Mittelstufe
16.45-17.30h						Kinder 17-17.45 h	
17 -18.30 h			18. - 19.30 h Schwangere	Sanft 17h/60min.	Extrasanft		
18 -19.30 h	Mittelstufe	Mittelstufe	Mittelstufe	Mittelstufe 18.-19.30 h	Fortg.		Meditation
20 -21.30 h	Mittelstufe	Body, Mind, Spirit	Meditation				

Sanfte Stunde (90 Min.) für Entspannung und Regeneration. Atemübungen, Sonnengebet, Grundstellungen (ohne Kopfstand) oder nur leichte Variationen. Ideal auch für Wiedereinsteiger und bei leichten Einschränkungen

Mittelstufe (90 Min.) Für alle, die bereits über Grundkenntnisse verfügen: du kennst das Sonnengebet, die wichtigsten Asanas und hast bereits Kapalabhati und Wechselatmung praktiziert. **Farbig unterlegte Mittelstufenstunden sind abwechselnd klassisch, dynamisch, meditativ oder mit Fokus auf der Atmung.**

Fortgeschrittene Stunde (90 Min.) – für Geübte mit mehr Yoga-Erfahrung.

Längere Pranayama-Praxis, Sonnengebet, auch fortgeschrittene Variationen der Grundstellungen, längeres Halten der Asanas.

Meditation (90 Min.) gratis

Jeweils ca. 30 Minuten stille Meditation, Mantrasingen, Lesung. Auch für Einsteiger.

Preise

Ermäßigung für Schüler, Studenten, Arbeitssuchende, Senioren.

Förderpreis bedeutet Reduktion bei Zahlung des Jahres-Förderbeitrages von 50,- €.

→ Einzelstunde:	22,- €	Förderpreis: 20,- €	Ermäßigt: 14,- €
→ 10er-Karte:	175,- €	Förderpreis: 155,- €	Ermäßigt: 120,- €
10er-Karte Studenten:	100,- €		
20er-Karte:	310,- €	Förderpreis: 275,- €	
Monats-Karte:	120,- €	Förderpreis: 102,- €	Ermäßigt: 105,- €
Halbjahres-Karte:	545,- €	Förderpreis: 500,- €	

Schnupperkarte 14 Tage: 20,- €

Probestunde: gratis/Spende