



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

MAI – JULI 2026



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

Schnupperkarte für neue Teilnehmer: 20,- €

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

Anfängerkurse – Yoga 1

Vier Wochen: Hier lernst du die Grundlagen der Yogapraxis – mit Yoga-Stellungen, Atemübungen und Entspannung.

Montag	20.4. - 11.5.	jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
Dienstag	28.4. - 19.5.	jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
Donnerstag	21.5. – 18.6.	jeweils 18.00 – 19.30 Uhr

Wochenend-Kompaktkurs:

Sa./So.	4.7./5.7.	jeweils 11.00 – 12.45 Uhr
---------	-----------	---------------------------

Aufbaukurse - Yoga 2

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

Montag	11.5. - 8.6.	jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
Dienstag	26.5. - 16.6.	jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
Donnerstag	25.6. - 16.7.	jeweils 18.00 - 19.30 Uhr

Weitere Yoga 1-, Yoga 2-, Mittelstufen- und Fortgeschrittenenurse online.

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 Workshop - 120 min.
So., 3.5., 15.30 – 17.30 Uhr

Schwerpunkt auf Variationen im Schulterstand und im Pflug.
22,- €, ermäßigt: 14,- € oder einmal Streifenkarte

**Prana - die subtilen Grundlagen unserer körperlichen
und geistigen Gesundheit**
Sa., 9.5., 11.00 – 12.30 Uhr

Die Wirkungen der feinstofflichen Lebensenergie in praktischen Übungen erfahren.
22,- €, ermäßigt: 14,- € oder einmal Streifenkarte

Das Potential der pflanzlichen Ernährung
Sa., 13.6., 11.00 – 12.30 Uhr

Erfahre mehr über eine Ernährung, die deine Yogapraxis optimal unterstützt
– mit Rezeptbesprechungen und einem kleinen Kochworkshop.
22,- €, ermäßigt: 14,- € oder einmal Streifenkarte

Kirtan Workshops
Sa., 2.5., Sa., 20.6., Sa., 25.7.
Jeweils 11.00 – 12.40 Uhr

Gemeinsames Mantrasingen beruhigt und öffnet das Herz.
22,- €, ermäßigt: 14,- € oder einmal Streifenkarte

Yoga für den Rücken
Sa., 1.8., 11.00 – 12.30 Uhr

Übungen für einen flexiblen und starken Rücken – ergänzt durch eine
Haltungsanalyse.
22,- €, ermäßigt: 14,- € oder einmal Streifenkarte

Sunday Special

Die Kunst der Entspannung

So., 31.5., 9.30 – 13.30 Uhr

Mit Yoga die Energie aufbauen und körperlich wie geistig im Gleichgewicht bleiben. Mit praktischen Entspannungsübungen. 9.30 Uhr: Vortrag, 11 Uhr: Yogastunde, 12.30 Uhr: vegetarisches Mittagessen
40,- €, ermäßigt: 38,- € oder 3x Streifen

Vorstellung der Yogalehrer-Ausbildung

So., 14.6., 14.30 – 15.30 Uhr

Wir beantworten deine Fragen und geben nützliche Tipps zur Vorbereitung auf die Sivananda Yogalehrerausbildung. Gratis.

Kurse

Einfach Meditieren, Vierwochenkurs

Di., 7.7. - Di., 28.7., jeweils 18.00 - 19.00 Uhr

Praktische Vorbereitung auf die Meditation – in einfachen Schritten zu mehr innerem Gleichgewicht. 60,- €, ermäßigt: 53,- €, Studenten: 60,- €

Special Programme

Yoga und Astrophysik

So., 12.7., 18.00 - 19.30 Uhr

Im Rahmen des Meditationsabends mit Shankara (Dr. Norbert Bickel), Yogalehrer, Physiker und Entwicklungsingenieur, auf Spendenbasis.

Yogalehrer-Fortbildung

Expansion in der Atmung

So., 19.7., 9.30 - 19.30 Uhr

Praxisnahe Antworten für die Fragen deiner SchülerInnen.

Mit Swami Vasudevananda und Swami Vidyananda

Zählt als Aufbaumodul für die zweijährige Sivananda Yogalehrerausbildung.

Praxistag im Yogazentrum

Ein erfüllter Tag in der Energie des Yoga
So., 25.7.

Einstieg ab 6.00 Uhr morgens möglich

6.00 Uhr: Puja

8.00 Uhr: gemeinsames Sadhana mit Asanas und Pranayama

9.00 Uhr: kleines Frühstück

9.30 Uhr: Karmayoga (selbstloses Mithelfen)

11.00 Uhr: Kirtanworkshop

12.30 Uhr: vegetarisches Mittagessen

13.30 Uhr: Ruhen oder schweigender Spaziergang,

14.30 Uhr: Mantrarezitation

16.00 - 17.30 Uhr: Asana- und Pranayamastunde

50,- €; ermäßigt: 44,- € oder 3 Streifen von der Streifenkarte

Spirituelle Feste

mit Puja, Meditation, spirituellen Geschichten und Mantrasingen.

Bitte anmelden. Nur für Schüler/innen des Zentrums. Auf Spendenbasis.

Gedenken an Swami Sivanandas Mahasamadhi
Mittwoch, 15. Juli 2026, 20.00 - 21.30 Uhr

Eine besondere Feier, um an Leben und Wirken des großen Yogameisters Swami Sivananda zu erinnern.

Guru Purnima

Mittwoch, 29.7., 20.00 - 21.30 Uhr

Ein Fest, an dem die Rolle des spirituellen Lehrers gewürdigt wird.

Karmayoga Tag

Samstag, 6.6.

Bitte helft mit, euer Yogazentrum zu verschönern.

Teilnahme ab 9.00 Uhr morgens möglich.

Unsere Online-Events

Online-Meditationen

Täglich 6.30 – 7.20 Uhr & 20.00 – 21.15 Uhr

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

Live Online Workshop: Das Feuer des Yoga Jeden Samstag & 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-Kurs: Hatha Yoga Inspirationen Jeden Dienstag 18.00 – 19.30 Uhr

Mit Swami Sivadasananda, Yoga Acharya
Ab 88,- € für ein Set von 6 Tagen

Live Online: Pranayama am frühen Morgen Di., Mi., Do., 6.00 – 7.00 Uhr

Mit Swami Vishnupremananda
25,- € für 1 Set von 3 Tagen

Live Online-Kurs: Geheimnis und Kontrolle des Geistes Jeden Montag, 18.00 – 19.30 Uhr

Mit Swami Gokulananda
48,- € für ein Set von 4 Tagen

Yogalehrerausbildungen

Sivananda Yoga Seminarhaus in Tirol, www.sivananda.at

9. Mai – 7. Juni 1. August – 30. August

20. Juni – 19. Juli 6. September – 4. Oktober

Deutsch/Englisch. Inklusive Unterkunft und Verpflegung: ab 2.671,- €
Darauf aufbauend bieten wir Yogalehrer-Fortbildungen an – siehe Website.

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 Yogalehrerausbildung

Tirol: 6. September – 4. Oktober 2026

ab 2.671,- €. Deutsch/Englisch.

Himalaya/Indien: 20. Februar – 21. März 2027

ab 3.100,- €, 5% Early Bird. Deutsch/Englisch.

Yoga-Urlaub

Sivananda Yoga Seminarhaus

Reith bei Kitzbühel, Tirol, ganzjährig

Einführung in Yoga und Meditation mit vielfältigen Themen, begleitet von entspannenden Spaziergängen und vegetarischen Mahlzeiten im Biohotel.

Yoga und Unterkunft ab 115,- €

Yoga und Wellness im Biohotel Grafenast

Pill, Schwaz, Tirol, 19. April – 3. Mai 2026

Yoga und Unterkunft ab 145,- €

Yoga-Urlaub in Málaga, Spanien

1. August – 5. September 2026

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

Yoga und Wellness im Landhotel Gut Sonnberghof****

Hohe Tauern, Salzburger Land, 26. Oktober – 8. Nov. 2026

Yoga und Unterkunft ab 196,- €

Preise gültig bis 30.9.2026

Drop-in Stunden

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.00 h	SANFT	Mittelstufe					
11.00 h						Mittelstufe	Mittelstufe
12.00 h			SANFT		Mittelstufe		
13.00 h							
14.00 h						PROBESTUNDE	
15.00 h							
16.00 h					Kinder 17.00 – 17.45 h	ENGLISH/GER.	Mittelstufe
17.00 h			Schwangere 18.00 – 19.30 h	SANFT	EXTRASANFT 17.00 – 18.30 h		
18.00 h	Mittelstufe	Mittelstufe	Mittelstufe	Mittelstufe	Fortgeschritten		MEDITATION
19.00 h							
20.00 h	Mittelstufe	Body, Mind, Spirit	MEDITATION				

Farbig unterlegte Mittelstufenstunden sind abwechselnd klassisch, dynamisch, meditativ oder mit Fokus auf der Atmung.

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.

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