



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

OKTOBER BIS DEZEMBER 2026



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



Neu bei uns

Gratis Probestunde

Jeden Samstag, 14.00–15.30 Uhr

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

Schnupperkarte für neue Teilnehmer: 20 €

Wähle aus 15 Yogastunden pro Woche: Montag – Sonntag

Sanft, Mittelstufe oder Fortgeschritten – 14 Tage gültig!

Schnuppertag

Mit Probestunde für alle Levels

Einführung in die Meditation

Infos zu Yogalehrer-Ausbildungen und Yoga-Urlaub

Termine:

Sa., 17. 10. 2026 und Sa., 16.1.2027, 14.00 - 16.00 Uhr

Yoga-Kurse, vierwöchig, 90 Minuten

Grundlagen Schritt für Schritt lernen

Yoga Fundament 1

Beweglichkeit, Atmung & Entspannung: Sanfte Mobilisation, Sonnengruß, einfache Asanas, Bauchatmung und Tiefenentspannung.

Donnerstag	1.10. - 22.10.	jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
Montag	12.10. - 2.11.	jeweils 20.00 - 21.30 Uhr
Freitag	23.10. - 14.11.	jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
Dienstag	10.11. - 1.12.	jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
Donnerstag	26.11. - 17.12.	jeweils 20.00 - 21.30 Uhr

Yoga Fundament 2

Kraft und innere Balance: Stellung & Gegenstellung, Pranayama & mentale Entspannung für Flexibilität, Kraft, neue Energie & positives Denken.

Donnerstag	29.10. - 19.11.	jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
Montag	9.11. - 30.11.	jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
Freitag	27.11. - 18.12.	jeweils 18.00 - 19.30 Uhr

Yoga 1 oder Yoga 2: 90 €, Rentner und Arbeitslose: 79 €, StudentInnen: 60 €
Yoga 1 & Yoga 2: 150 €, Rentner & Arbeitslose: 122 €, StudentInnen: 100 €

Das Yoga-Fundament ist erst der Anfang: In unseren Vertiefungskursen 1+2 kannst du deine Praxis vertiefen, neue Schwerpunkte entdecken und Yoga auf allen Ebenen weiter entfalten. Details im Web.

Kinder-Yoga

Jeden Freitag, 17.00-17.45 Uhr

Die Yogastellungen und Atemübungen werden auf spielerische Weise erlernt. Yoga trainiert die Konzentration und stärkt das Selbstvertrauen. Das Kinderyoga pausiert in den Schulferien.

Schwangeren-Yoga

Jeden Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr

Yoga in der Schwangerschaft stärkt den Rücken, schult die Atmung und schenkt tiefe Entspannung. Es fördert das Wohlbefinden für Mutter und Kind. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Unbedenklichkeitsbescheinigung von Deinem Frauenarzt. **Empfehlung: Ab dem 4. Monat.**

Workshops und Seminare

Alle Workshops (90 Min.): 22 €, ermäßigt: 14 € oder einmal Streifenkarte

Kirtan Workshops

Samstag, 17.10., 14.11., 5.12. und 30.1., jeweils 11.00 - 12.30 Uhr
Gemeinsam Mantras singen und die Bedeutung der Kirtans kennenlernen.
Wir praktizieren in einer fortlaufenden Gruppe. Einstieg ist jederzeit möglich.

Yoga - Einheit von Körper, Geist und Seele

Samstag, 10.10., 11.00 - 12.30 Uhr

- Der Körper - Tempel der Seele
- Der Geist - Zwischen Ego und Erkenntnis
- Die Seele - das unveränderliche Selbst

Mit Übungen zur Eigenwahrnehmung, Atmung und Meditation.

Asana-Workshops

Der Sonnengruß - Exakte Bewegung und Free Flow

Samstag, 7.11., 11.00 - 12.30 Uhr

Mit vielen Tipps für eine und fließende Ausführung.

Beweglich von Steißbein bis Nacken

Sonntag, 22.11., 15.30 - 17.30 Uhr

Zweistündige Asana-Praxis für mehr Mobilität im gesamten Rücken.

Workshops und Seminare

Gedankenkraft und positives Denken

“Wer sich seiner Gedanken bewusst wird und sie aktiv lenkt, schöpft daraus große Kraft und Positivität.” Swami Sivananda

Diese Workshop-Reihe vermittelt einfache Konzentrations- und Kontemplationsübungen für emotionale Ausgeglichenheit und geistige Klarheit.

Themen:

Einführung in die Mechanismen des Geistes, Samstag, 7. November

Mehr Energie und Positivität im Alltag, Samstag, 28. November

Mit Yoga zu mehr Zufriedenheit und innerer Ruhe, Samstag, 9. Januar

Jeweils 14.00 - 15.30 Uhr

Konzentration und Meditation

Samstag, 21.11., 11.00 - 12.30 Uhr

Ein praxisorientierter Workshop für mehr Klarheit und inneren Fokus

Yoga Praxistag - Kraft & Energie tanken

Samstag, 14.11., Einstieg ab 6.00 Uhr möglich

6.00 Uhr: Puja - (spirituelles Ritual)

8.00 Uhr: gemeinsames Sadhana

9.00 Uhr: kleines Frühstück

9.30 Uhr: Karmayoga (Mithelfen)

11.00 Uhr: Kirtanworkshop (auch separat buchbar)

12.30 Uhr: vegetarisches Mittagessen

13.30 Uhr: Ruhen/schweigender Spaziergang,

14.30 Uhr: Mantrarezitation

16.00 - 17.30 Uhr: Yogastunde

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

Yoga und gesunder Schlaf

Sonntag, 29.11., 14.00 - 19.30 Uhr

14.00 Uhr: Workshop mit vielen Tipps aus der yogischen Praxis zur Verbesserung der Schlafqualität (auch separat buchbar)

16.00 Uhr: Yogastunde mit Schwerpunkt Entspannung

18.00 Uhr: Meditationsabend mit Vortrag: Yogaweisheiten zu Wachen, Träumen und Schlafen

44,-€, erm.: 38,-€

Vegetarischer Kochkurs

Samstag, 24.10., 10.30 - 13.00 Uhr

“Suppen und Co.” Leicht, reich an Ballaststoffen und gesunden Proteinen.

In einer kleinen Gruppe genießen wir die einfachen und schnell zubereiteten Rezepte.

47,- € oder 3X Streifenkarte

Meditationskurs

Einfach meditieren

Dienstag, 24.11. - Dienstag, 15.12., jeweils 18.00 - 19.00 Uhr

Einfache Schritte zu geistigem Gleichgewicht und geistiger Kraft.

Mit Hintergrundinformationen über das Zusammenspiel von Körper, Geist und Atmung. Dazu praktische Übungen für tiefe Körperwahrnehmung und innere Stille.

60,-€, erm. 53,-€

Sonderprogramm

“Aspekte von Zeit, Raum und Geist” -

aus der Perspektive von Yoga und Physik

Vortrag im Rahmen der Abendmeditation

Sonntag, 15. 11., 18.00 Uhr - mit Shankara (Dr. Norbert Bickel),

Physiker und Yogalehrer

Auf Spendenbasis

Spirituelle Feste

Mit Puja, Meditation, spirituellen Geschichten und Mantrasingen.

Nur für Schüler*innen des Zentrums. Blumenspenden willkommen.

Ganesha Chaturti, Sonntag, 13.9., 18.00 - 19.30 Uhr

Navaratri, 11. - 20. Oktober, Details im Web.

Divali, Sonntag, 8.11., 18.00 - 19.30 Uhr, Lichterfest

Weihnachtsfeier

Samstag, 12. Dezember, 18.00 Uhr

Mit Friedensmeditation, Mantrasingen, Yogabotschaft, Weihnachtsliedern.

Wir freuen uns auf einen inspirierenden Abend mit Euch. Für Schüler*innen des Sivananda Yoga Zentrums. Bitte anmelden.

Unsere Online-Events

Online-Meditationen

Täglich 6.30-7.20 Uhr & 20.00-21.15 Uhr

20 Minuten stille Meditation, 20 Minuten Mantrasingen, 20 Minuten Lesung.
Mit Zoom-Videoübertragung. **Die Teilnahme ist kostenlos.**

Live Online Workshop: Das Feuer des Yoga

Jeden Samstag & Sonntag, 16.00-17.30 Uhr

Asanas und Pranayama 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 14 € pro Stunde

Live Online: Pranayama am frühen Morgen

Mit Swami Vishnupremananda
Jede Woche von Dienstag - Donnerstag, 6.00 - 7.00 Uhr, ab 20 € pro Woche

Live Online-Kurs:

Geheimnis und Kontrolle des Geistes

Jeden Montag, 18.00-19.30 Uhr

Mit Swami Gokulananda
12 € pro Stunde

Yogalehrerausbildungen

Sivananda Yoga Seminarhaus in Tirol, www.sivananda.at

19. Dezember 2026 – 17. Januar 2027

22. Januar – 19. Februar 2027

20. Februar – 21. März 2027 weitere Daten im Web

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

Rudraprayag, Himalaya, Indien, www.sivananda.eu

21. Oktober – 19. November 2026

20. Februar – 21. März 2027, weitere Daten im Web

Inkl. Unterkunft & Verpflegung: ab 3.100 €, Early Bird: 5%

Fortgeschrittene Sivananda Yogalehrerausbildungen DE/EN

Rudraprayag, Himalaya, Indien: 20. Februar – 21. März 2027

ab 3.100 €, 5% Early Bird.

Sadhana Intensive

Indien: 28. Oktober - 12. November 2026, Engl./Deutsch

Yogalehrer - Fortbildungen mit vielfältigen Themen das ganze Jahr über.

Yoga-Urlaub und Retreats

Sivananda Yoga Seminarhaus, Reith bei Kitzbühel, Tirol

Einführung in Yoga und Meditation mit vielfältigen Themen, begleitet von entspannenden Spaziergängen und vegetarischen Mahlzeiten im Biohotel. Ganzjährig, Yoga und Unterkunft ab 115 €

Yoga und Wellness im Landhotel Gut Sonnberghof****

Hohe Tauern, Salzburger Land

26. Oktober – 8. Nov. 2026, Yoga und Hotel ab 202 €

Yoga und Wellness im Biohotel Grafenast, Pill, Schwaz, Tirol

22. November – 3. Dezember 2026, Yoga und Hotel ab 155 €

Preise gültig bis 18.12.2026

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 abwechslungsreich gestaltet – klassisch, dynamisch, meditativ oder mit Fokus auf die Atmung.



Klassisch
Bewährte Struktur der Sivananda Yoga Praxis: Stellung, Atmung und Entspannung im Einklang.



Dynamisch
mit fließenden Asana-Sequenzen. Für alle, die physische Intensität in der Yoga-Praxis suchen.



Body Mind Spirit
75 Minuten Praxis und 15 Minuten praktische Lifestyle-Inspiration



Meditativ/Atmefokus
Klassische Asana Praxis, längeres Halten und längeres Pranayama für mehr geistige Ruhe.

Preise

Ermäßigung für Schüler, Studenten, Arbeitssuchende, Senioren.

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

Einzelstunde:	20 €	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					