

YOGA VIDYA-FREUDENSTADT

GANZHEITLICHES YOGA IN ALTER TRADITION:

Diene, liebe, gib, reinige dich, meditiere und verwirkliche. Sei gut, tue Gutes, sei mitfühlend.
(Swami Sivananda)

Swami Sivananda lebte von 1887–1963

Nach einer erfolgreichen Karriere als Arzt entsagte er der Welt, praktizierte intensiv Yoga und Meditation und erreichte die Gottverwirklichung. Dann widmete er sein Leben der Erweckung und Anleitung der spirituellen Sucher.

KURS: SOFT-YOGA/ANFÄNGER I

Zum Einstieg ins Yoga oder bei Rückenbeschwerden, zur Entspannung und zum Muskelaufbau, zum Aufbau des Beckenbodens nach der Schwangerschaft.

KURS: SANFTE MITTELSTUFE/ANFÄNGER II

Tiefenentspannung, Yoga-Vidya Reihe, Pranayama, Meditation, Mantras

KURS: MITTELSTUFE

Tiefenentspannung, Yoga-Vidya Reihe, Pranayama, Meditation, Mantras

IM HEILRAUM

Zur Regeneration, Heilung und Entspannung. Mit einfachen, effektiven Methoden aus dem ganzheitlichen Yoga und der Weisheit alter Meister. Alle Heilmethoden, die ich in meiner langjährigen Ausbildung gelernt habe, kommen in diesem Kurs zur Anwendung. Engelkräfte begleiten dich!
Dieser Kurs ist auch bestens dafür geeignet zusammen mit deinem Partner zu entspannen.

YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

Ideal zur Vorbereitung auf die Geburt und zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens in dieser besonderen Zeit.

PRIVATSTUNDE YOGA/YOGATHERAPIE

Bei Stress, Burn-Out, Atem-, Rücken- und Verdauungsbeschwerden, nach einer Krebserkrankung etc.

YOGA-KURSPLAN



🌸 Bei allen KURSEN die mit der Blume gekennzeichnet sind handelt es sich um zertifizierte Kurse der zentralen Prüfstelle PRÄVENTION. Eine Bezuschussung durch die Krankenkassen ist hier möglich!

MONTAG

🌸 YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

18:00 bis 19:15 Uhr

Selbstgewählter Kursbeginn, dann eine kontinuierliche Teilnahme (10 Einheiten) 140,- Euro

DIENSTAG

🌸 KURS SANFTE MITTELSTUFE

18:00 bis 19:30 Uhr (ohne Meditation)

Selbstgewählter Kursbeginn, dann eine kontinuierliche Teilnahme (10 Einheiten) 140,- Euro

18:00 bis 20:00 Uhr (mit Meditation)

Selbstgewählter Kursbeginn, dann eine kontinuierliche Teilnahme (12 Einheiten) 180,- Euro

KURS MITTELSTUFE

19:30 bis 21:30 Uhr

Selbstgewählter Kursbeginn, dann eine kontinuierliche Teilnahme (12 Einheiten) 180,- Euro

DONNERSTAG

🌸 SOFT-YOGA

8:30 bis 9:45 Uhr

Selbstgewählter Kursbeginn, dann eine kontinuierliche Teilnahme (10 Einheiten) 140,- Euro

🌸 SOFT-YOGA

18:00 bis 19:15 Uhr

Selbstgewählter Kursbeginn, dann eine kontinuierliche Teilnahme (10 Einheiten) 140,- Euro

IM HEILRAUM

19:45 bis 21:15 Uhr

Selbstgewählter Kursbeginn, dann eine kontinuierliche Teilnahme (7 Einheiten) 99,- Euro