

Ayurveda

Ayurveda-Anwendungen

Für alle ayurvedischen Anwendungen können Sie jederzeit einen Termin vereinbaren. Alle Möglichkeiten dafür finden Sie im Hauptflyer oder unter www.yoga-vedanta-haus.de



Ayurvedische Ernährungs- und Gesundheitsberatung

Man ist, was man isst! Über die Nahrung haben Sie einen erheblichen Einfluss auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. **Individuelle Konstitutionsbestimmung, maßgeschneiderte Lebensmittel- und Gewürzempfehlungen für Ihren Typ!** Termine nach Vereinbarung.



Vegetarische Kochschule

Kochen mit Hülsenfrüchten (Basiskurs)

Tauchen Sie ein in die Vielfalt der Hülsenfrüchte und genießen Sie an diesem Abend ein Menü komplett aus diesen gesunden Eiweißlieferanten. Sie werden staunen, was sich aus ihnen alles zaubern lässt. Anna gibt Ihnen Tipps für das Kochen und Keimen von Hülsenfrüchten und erklärt Ihnen, warum diese so wichtig für eine gesunde Ernährung sind.



Freitag, 12. Mai 2017 17:00 - ca. 21.30 Uhr

Einführung in die ayurvedische Küche

Die ayurvedische Küche ist mehr als Kochen mit Gewürzen. An diesem Abend erfahren Sie Grundlegendes über die Heilkraft der ayurvedischen Küche und wie Sie mit Ayurveda gesund bleiben oder es wieder werden. Anna zeigt Ihnen worauf es beim ayurvedischen Kochen ankommt.

Samstag, 13. Mai 2017 17:00 - ca. 21.30 Uhr

Die Koch-Events finden in kleinen Gruppen mit maximal 12 Personen statt.
Energieausgleich: 59,- € (inklusive Speisen, Getränke, Unterlagen und Rezepte)

Benefiz-Gong-Meditation 2017 im Yoga Vedanta Haus

Samstag 20.05.2017, 19:00 Uhr, Eintritt: 20 Euro
Gongs haben das größte Klangspektrum aller Instrumente. Die Klänge der Gongs unterstützen uns dabei alte Strukturen zu überwinden und helfen uns in Einklang mit Körper, Geist und Seele zu kommen. Sie wirken auf Zellebene und bringen den Körper in eine sehr tiefe Entspannung. Gehirnwellen verlangsamen sich, Gedanken kommen zum Stillstand. So können sich Körper und Geist vollkommen entspannen und einen effektiv wirksamen Abbau von Stress einleiten.



Sie finden mehr Info über Marcus Fritz unter www.cosmicfire.dance

Alle Einnahmen gehen nach Nepal und kommen dem Verein Hilfe für Betrawati e. V. zugute.

Verbindliche Anmeldung bis 17. Mai 2017, danach nur noch auf Anfrage

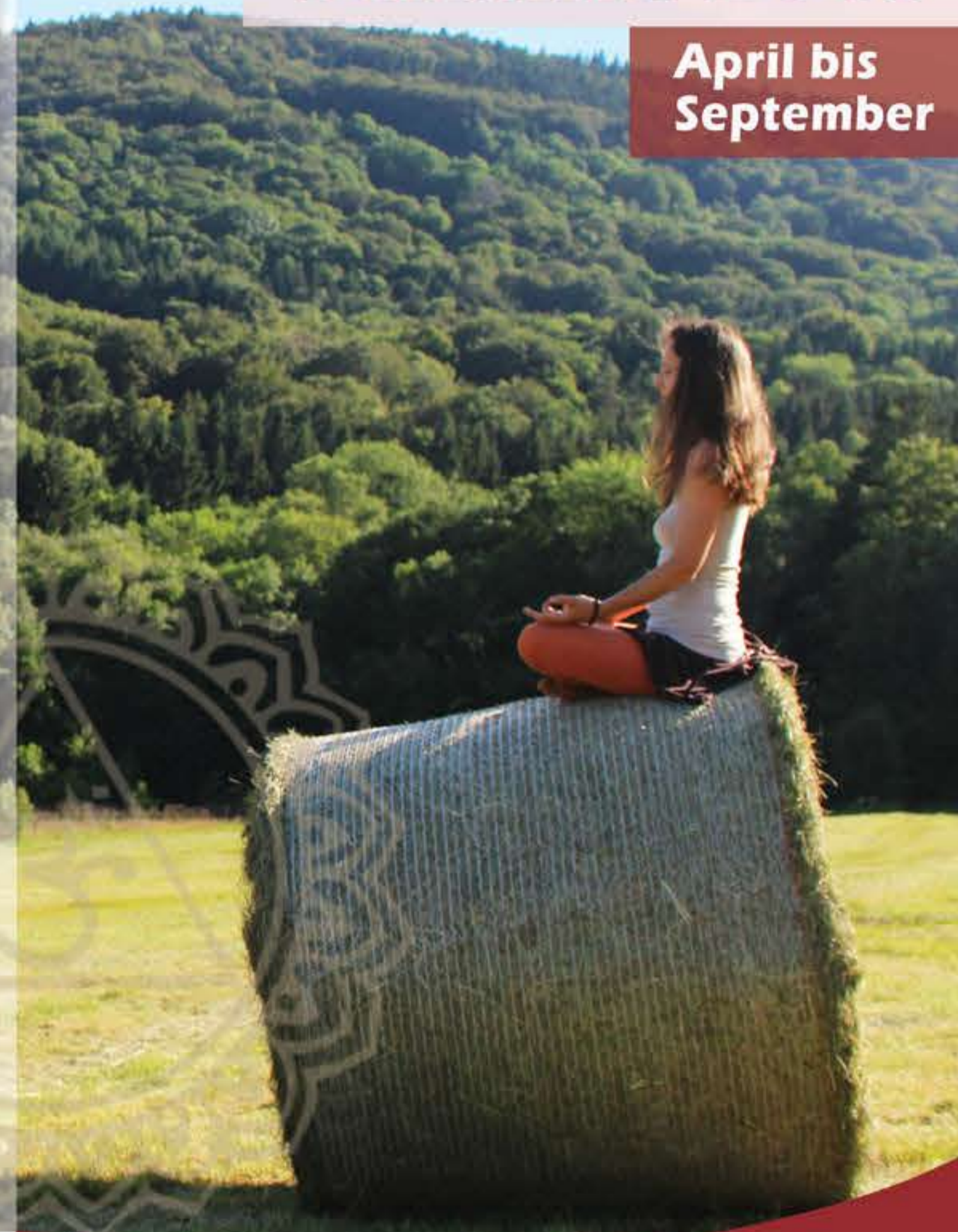


Marienplatz 8 · D-94572 Schöfweg
Tel.: 09908 871 55 -1
Fax: 09908 871 55 -3
www.yoga-vedanta-haus.de
info@yoga-vedanta-haus.de

yoga - ayurveda - massagen - kochschule - medizinrad

Termine 2017

April bis September

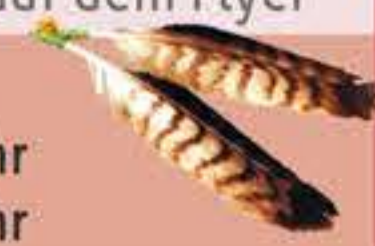


Medizinrad

Der Medizinrad-Kurs besteht aus 8 Einzeltagen über das Jahr verteilt u. einem 5tägigen Seminar. Mehr Info unter www.yoga-vedanta-haus.de oder auf dem Flyer

Infoabende für die Ausbildung 2018

Freitag 20. 10. 2017 19.00 Uhr
Freitag 17. 11. 2017 19.00 Uhr



Abschalten vom Alltag und Kraft tanken

YOGA und WANDERN im BAYERISCHEN WALD

Von Freitag, 29. 09. bis Sonntag, 01. 10. 2017

Ein Wochenende zum Eintauchen und Kraft tanken. Erholung für Körper, Geist und Seele. Yoga, ausgedehnte Wanderungen im wunderschönen Sonnenwaldgebiet, 2 Übernachtungen mit köstlicher, ayurvedischer, vegetarischer Verpflegung.

Mehr Info finden Sie auf unserem Flyer oder unter www.yoga-vedanta-haus.de



1 Tag für mich und meine Seele

Sonntag 19. 11. 2017 10.00 - ca. 17.00 Uhr

Genießen Sie einen Tag für sich und lassen Sie sich in ihrer Seele berühren.

Wir verbringen zusammen einen Tag mit leichten Yogaübungen, Atemtechniken, Meditationen, erfahren die Energien der Klangschalen, singen verschiedene Mantras und spüren deren Wirkung in unseren Körpern. Auf diese Weise gelangen wir zu innerer Ruhe und Frieden.

Mit vegetarischem Mittagessen, Getränken und Verpflegung zwischendurch für einen Energieausgleich von 95,- €.




Schenken macht Freude

...und tut der Seele gut! Schenken Sie einen Gutschein! Wir bieten Gutscheine für unser komplettes Angebot.



Zu den Kursen bitte mindestens 1 Woche vorher anmelden.

5-Wochen Kurse (à 90 Minuten): 55,00 €
 5-Wochen Kurse (à 60 Minuten):  32,50 €
 Yoga Einzelunterricht
 pro Std (à 90 Minuten): 60,00 €
 Offene Stunde: 13,00 €
 Hormonyoga-Übungsstunde: 13,00 €
 10er-Karte für Fortgeschrittenen-Std.
 (1 Jahr gültig): 120,00 €
 Satsang: freiwillige Spende

Eine versäumte Stunde pro Kurs kann als kostenlose offene Stunde nachgeholt werden. Bitte lockere und helle Kleidung anziehen und ein bis zwei Stunden vorher keine größere Mahlzeit einnehmen. Ein Einstieg in die Kurse sowie eine kostenlose Probestunde sind jederzeit möglich. Rufen Sie einfach an.

Yoga-Stunden ohne Voranmeldung

Offene Stunden für Jeden, 90 Minuten Yogapraxis

Sonntag	02. 04. 17	18.00 Uhr
Sonntag	07. 05. 17	18.00 Uhr
Sonntag	18. 06. 17	18.00 Uhr
Sonntag	16. 07. 17	18.00 Uhr

Satsang: Meditation, Vortrag, Mantra & Kirtan singen

Sonntag	02. 04. 17	19.45 Uhr
Sonntag	07. 05. 17	19.45 Uhr
Sonntag	18. 06. 17	19.45 Uhr
Sonntag	16. 07. 17	19.45 Uhr

Yoga für alle Altersgruppen

Ab April und Juni

Yogakurse ab April 2017

Montags	Dienstags	Mittwoch	Donnerstags
24. 08./ 15./ 22./ 29. April Mai	25. 02./ 09./ 16./ 30. April Mai	26. 03./ 10./ 17./ 31. April Mai	27. 04./ 11./ 18. 01. April Mai Juni
09.00 Yoga Fortgeschrittene ✓	09.00 Yoga II, Weiterführung ✓	09.00 Yoga Fortgeschrittene ✓	
		15.00 Yoga für Kinder (5 - 8 jährige) ☀️	
		16.15 Yoga für Kinder (9 - 12 jährige) ☀️	16.15 Yoga Teens (13 - 17 jährige) ☀️👍
		17.45 Yoga 60+ <small>Yoga in den späteren Lebensjahren, bzw. bei Bewegungseinschränkungen</small> ✓	
17.45 Yoga Fortgeschrittene ✓	17.45 Yoga Fortgeschrittene ✓	19.30 Yoga I, Anfänger ✓	
19.30 Yoga II, Weiterführung ✓	19.30 Yoga Fortgeschrittene ✓		19.30 Yoga Fortgeschrittene ✓



Diese markierten Kurse (10 Yogaeinheiten à 90 Min., jew. 5 Einheiten im April und Juni) sind als Präventionskurse zertifiziert und von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.

Yogakurse ab Juni 2017

Montags	Dienstags	Mittwoch	Donnerstags
19./ 26. Juni Juli	20./ 27. Juni Juli	21./ 28. Juni Juli	22./ 29. Juni Juli
09.00 Yoga Fortgeschrittene ✓	09.00 Yoga III, Aufbaukurs ✓	09.00 Yoga Fortgeschrittene ✓	
		15.00 Yoga für Kinder (5 - 8 jährige) ☀️	
		16.15 Yoga für Kinder (9 - 12 jährige) ☀️	16.15 Yoga Teens (13 - 17 jährige) ☀️👍
		17.45 Yoga 60+ <small>Yoga in den späteren Lebensjahren, bzw. bei Bewegungseinschränkungen</small> ✓	
17.45 Yoga Fortgeschrittene ✓	17.45 Yoga Fortgeschrittene ✓	19.30 Yoga II, Weiterführung ✓	17.45 Yoga I, Anfängerkurs ✓
19.30 Yoga III, Aufbaukurs ✓	19.30 Yoga Fortgeschrittene ✓		19.30 Yoga Fortgeschrittene ✓

Hormonyoga

Hormonyoga-Übungsstunden

für alle, die die Übungen bereits kennen! Bitte jeweils bis spätestens 1 Tag vor der Übungsstunde anmelden!

Fr	28. 04. 17	19.30 Uhr
Fr	19. 05. 17	19.30 Uhr
Fr	23. 06. 17	19.30 Uhr
Fr	21. 07. 17	19.30 Uhr



Hormonyoga-Seminar

In einem 2-tägigen Wochenend-Seminar lernen Sie die Übungsreihe nach Dinah Rodrigues kennen. Verbindliche Anmeldung bis zum 18.06.17. Energieausgleich: 190,- €;

Für mehr Info fordern Sie bitte unseren Hauptflyer an oder lesen Sie mehr unter www.yoga-vedanta-haus.de

Sa/So 24.06. und 25.06.17 10:00 - 17.00 Uhr

Energiearbeit

Für die Körperarbeit, Energiearbeit mit Steinen und Klanggabeln, sowie auch die ELISE-MILA Heilbehandlung kann jederzeit ein Termin vereinbart werden! Mehr Information dazu im Hauptflyer od. unter www.yoga-vedanta-haus.de



Workshops

Kopfstand-Workshop mit Andreas Heigl

Für alle mit Kopfstand-Grundkenntnissen: 8 Aufbauschr. pers. Hilfestellung, individuelle Kopf- und Handkorrektur, korrekte Körperhaltung. Gezieltes Üben unter der sicheren Anleitung eines erfahrenen Lehrers.

Verbindliche Anmeldung bis zum 21. 04. 2017
 Energieausgleich: 120 Min, 21,- €

Samstag, 29. April 10.00 - 12.00 Uhr

Asana Intensiv mit Andreas Heigl

Langes Halten der Stellungen u. Atemübungen (Pranayama) verbunden mit Achtsamkeit und Konzentration ermöglichen es, die Energien im Körper zu verstärken.

Verbindliche Anmeldung bis zum 22. 04. 2017
 Energieausgleich: 180 min. 26,- €

Sonntag, 30. April 09.00 - 12.00 Uhr

