Ayurveda

Ayurveda-Anwendungen

Für die ayurvedischen Massagen und 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.

Energiearbeit

Für die **Körperarbeit, Energiearbeit mit Steinen und Klanggabeln, sowie auch die ELISE-MILA Heilbehandlung** kann jederzeit ein Termin vereinbart werden!

Mehr Info unter **www.yoga-vedanta-haus.de**

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

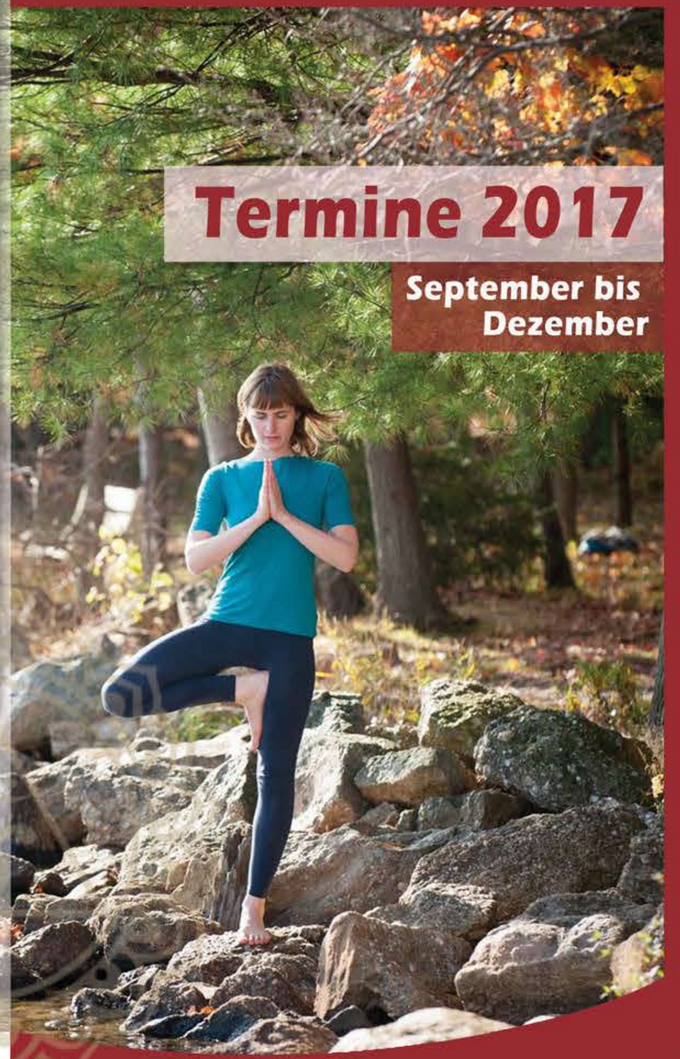
Ein Wochenende zum **Eintauchen und Kraft tanken. Erholung für Körper, Geist und Seele.** Yoga, ausgedehnte Wanderungen im wunderschönen Sonnenwaldgebiet, 2 Übernachtungen mit köstlicher, ayurvedischer, vegetarischer Verpflegung.

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

yoga vedanta-haus

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

September bis Dezember

yoga vedanta-haus

1 Tag für mich und meine Seele

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

Genießen Sie diesen Tag für sich und lassen Sie sich in ihrer Seele berühren.
Wir verbringen zusammen einen Tag mit **leichten Yogaübungen, Atemtechniken und Meditationen.** Erfahren die **Energien der Klangschalen**, singen verschiedene **Mantren** und spüren deren Wirkung in unseren Körpern. Auf diese Weise gelangen wir zu **innerer Ruhe und Frieden.**

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

Gong-Meditation mit Marcus Fritz

Sa. 09.12.2017, 19:00 Uhr, Eintritt: 20 ,- €

Gongs haben das größte Klangspektrum aller Instrumente. Die Klänge der Gongs unterstützten 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 u. einen effektiv wirksamen Abbau von Stress einleiten. Mehr Infos zu Marcus Fritz finden Sie auf **www.cosmicfire.dance**

Verbindliche Anmeldung bis 04. Dezember 2017, danach nur noch auf Anfrage

Schenken macht Freude

...und tut der Seele gut! Wir bieten **Gutscheine für unser komplettes Angebot.**

Zu den Kursen bitte mindestens 1 Woche vorher anmelden.

6-Wochen Kurse (á 90 Minuten):	66,00 €
6-Wochen Kurse (á 60 Minuten):	39,00 €
Yoga Einzelunterricht pro Std (á 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

Montag	04. 09. 17	19.30 Uhr
Sonntag	22. 10. 17	18.00 Uhr
Sonntag	12. 11. 17	18.00 Uhr
Sonntag	03. 12. 17	18.00 Uhr

Satsang: Meditation, Vortrag, Mantra & Kirtan singen

Sonntag	22. 10. 17	19.45 Uhr
Sonntag	12. 11. 17	19.45 Uhr
Sonntag	03. 12. 17	19.45 Uhr

Yoga für alle Altersgruppen

Ab September und November

Yogakurse ab September 2017

Montags
11./ 18./ 25. Sept
09./ 16./ 23. Okt

- 09.00 Yoga Fortgeschrittene
- 17.45 Yoga Fortgeschrittene

Dienstags
12./ 19./ 26. Sept
10./ 17./ 24. Okt

- 08.30 Yoga Sanft – Sanftes Yoga, auch bei Bewegungseinschränkungen
- 10.15 Yoga I, Anfängerkurs
- 17.45 Yoga I, Anfängerkurs
- 19.30 Yoga Fortgeschrittene

Mittwoch
13./ 20./ 27. Sept
11./ 18./ 25. Okt

- 09.00 Yoga Fortgeschrittene
- 15.00 Yoga für Kinder (5 - 8 jährige)
- 16.15 Yoga für Kinder (9 - 12 jährige)
- 17.45 Yoga 60+ – Yoga in den späteren Lebensjahren, bzw. bei Bewegungseinschränkungen
- 19.30 Yoga III, Aufbaukurs

Donnerstags
14./ 21./ 28. Sept
12./ 19./ 26. Okt

- 16.15 Yoga Teens (13 - 17 jährige)
- 17.45 Yoga Fortgeschrittene
- 19.30 Yoga Fortgeschrittene

Diese markierten Kurse (12 Yogaeinheiten á 90 Min., jew. 6 Einheiten im Sept. und Nov.) sind als Präventionskurse zertifiziert und von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.

Yogakurse ab November 2017

Montags
06./ 13./ 20./ 27. Nov
04./ 11. Dez

- 09.00 Yoga Fortgeschrittene
- 17.45 Yoga Fortgeschrittene
- 19.30 Yoga I, Anfängerkurs

Dienstags
07./ 14./ 21./ 28. Nov
05./ 12. Dez

- 08.30 Yoga Sanft – Sanftes Yoga, auch bei Bewegungseinschränkungen
- 09.00 Yoga II, Weiterführung
- 17.45 Yoga II, Weiterführung
- 19.30 Yoga Fortgeschrittene

Mittwoch
08./ 15./ 22./ 29. Nov
06./ 13. Dez

- 09.00 Yoga Fortgeschrittene
- 17.45 Yoga 60+ – Yoga in den späteren Lebensjahren, bzw. bei Bewegungseinschränkungen

Donnerstags
09./ 16./ 23./ 30. Nov
07./ 14. Dez

- 17.45 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	15. 09. 17	19.30 Uhr
Sa	21. 10. 17	19.30 Uhr
Fr	01. 12. 17	19.30 Uhr

Hormonyoga-Seminar
In einem 2-tägigen Wochenend-Seminar lernen Sie die Übungsreihe nach Dinah Rodrigues kennen. Verbindliche Anmeldung bis zum 09.03.18. Energieausgleich: 220,- €, inkl. köstlichem, ayurved., biolog. Essen, ausführlichem Skript u. Übungsplakat. Für mehr Info fordern Sie bitte unseren Hauptflyer an oder lesen Sie mehr unter www.yoga-vedanta-haus.de

Sa/So 17.03. und 18.03.18 10:00 - 17.00 Uhr

Workshops

Grundlagen für den Kopfstand mit Andreas Heigl
Übungen für den Kopfstand als Grundlage, Muskeltraining, individuelle Korrektur, gezieltes Üben unter der sicheren Anleitung eines erfahrenen Lehrers.

Verbindliche Anmeldung bis zum 19. 11. 2017
Energieausgleich: 120 Min. 21,- €

Samstag, 25. November 10.00 - 12.00 Uhr

Kopfstand-Workshop mit Andreas Heigl
Für alle mit Kopfstand-Grundkenntnissen: 8 Aufbauschritte, persönliche Hilfestellung, individuelle Kopf- und Handkorrektur, korrekte Körperhaltung, Gezieltes Üben unter der sicheren Anleitung eines erfahrenen Lehrers.

Verbindliche Anmeldung bis zum 20. 11. 2017
Energieausgleich: 120 Min, 21,- €

Sonntag, 26. November 10.00 - 12.00 Uhr

Yoga 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 09. 10. 2017
Energieausgleich: 150 min. 26,- €

Sonntag, 15. Oktober 09.30 - 12.00 Uhr