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
Ein kurzfristiger Einstieg in die Ausbildung 2018 ab 04. Februar 2018 ist möglich!

Infoabende für die Ausbildung 2019

Sonntag	30. 09. 2018	19.00 Uhr
Freitag	09. 11. 2018	19.00 Uhr

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**

Gong-Meditation mit Marcus Fritz

Fr. **06.04.2018, 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 01. April 2018, danach nur noch auf Anfrage

Abschalten vom Alltag und Kraft tanken

YOGA und WANDERN im BAYERISCHEN WALD

Von Freitag, 08. 06. bis Sonntag, 10. 06. 2018

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.

Verbindliche Anmeldung bis 05. 03. 2018

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 2018

Januar bis April

yoga vedanta-haus

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, 13. April 2018 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, 14. April 2018 17:00 - ca. 21.30 Uhr

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

Schenken macht Freude

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

Zu den Kursen bitte mindestens 1 Woche vorher anmelden.

5-Wochen Kurse (á 90 Minuten):	55,00 €
5-Wochen Kurse (á 60 Minuten, Ki+Ju):	32,50 €
4-Wochen Kurse (á 90 Minuten):	44,00 €
4-Wochen Kurse (á 60 Minuten, Ki+Ju):	26,00 €
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

Dienstag	02. 01. 18	19.30 Uhr
Sonntag	07. 01. 18	18:00 Uhr
Sonntag	25. 02. 18	18.00 Uhr
Donnerstag	05. 04. 18	19.30 Uhr

Satsang: Meditation, Vortrag, Mantra & Kirtan singen

Sonntag	07. 01. 18	19.45 Uhr
Sonntag	25. 02. 18	19.45 Uhr

Yoga für alle Altersgruppen

Ab Januar und Februar

Yogakurse ab Januar 2018

Montags
08./ 15./ 22./ 29. Jan.
05. Feb.

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

Dienstags
09./ 16./ 23./ 30. Jan.
06. Feb.

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

Mittwoch
03./ 10./ 17./ 31. Jan.
07. Feb.

- 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 Fortgeschrittene

Donnerstags
04./ 18. Jan.
01./ 08./ 22. Feb.

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

Zertifizierte Präventionskurse, die von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt sind bestehen aus 9 Yogaeinheiten à 90 Min. (Kurse ab Januar und Februar zusammengefasst), mit ❁ markiert.

Yogakurse ab Februar 2018

Montags
26. Feb.
05./ 12./ 19. März

- 09.00 Yoga Fortgeschrittene
- 17.45 Yoga Fortgeschrittene
- 19.30 Yoga II, Weiterführung

Dienstags
27. Feb.
06./ 13./ 20. März

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

Mittwoch
28. Feb.
07./ 14./ 21. März

- 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 Fortgeschrittene

Donnerstags
01./ 08./ 15./ 22. März

- 16.15 Yoga Teens (13 - 17 jährige)
- 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	05. 01. 18	19.30 Uhr
Fr	02. 02. 18	19.30 Uhr
Fr	02. 03. 18	19.30 Uhr
Fr	16. 03. 18	19.30 Uhr

Hormonyoga-Seminar

In einem 2-tägigen Wochenend-Seminar lernen Sie die Übungsreihe nach Dinah Rodrigues kennen. Verbindliche Anmeldung bis zum 05.03.18. 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

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.