

## 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](http://www.yoga-vedanta-haus.de)

## Medizinrad

Der Medizinrad-Kurs besteht aus 8 Einzeltagen über das Jahr verteilt und einem 5tägigen Seminar. Mehr Info unter [www.yoga-vedanta-haus.de](http://www.yoga-vedanta-haus.de) oder auf unserem Flyer.



### Infoabende für die Ausbildung 2021

Sonntag	27. 09. 2020	19.00 Uhr
Freitag	23. 10. 2020	19.00 Uhr



## 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. März 2020 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. März 2020 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)

## Gong-Meditation mit Marcus Fritz

Fr., 24.01.2020, 19.00 Uhr oder  
Fr., 24.04.2020, 19.00 Uhr Eintritt: 20,- €

Über das große Klangspektrum, die Wirkung der Gongs und den Ablauf der Gong-Meditation finden sie Infos unter [www.yoga-vedanta-haus.de](http://www.yoga-vedanta-haus.de)



Mehr Infos zu Marcus Fritz finden Sie auf [www.cosmicfire.dance](http://www.cosmicfire.dance)

Verbindliche Anmeldung bis 20. 01., bzw. 20.04.20, danach nur noch auf Anfrage.

## Klassische Sivananda Yoga Meditation - Kurs 1

Mit Meditation zur inneren Ruhe

Eine wertvolle Hilfe für emotionales Gleichgewicht und geistigen Frieden. Baue mit Meditationen Alltagsstress und Hektik ab. Diese Einführung in die grundlegenden Techniken ermöglicht einen einfachen Start in die eigene Meditationspraxis!



Mittwoch, 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02.,  
jeweils von 17.30 - 19.00 Uhr

Energieausgleich: 65,- €



Marienplatz 8 · D-94572 Schöfweg  
Tel.: 09908 871 55 -1  
Fax: 09908 871 55 -3  
[www.yoga-vedanta-haus.de](http://www.yoga-vedanta-haus.de)  
[info@yoga-vedanta-haus.de](mailto:info@yoga-vedanta-haus.de)

yoga - ayurveda - massagen - kochschule - medizinrad

## Termine 2020

Januar  
bis April



## Abschalten vom Alltag und Kraft tanken

### YOGA und WANDERN im BAYERISCHEN WALD

Von Freitag, 06. 03. bis Sonntag, 08. 03. 2020

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 u. biologischer Verpflegung.



Mehr Info auf unserem Flyer oder unter [www.yoga-vedanta-haus.de](http://www.yoga-vedanta-haus.de)

### 1 TAG für MICH und MEINE SEELE

Sonntag 26. 01. 2020 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 Mantras 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,- €.

Anmeldeschluß: 19.01.20 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.

5-Wochen Kurse (à 90 Minuten):	55,00 €
5-Wochen Kurse (à 60 Minuten, Ki+Ju):	32,50 €
7-Wochen Kurse (à 90 Minuten):	77,00 €
7-Wochen Kurse (à 60 Minuten, Ki+Ju):	45,50 €
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

Montag	06. 01. 20	18:00 Uhr
Sonntag	09. 02. 20	18:00 Uhr
Sonntag	08. 03. 20	18:00 Uhr
Sonntag	24. 04. 20	18:00 Uhr

### Satsang: Meditation, Vortrag, Mantra & Kirtan singen

Montag	06. 01. 20	19:45 Uhr
Sonntag	09. 02. 20	19:45 Uhr
Sonntag	08. 03. 20	19:45 Uhr
Sonntag	24. 04. 20	19:45 Uhr

# Yoga für alle Altersgruppen

Ab Januar und März

## Yogakurse ab Januar 2020

Montags	Dienstags	Mittwoch	Donnerstags
13./ 20./ 27. 03./ 10./ 17./ 24. Jan. Feb.	07./ 14./ 21./ 28. 04./ 11./ 18. Jan. Feb.	08./ 15./ 22./ 29. 05./ 12./ 19. Jan. Feb.	09./ 16./ 23./ 30. 06./ 13./ 20. Jan. Feb.
09.00 Yoga Fortgeschrittene	<b>09.00 Yoga I, Anfängerkurs</b>	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 Sanft Sanftes Yoga, auch bei Bewegungseinschränkungen	17.45 Yoga Fortgeschrittene
17.45 Yoga Fortgeschrittene	17.45 Yoga III, Aufbaukurs		
19.30 Yoga Fortgeschrittene	19.30 Yoga Fortgeschrittene	<b>19.30 Yoga I, Anfängerkurs</b>	19.30 Yoga Fortgeschrittene

Zertifizierte Präventionskurse, die von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt sind bestehen aus 12 Yogaeinheiten à 90 Min. (Kurse ab Januar und März 2020 zusammengefasst), mit  markiert.

## Yogakurse ab März 2020

Montags	Dienstags	Mittwoch	Donnerstags
02./ 09./ 16./ 23./ 30. März	03./ 10./ 17./ 24./ 31. März	04./ 11./ 18./ 25. März 01. April	05./ 12./ 19./ 26. März 02. April
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 Sanft Sanftes Yoga, auch bei Bewegungseinschränkungen	17.45 Yoga Fortgeschrittene
17.45 Yoga Fortgeschrittene	<b>17.45 Yoga I, Anfängerkurs</b>		
19.30 Yoga Fortgeschrittene	19.30 Yoga Fortgeschrittene	19.30 Yoga II, Weiterführung	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.	20. 12. 19	18.00 Uhr
Fr.	07. 02. 20	18.00 Uhr
Fr.	21. 02. 20	18.00 Uhr
Fr.	20. 03. 20	18.00 Uhr



### Hormonyoga-Seminar

In einem 2-tägigen Wochenend-Seminar lernen Sie die Übungsreihe nach Dinah Rodrigues kennen. Verbindliche Anmeldung bis zum 02.02.20. 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](http://www.yoga-vedanta-haus.de)

Sa/So 08.02. und 09.02.20 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](http://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.

