

## 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	13. 11. 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, 09. Oktober 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, 10. Oktober 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., 25.09.2020, 19.00 Uhr oder  
Fr., 27.11.2020, 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 5 Tage zuvor, danach nur noch auf Anfrage.

yoga - ayurveda - massagen - kochschule - medizinrad

## Termine 2020

September bis  
Dezember

## Abschalten vom Alltag und Kraft tanken

### YOGA und WANDERN im SONNENWALD

Von Freitag, 16. 10. bis Sonntag, 18. 10. 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)

## Zusatzinformation bzgl. Corona

### Bitte beachten!

Die Yogakurse sowie unsere anderen Angebote werden mit den aktuellen Corona - Vorgaben abgehalten!

Bitte mit vorheriger, verbindlicher Anmeldung kommen, dass wir die Vorgaben einhalten können und Dein Platz reserviert ist.

Die aktuellen Vorgaben geben wir vor Kursbeginn bekannt.

## Schenken macht Freude

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



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)





Zu den Kursen bitte mindestens 1 Woche vorher anmelden.

6-Wochen Kurse (à 90 Minuten): 66,00 €  
 6-Wochen Kurse (à 60 Minuten, Ki+Ju): 39,00 €

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 innerhalb eines Kalenderjahres 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	06. 09. 20	18:00 Uhr
Sonntag	04. 10. 20	18:00 Uhr
Sonntag	29. 11. 20	18:00 Uhr
Sonntag	20. 12. 20	18:00 Uhr

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

Sonntag	06. 09. 20	19:45 Uhr
Sonntag	04. 10. 20	19:45 Uhr
Sonntag	29. 11. 20	19:45 Uhr
Sonntag	20. 12. 20	19:45 Uhr

# Yoga für alle Altersgruppen

Ab September und November

## Yogakurse ab September 2020

Montags	Dienstags	Mittwoch	Donnerstags
07./ 14./ 21./ 28. Sept. Okt. 05./ 12.	08./ 15./ 22./ 29. Sept. Okt. 06./ 13.	09./ 16./ 23./ 30. Sept. Okt. 07./ 14.	10./ 17./ 24. Sept. Okt. 01./ 08./ 15.
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 I, Anfängerkurs	17.45 Yoga Sanft Sanftes Yoga, auch bei Bewegungseinschränkungen	17.45 Yoga Fortgeschrittene
17.45 Yoga Fortgeschrittene			
19.30 Yoga I, Anfängerkurs	19.30 Yoga Fortgeschrittene	19.30 Yoga II, Weiterführung	19.30 Yoga Fortgeschrittene

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

## Yogakurse ab November 2020

Montags	Dienstags	Mittwoch	Donnerstags
09./ 16./ 23./ 30. Nov. Dez. 07./ 14.	10./ 17./ 24. Nov. Dez. 01./ 08./ 15.	11./ 18./ 25. Nov. Dez. 02./ 09./ 16.	12./ 19./ 26. Nov. Dez. 03./ 10./ 17.
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 II, Weiterführung	17.45 Yoga Sanft Sanftes Yoga, auch bei Bewegungseinschränkungen	17.45 Yoga Fortgeschrittene
17.45 Yoga Fortgeschrittene			
19.30 Yoga II, Weiterführung	19.30 Yoga Fortgeschrittene	19.30 Yoga III, Aufbaukurs	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.	11. 09. 20	18.00 Uhr
Fr.	02. 10. 20	18.00 Uhr
Fr.	20. 11. 20	18.00 Uhr
Fr.	18. 12. 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 21.11. und 22.11.20 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.

