

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



### Infoabend für die Ausbildung 2024

Sonntag, 08. 10. 2023 19.00 Uhr  
Dienstag, 31. 10. 2023 19.00 Uhr

## Gong-Meditation mit Marcus Fritz

So., 12.03.23 18.00 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 Info zu Marcus Fritz finden sie auf [www.cosmicfire.dance](http://www.cosmicfire.dance)

Verbindliche Anmeldung bis 1. März, danach nur noch auf Anfrage.

## Klang und Yoga mit Ludwig & Anna



Samstag, 11. 02. 2023 19.00 Uhr  
Sonntag, 12. 02. 2023 09.00 Uhr



Ludwig bildet mit verschiedenen Instrumenten wie Klangschale, Handpan, Ngoni u. a. verschiedene Klangteppiche, das hilft dir während den angeleiteten Yoga Übungen tiefere Erfahrungen zu machen und einzutauchen.



Energieausgleich: 25,- €,  
Verbindliche Anmeldung bis spätestens 30.01., danach nur auf Anfrage.

## Anfahrt



### Anna Heymann



Marienplatz 8 · D-94572 Schöfweg  
Tel: 0990 887 155-1  
Fax: 0990 887 155-3  
[www.yoga-vedanta-haus.de](http://www.yoga-vedanta-haus.de)  
[info@yoga-vedanta-haus.de](mailto:info@yoga-vedanta-haus.de)  
IBAN DE50 7416 0025 0001 0122 66

## yoga ayurveda massagen ernährung

## Vegetarische Kochschule

# Termine 2023

## Januar bis März



Yoga auch ONLINE möglich

### Kochen mit Hülsenfrüchten

Freitag, 10. 02. 2023 17.00 Uhr

Tauchen Sie ein in die Vielfalt der Hülsenfrüchte. Anna gibt Ihnen Tipps für das Kochen und Keimen von Hülsenfrüchten und erklärt Ihnen, warum diese so wichtig für eine gesunde Ernährung sind. Dieser Kurs ist auch für Veganer geeignet!

Anmeldeschluss: 27. Januar 2023, danach nur noch auf Anfrage!

### Koch dich gesund mit Ayurveda (Tagesworkshop)

Samstag, 28. 01. 2023 10.00 - 17.00 Uhr

Mit einer Einführung in den Ayurveda beleuchten wir das ganzheitliche System und lernen, wie wir es für unsere Gesundheit nutzen können.

- Vortrag zum Ayurveda
- Gewürzkunde, Umgang mit Gewürzen und deren spezifische Wirkung
- Dosha-Test und Herstellung von Ghee
- Sie erfahren eine Menge über gesunde Ernährung und Ayurveda
- Ganz nebenbei dürfen Sie entspannt Annas Kochvorführung folgen
- Und das Beste zum Schluss: ein Drei-Gänge-Menü

Energieausgleich: 96,- €

Mittagessen, Getränke, Ausführliches Skript mit Rezepten, Kräuterkunde und Einführung ins Ayurveda enthalten.

Anmeldeschluss: 16. Januar 2023, danach nur noch auf Anfrage!

## Schenken macht Freude

...und tut der Seele gut!

Wir bieten Gutscheine für unser komplettes Angebot.





# Kursinformationen

Zu den Kursen bitte mindestens 1 Woche vorher anmelden.

- 5-Wochen Kurse (à 90 Minuten): 65,00 €
- 6-Wochen Kurse (à 90 Minuten): 78,00 €
- Yoga Einzelunterricht pro Std (à 90 Minuten): 70,00 €
- Offene Stunde: 15,00 €
- Hormonyoga-Übungsstunde: 15,00 €
- 10er-Karte für Fortgeschrittenen-Std. (1 Jahr gültig): 140,00 €
- Satsang: freiwillige Spende

Mit der Überweisung des Energieausgleichs bestätigst du deine Teilnahme an unseren Kursen. Unsere Bankverbindung findest du auf der Rückseite (siehe Kontakt).

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

## Offene Stunden für Jeden, 90 Minuten Yogapraxis

Sonntag	09. 01. 23	18.00 Uhr
Sonntag	26. 02. 23	18.00 Uhr
Sonntag	19. 03. 23	18.00 Uhr

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

Sonntag	09. 01. 23	19.45 Uhr
Sonntag	26. 02. 23	19.45 Uhr
Sonntag	19. 03. 23	19.45 Uhr

# Yoga für alle Altersgruppen

Alle markierten Kurse finden online und in Präsenz statt!

Yogakurse ab Januar 2023			
Montags	Dienstags	Mittwochs	Donnerstags
09./ 16./ 23./ 30. 13./ 20. Jan. Feb.	10./ 17./ 24./ 31. 07./ 14. Jan. Feb.	11./ 18./ 25. 01./ 08./ 15. Jan. Feb.	12./ 19./ 26. 02./ 09./ 16. Jan. Feb.
09.00 Yoga Fortgeschrittene	09.00 <b>Yoga I, Anfängerkurs</b>	09.00 Yoga Fortgeschrittene	
10.45 Yoga f. Schwangere <b>NEU!!</b>			
17.45 Yoga Fortgeschrittene	17.45 <b>Yoga I, Anfängerkurs</b>		17.45 Yoga Fortgeschrittene
19.30 Yoga Fortgeschrittene	19.30 Yoga Fortgeschrittene		

Zertifizierte Präventionskurse (im Yoga Haus od. online), die von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt sind bestehen aus 11 Yogaeinheiten à 90 Min. (Kurse ab Jan. u. Feb. 2023 zusammengefasst), mit markiert.

Yogakurse ab Februar 2023			
Montags	Dienstags	Mittwochs	Donnerstags
27. 06./ 13./ 20./ 27. Feb. März	28. 07./ 14./ 21./ 28. Feb. März	01./ 08./ 15./ 22./ 29. März	23. 02./ 09./ 16./ 23. Feb. März
09.00 Yoga Fortgeschrittene	09.00 <b>Yoga II, Weiterführung</b>	09.00 Yoga Fortgeschrittene	
10.45 Yoga f. Schwangere <b>NEU!!</b>			
17.45 Yoga Fortgeschrittene	17.45 <b>Yoga II, Weiterführung</b>		17.45 Yoga Fortgeschrittene
19.30 Yoga Fortgeschrittene	19.30 Yoga Fortgeschrittene		19.30 <b>Yoga I, Anfängerkurs</b>



# Hormonyoga

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

- Fr. 13. 01. 23 19.30 Uhr
- Fr. 17. 02. 23 19.30 Uhr
- Fr. 10. 03. 23 19.30 Uhr



## Hormonyoga-Seminar

In einem 2-tägigen Wochenend-Seminar lernen Sie die Übungsreihe nach Dinah Rodrigues kennen. Verbindliche Anmeldung bis zum 27.10.23. Energieausgleich: 260,- €, inkl. köstlichem Essen, ausführlichem Skript und 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 18.11. und 19.11.23 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!

Diese Beratung ist auch online möglich. Termine nach Vereinbarung.