

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 und einem 5-tägigen Seminar. Mehr Info unter 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

Vorschau

Gong-Meditation mit Marcus Fritz

Sonntag, 24.09.23 18.00 Uhr



Yoga und Klang

mit Ludwig und Anna

Montag, 02. 10. 2023 19.00 Uhr
Dienstag, 03. 10. 2023 09.00 Uhr



Vegetarische Kochschule

Koch dich gesund mit Ayurveda (Tagesworkshop)

Samstag, 24. 06. 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: 15. Juni 2023, danach nur noch 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
info@yoga-vedanta-haus.de
IBAN DE50 7416 0025 0001 0122 66

yoga ayurveda massagen ernährung

Yoga und Wandern im Sonnenwald

Termine 2023 April bis September



Von Freitag, 12. 05. bis Sonntag, 14. 05. 2023

Ein Wochenende zum Eintauchen u. Kraft tanken. Erholung für Körper, Geist und Seele.

In der Kombination Wandern und Yoga können wir abschalten von unserem Alltag, entspannen und neue Kraft und Energie auftanken.

Wir praktizieren Yogaübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), singen und spüren Mantren und Kirtan, erfahren uns in geführten Meditationen.



Yoga, ausgedehnte Wanderungen im wunderschönen Sonnenwaldgebiet u. 2 Übernachtungen mit köstlicher, ayurved., vegetarischer und biologischer Verpflegung.

Das Wochenende ist für Anfänger und Yoga-Erfahrene gleichermaßen geeignet.

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

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.

- 4-Wochen Kurse (à 90 Minuten): 52,00 €
- 5-Wochen Kurse (à 90 Minuten): 65,00 €
- 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	16. 04. 23	18.00 Uhr
Sonntag	14. 05. 23	18.00 Uhr
Sonntag	25. 06. 23	18.00 Uhr
Sonntag	23. 07. 23	18.00 Uhr
Sonntag	10. 09. 23	18.00 Uhr

Satsang: Meditation, Vortrag, Mantra & Kirtan singen


Sonntag	16. 04. 23	19.45 Uhr
Sonntag	14. 05. 23	19.45 Uhr
Sonntag	25. 06. 23	19.45 Uhr
Sonntag	23. 07. 23	19.45 Uhr
Sonntag	10. 09. 23	19.45 Uhr

Yoga für alle Altersgruppen

Alle  markierten Kurse finden online und in Präsenz statt!

Yogakurse ab April 2023

Montags	Dienstags	Mittwochs	Donnerstags
17./ 24. 08./ 22. April Mai	18./ 25. 09./ 23. April Mai	19./ 26. 10./ 24. April Mai	13./ 20. 11./ 25. April Mai
09.00 Yoga Fortgeschrittene 	09.00 Yoga I, Anfängerkurs 	09.00 Yoga Fortgeschrittene 	
10.45 Yoga f. Schwangere  NEU!!			
17.45 Yoga I, Anfängerkurs 	17.45 Yoga II, Weiterführung 		17.45 Yoga Fortgeschrittene 
19.30 Yoga Fortgeschrittene 	19.30 Yoga Fortgeschrittene 		19.30 Yoga II, Weiterführung 

Zertifizierte Präventionskurse (im Yoga Haus od. online), die von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt sind bestehen aus 9 Yogaeinheiten à 90 Min. (Kurse ab April u. Juni 2023 zusammengefasst), mit  markiert.

Yogakurse ab Juni 2023

Montags	Dienstags	Mittwochs	Donnerstags
12./ 26. 03./ 10./ 24. Juni Juli	13./ 20./ 27. 04./ 11. Juni Juli	14./ 21./ 28. 05./ 12. Juni Juli	15./ 22./ 29. 06./ 13. Juni Juli
09.00 Yoga Fortgeschrittene 	09.00 Yoga I, Anfängerkurs 	09.00 Yoga Fortgeschrittene 	
10.45 Yoga f. Schwangere  NEU!!			
17.45 Yoga I, Anfängerkurs 	17.45 Yoga sanft, auch bei Bewegungseinschränkungen 		17.45 Yoga Fortgeschrittene 
19.30 Yoga Fortgeschrittene 	19.30 Yoga Fortgeschrittene 		19.30 Yoga III, Aufbaukurs 



Hormonyoga

Hormonyoga-Übungsstunden

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

- Fr. 14. 04. 23 19.30 Uhr
- Fr. 23. 06. 23 19.30 Uhr
- Di. 25. 07. 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

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



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.