

## 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

Bitte für den Infoabend anmelden!

## Klang und Yoga mit Ludwig & Anna



Mo. 02. 10. 2023 19.00 Uhr  
Di. 03. 10. 2023 09.00 Uhr

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



Energieausgleich: 25,- €,

Verbindliche Anmeldung bis spätestens 25.09., danach nur auf Anfrage.

## Vegetarische Kochschule

### Ayurvedisches Herbstmenü

Freitag, 06. 10. 2023 17.00 - 21.30 Uhr

### Ayurvedisches Frühstück

Samstag, 07. 10. 2023 09.00 - 13.00 Uhr

Mehr Infos unter [www.yoga-vedanta-haus.de](http://www.yoga-vedanta-haus.de).

## Kopfstand Workshop

Sonntag, 12. 11. 2023 10.00 - 12.00 Uhr

Für alle mit Kopfstand-Grundkenntnissen: 8 Aufbauschritte, persönliche Hilfestellung, individuelle Kopf- und Handkorrektur, korrekte Körperhaltung, gezieltes Üben unter sicherer Anleitung.



Energieausgleich: 25,- €,

Verbindliche Anmeldung bis spätestens 04.11., 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](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

## Yoga und Wandern im Sonnenwald

# Termine 2023

## September bis Dezember



Yoga auch ONLINE möglich

Von Freitag, 13. 10. bis Sonntag, 15. 10. 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.

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.

## Gong-Meditation mit Marcus Fritz

So., 24.09.23 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)

Verbindl. Anmeldung bis 16. 09., danach nur noch auf Anfrage.

## Schenken macht Freude

...und tut der Seele gut!

Wir bieten Gutscheine für unser komplettes Angebot.



yoga  
vedanta-haus



# Kursinformationen

Zu den Kursen bitte mindestens 1 Woche vorher anmelden.

- 6-Wochen Kurse (à 90 Minuten): 78,00 €
- 7-Wochen Kurse (à 90 Minuten): 91,00 €
- 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	10. 09. 23	18.00 Uhr
Sonntag	15. 10. 23	18.00 Uhr
Sonntag	26. 11. 23	18.00 Uhr
Sonntag	10. 12. 23	18.00 Uhr

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

Sonntag	10. 09. 23	19.45 Uhr
Sonntag	15. 10. 23	19.45 Uhr
Sonntag	26. 11. 23	19.45 Uhr
Sonntag	10. 12. 23	19.45 Uhr

# Yoga für alle Altersgruppen

Alle markierten Kurse finden online und in Präsenz statt!

Yogakurse ab September 2023			
Montags	Dienstags	Mittwochs	Donnerstags
11./ 18./ 25. 09./ 16./ 23.      Sept. Okt.	12./ 19./ 26. 10./ 17./ 24.      Sept. Okt.	13./ 20./ 27. 04./ 11./ 25.      Sept. Okt.	14./ 21./ 28. 05./ 12./ 26.      Sept. Okt.
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 I, Anfängerkurs	17.45 <b>Yoga sanft, auch bei Bewegungseinschränkungen</b>		17.45 Yoga Fortgeschrittene
19.30 Yoga Fortgeschrittene	19.30 Yoga Fortgeschrittene		19.30 <b>Yoga Intensiv</b> <b>NEU!!</b>

Zertifizierte Präventionskurse (im Yoga Haus od. online), die von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt sind bestehen aus 13 Yogaeinheiten à 90 Min. (Kurse ab Sept. u. Nov. 2023 zusammengefasst), mit markiert.

Yogakurse ab November 2023			
Montags	Dienstags	Mittwochs	Donnerstags
06./ 13./ 20./ 27. 04./ 11./ 18.      Nov. Dez.	07./ 14./ 21./ 28. 05./ 12./ 19.      Nov. Dez.	08./ 15./ 22./ 29. 06./ 13./ 20.      Nov. Dez.	09./ 16./ 23./ 30. 07./ 14./ 21.      Nov. Dez.
09.00 Yoga Fortgeschrittene	09.00 <b>Yoga II, Aufbaukurs</b>	09.00 Yoga Fortgeschrittene	
10.45 Yoga f. Schwangere <b>NEU!!</b>			
17.45 <b>Yoga II, Aufbaukurs</b>	17.45 <b>Yoga sanft, auch bei Bewegungseinschränkungen</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. 15. 09. 23      19.30 Uhr
- Do. 02. 11. 23      19.00 Uhr
- Fr. 17. 11. 23      19.00 Uhr
- Fr. 24. 11. 23      19.00 Uhr
- Fr. 08. 12. 23      19.00 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

Ayurveda Massagen und Anwendungen sind hilfreich für verschiedene Bedürfnisse. Ob zur Entspannung, zur Begleitung nach einem Kuraufenthalt und Veränderungen (Ernährungsumstellung, Reduktion von Körpergewicht, körperliche Beschwerden aller Art). Informieren Sie sich unter [www.yoga-vedanta-haus.de](http://www.yoga-vedanta-haus.de) oder rufen sie einfach an.



## 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.