



## Kurs 1

Montags, 16:00 - 17:30 (Beginn 06.08., 10.09.15.10)  
Freitags, 17:30 - 19:00 (Beginn 10.08., 14.09.19.10)  
Erlernen der 12 Grundstellungen, Atemübungen,  
Tiefenentspannung. Gekonnt aufladen und entspannen.  
5x90 min Kosten: 36 €/Ermässigung auf Anfrage

## Kurs 2

Dienstags, 17:30 - 19:00  
Schreite weiter auf dem Yoga-Weg. Verfeinere deine  
Haltungen. Lerne verschiedene Varianten. Gewinne an Kraft  
und Ausstrahlung!  
5x90 min Kosten 36 €/Ermässigung auf Anfrager

**Solltest du Kurs 1 und Kurs 2 als Paket  
buchen, erhältst du 10 % Ermässigung.  
( Gesamt: 64,80)**

## Tag der offenen Tür

**04.08.2012 Beginn 14:00**

Informiere dich über das Angebot bei Tee, Wasser, kleine  
Snacks.

**14:00 Uhr Begrüssung**

**15:00 Uhr Einweihung mit einer Puja (erfolgt durch  
Manohara, der Leiter des Yoga-Vidya Koop-Center Leipzig)  
danach:**

Rede und Antwort durch die Centerleiterin Petra Buck und  
Manohara über Yoga, Yoga-Vidya etc.

Bei einer Kursbuchung oder Kauf einer Karte erhältst du an  
diesem Tag 60 % Rabatt

## Workshops 2012:

### Samstag, 10.09.2012 Yoga-Einführung

Lass dich ins Yoga einführen. Erhalte einen  
Überblick über Yoga, die Meister, Yogarichtungen.

### Samstag, 08.10.2012 Yoga für den Rücken

Durch was entstehen Rückenschmerzen?  
Warum Yoga? Was bewirkt Yoga bei  
Rückenbeschwerden? Was muss ich beim Üben  
beachten?

### Samstag, 17.11.2012 Entspannung-Stress lass nach

Was ist Stress? Wie entsteht Stress? Welche  
Entspannungstechniken gibt es?

Beginn jeweils um 14:00 Uhr/Dauer ca. 2,5  
Stunden (mit Pause)  
Kosten: 20 € (incl. Snack)/Ermässigung auf  
Anfrage

im Anschluss :

### Satsang

(kostenlos, Spenden in Form von Blumen, Süßes  
sind willkommen)

-Meditation  
-Kirtan Singen  
-Arati

# Yoga

Yoga Vidya Potsdam

Programm

2012

Aug.-  
Dez.



- Offene Stunden
- Kurse Anfänger/weiterführende Kurse
- Workshops
- Satsang

Yoga Vidya Potsdam  
ehem. Yogastudio Hanuman  
Herrmann-Elflein- Strasse 23  
Telefon: 0178/9032579  
E-Mail: info@yoga-hanuman.de  
Webseite: www.yoga-hanuman.de



# Was ist Yoga?

Yoga, ein altindisches Übungssystem, dient der Entwicklung der gesamten Person. Yoga kennt keine Altersbeschränkung, aber einige Wege, um zu körperlichen, geistigem und seelischem Wohlbefinden zu gelangen.

Yoga unterstützt deine Selbstheilungskräfte und führt dich zu deiner inneren Mitte. Herz- und Atembeschwerden, Rücken- und Kopfschmerzen, selbst Diabetis oder Schilddrüsenerkrankungen, Asthma und noch so manch anderes lassen sich mit gezielten Yoga-übungen günstig beeinflussen. Konzentration und Gedächtnis verbessern sich und du bekommst Zugang zu deiner Intuition und Kreativität.

## Yoga besteht aus:

**Yogastellungen (Asana)** wirken systematisch auf den ganzen Körper. Muskeln und Bänder werden gedehnt, gedreht und gekräftigt. Wirbelsäule und Gelenke bleiben oder werden wieder beweglich.

**Atemübungen (Pranayama)** lehren, den Körper neu aufzuladen und den Geist zu kontrollieren, indem der Fluss von Prana reguliert wird. Prana ist die Lebenskraft (Energie).

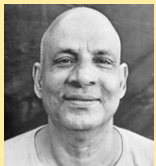
**Entspannung** vermindert den Energieverlust im Körper. Stress wird abgebaut, das ganze System kommt zur Ruhe.

**Ernährung** - reine Nahrung bewirkt die Reinigung der inneren Natur, beruhigt den Geist und hält gesund.

**Postivem Denken und meditation.** Wir lernen, wie wir in Frieden leben können. Ist die Bewegung im Geist zur Ruhe gekommen, erkennen wir unser wahres Selbst.

**Um Yoga zu verstehen, müssen wir es selbst ausprobieren!**

## Yogameister unserer Tradition



**Swami Sivanada** (1889 – 1963)

War einer der großen Yoga-Meister des 20. Jahrhunderts ist die inspirierende Kraft hinter den Yoga Vidya Centern. Heute lernen und praktizieren weltweit mehr als 20 Millionen Menschen seinen ganzheitlichen Yogastil.



**Swami Vishnu-devananda** (1927 – 1992)

War ein Schüler von Swami Sivananda und wurde von seinem Meister in den Westen gesandt, um dort die Wissenschaft des Yoga zu verbreiten. Er gründete weltweit dutzende Yogazentren.

# Hatha Yoga Kurse

## Anfänger Kurs

Grundlagen der Asana- und Pranayama-Praxis: Bauchatmung, Anuloma Viloma (Wechselatmung), Sonnengebet, Yoga-Grundstellungen, Entspannung:

Beginn:

Jeweils montags 06.08., 10.09., 15.10 16:00 Uhr

freitags: 10.08., 14.09., 19.10 17:30 Uhr

## Mittelstufe

Vertiefung und Erweiterung der Praxis: Kapalabhati, Sonnengebet, Vertiefung der Grundstellungen, fundierte Vorbereitung und Einführung in das Üben des Kopfstandes.

Für Einsteiger mit Grundkenntnissen.

Beginn:

Jeweils dienstags 07.08., 11.09., 16.10. 17:30 Uhr

## Offene Stunden:

Montags:

18:00 - 19:30 Rücken yoga

20:00 - 21:00 Hatha-Yoga Kurzreihe

Dienstag:

16:00 - 17:00 Hatha- Yoga Kurzreihe

19:30 - 21:00 Hatha-.Yoga 1 - 2

Mittwochs:

16:00 - 17:00 Hatha-Yoga Kurzreihe

17:30 - 18:30 Rücken yoga

19:30 - 21:00 Hatha-Yoga 1 - 2

Donnerstag

16:00 - 17:30 Hatha-Yoga Fitnessreihe

(Vorkenntniss erforderlich!)

18:00 - 19:30 Yoga für Energie und Wohlbefinden

(sehr, sehr Sanft)

20:00 - 21:00 Hatha Yoga Kurzreihe

Freitag

15:30 - 17:00 Hatha-Yoga 50 +

19:30 - 21:00 Hatha Yoga 1



## Kursinhalte

### Yoga 50+

Sanfte Übungen zum Aktivieren von Gelenken, Herstellung der Flexibilität

### Rücken yoga

Yogaübungsreihe zum Stressabbau, Dehnung und Stärkung der betroffenen Muskelatur

### Yoga für Energie und Wohlbefinden

Sanfte Yogaübungsreihe für Erschöpfte, fördert die Entspannung, hebt den Energielevel

### Hatha-Yoga

Rishekesch-Reihe (Grundreihe), für alle mit und ohne Vorkenntnisse  
Hatha-Yoga Kurzreihe

Eine Übungsreihe in 60 min, die man auch in seinen Alltag einflechten kann.

### Hatha-Yoga Fitnessreihe

Für die, die es sportlich mögen, schnelle Sonnengebete, Kraft und Dehnübungen.

## Preise für offene Stunden:

Einzelstunde: 15 € / Probestunde: 10 €

Monatskarte (1x pro Woche): 48 €

Monatskarte unbegrenzt: 80 €

12er Karte: 130 €

5er Karte: 70 €