

YOGA
Vidya



2-jährige
Yoga-
Ausbildung (BYV)
ab Di, 28.1.25,
18.30 Uhr

Neue Termine für Augsburg Mai – Dezember 2024

Yoga bedeutet Einheit, Harmonie, Verbindung.

Für viele ist Yoga zunächst ein Weg zu Gesundheit, zur Behebung von Beschwerden, für Entspannung und neue Energie. Oft wird Yoga recht bald ein Weg zu sich selbst: Kontakt zu sich selbst, Kontakt mit der tieferen Intelligenz, der inneren Intuition und Yoga ermöglicht so ein friedvolleres Leben mit mehr Achtsamkeit gegenüber sich selbst und anderen Menschen. Yoga stärkt auch die Lebensfreude.

„Dienst an der Menschheit ist die beste Arbeit des Lebens.“
— Swami Sivananda —

Yoga Vidya Augsburg · Karolinenstraße 16 · 86150 Augsburg
Telefon: 0821 - 60 59 26 · E-Mail: augsburg@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/augsburg

Yoga-Einsteigerkurse (Präventionskurse)

Dieser Kurs hilft dir zu entspannen und dich mit neuer Kraft und Positivität aufzuladen. Einfache systemische Yogastellungen, energetisierende Atemübungen und Tiefenentspannung.

Für Einsteiger:

Mo, 18 Uhr: 17.6., 9.9., 11.11.24, 20.1.25 8 x 90 Min., 140 €

Mo, 19.45 Uhr: 3.6., 8.7., 7.10., 2.12.24 8 x 90 Min., 140 €

Für Wiedereinsteiger:

Di, 9.30 Uhr: 30.4., 4.6., 10.9., 12.11.24 8 x 90 Min., 140 €

Mi, 19.30 Uhr: 8.5., 3.7., 18.9., 27.11.24 8 x 90 Min., 140 €

- ♦ Bezahlung am ersten Kurstag.
- ♦ Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Workshops

Kundaliniyoga Intensiv

SL: Amrita

Sonntag, 9.6.24, 8.30–12.30 Uhr, 58 €

Yoga Partnerasanas, Bodywork

SL: Amrita

Sonntag, 7.7.24, 9–12 Uhr, 50 €

Spiraldynamik und Yoga für die Füße

SL: Katja Öttl, Physiotherapeutin

Sonntag, 29.9.24, 9–12 Uhr, 50 €

Spiraldynamik und Yoga, Korrekturen für Hüfte und Schultern

SL: Katja Öttl, Physiotherapeutin

Sonntag, 20.10.24, 9–12 Uhr, 50 €

Erlerne das Meditieren

SL: Amrita

Sonntag, 3.11.24, 9–12 Uhr, 50 €

Meditationskursleiter-Ausbildung (BYVG)

Beinhaltet 5 Wochenenden mit Beginn am 15.+16.3.2025 in Augsburg von Samstag 11 Uhr bis Sonntag 15 Uhr und ein 5-tägiges Schweigeseminar im Yoga-Vidya-Ashram, siehe auch: www.yoga-vidya.de/augsburg

Kurse

Mantrayogakurs mit Harini

Lasse Dich verzaubern von den wunderschönen Harmonium- und Mantrklängen während dieser Yogastunden. Für Mittelstufe-Übende bestens geeignet! Einmal im Monat:

So, 18 Uhr: 22.9.+13.10.+3.11.+8.12.24

4 x 75 Min., 60 €



Yoga für Fortgeschrittene

Du lernst weiterführende, intensive Asanas, Pranayama, Meditation, yogische Ernährung und positives Denken.

Jeden Mittwoch, 19.30–21 Uhr

8 x 90 Min., 140/128* €

Yoga für Schwangere (Präventionskurs)

Innere Ruhe und Entspannung, Übungen aus dem Yoga entwickeln ein tiefes Körperbewusstsein, Rückenbeschwerden werden vorgebeugt. Ein Kurs, der auch eine optimale Geburtsvorbereitung ist.

Do, 10–11 Uhr: ab 17.10.24

8 x 60 Min., 140/128* €

Meditationskurs und Yoga Nidra – Tiefen- entspannung als Vorbereitung für die Meditation

Yoga Nidra bedeutet soviel wie „wacher Schlaf“ und führt von Außen nach Innen, in die Grenzenlosigkeit zwischen Wachen und Schlafen und eignet sich besonders für intellektuelle „Kopfmenschen“.

Donnerstag, 8.30 Uhr: ab 19.9.24

10 x 60 Min., 120 €

SUP-Yogakurs – Yoga auf dem Board

Yoga-Bliss in Verbindung mit den Elementen auf dem See.

Mittwoch, 9.30 Uhr: ab 12.6.24

5 x 90 Min., 99/175 €

mit eigenem Board/Board inkl.



2-jährige Yoga-Ausbildung (BYV) Krankenkassen anerkannt (ZPP)

Intensiviere deine Yoga-Praxis! Mit anerkanntem Zertifikat (BYV), in Augsburg: **Jeden Dienstag ab 28.1.25, 18.30 Uhr** sowie Wochenend- und Intensivseminare im Zentrum und im Ashram. Kostenfreie Infotermine: Sonntag, 22.9., 20.10., 3.11., 8.12.24, 5.1.25, um 15 Uhr, siehe auch: www.yoga-vidya.de/augsburg

Offene Yogastunden

Probestunde:	1×90 Min., 10€
Einzelstunde:	1×90 Min., 18€
8er-Karte:	8×90 Min., 140€
Jahresabo:	420€
1/2-Jahresabo:	250€

Ermäßigte Preise auf Anfrage.

Einsteiger/Basics:	Montag, 18.00 Uhr
Anfänger/Einsteiger:	Montag, 19.45 Uhr
Mittelstufe:	Dienstag, 9.30 Uhr
Mittelstufe:	Mittwoch, 17.30 Uhr
Mittelstufe fordernd:	Mittwoch, 19.30 Uhr
Mittelstufe/Bhakti:	1–2 Mal im Monat Sonntag, 18.00 Uhr



Zentrumsleiterin Yoga Vidya Augsburg

Amrita-Devi Annette Gaupp

seit 1994 Yogalehrerin nach Sivananda und Meditationslehrerin (BYVG). Yogalehrer-Ausbildungsleiterin seit 2002. Ayurveda-Therapeutin (BYVG).

Yoga Vidya Augsburg

Karolinenstraße 16
Eingang Burgergäßchen
86150 Augsburg

Telefon: 0821 - 60 59 26
E-Mail: augsburg@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/augsburg

