

## Hatha Yoga Kalender 2024

Montag	16.30 - 18.00 Hatha Yoga für den stabilen Rücken	19.00- 20.30 Hatha Yoga für die hormonelle Balance in weiblichen Lebenszyklen
Dienstag	9.00 - 13.00 YLA	19.00 - 21.00 Hatha Yoga Offene Stunde
Mittwoch	08.45 - 09.15 Meditation <b>Hatha Yoga</b> 09.30 - 11.00 Aufbaukurs 17.00 - 18.30 Anfänger	19.00 - 21.00 Hatha Yoga Offene Stunde
Donnerstag	15.00 - 16.30 Hatha Yoga Beweglich im Alter	18.30 - 22.15 YLA
Freitag	9.00 - 13.00 YLA	18.00 - 20.00 Hatha Yoga Offene Stunde
Samstag	Wechselnde Workshops	
Sonntag	18.30 - 20.00 Meditation mit Satsang (* Tagesaktuelle Planung)	

\* Besondere Hinweise zu den Kursen und Corona-Maßnahmen befinden sich auf unserer Homepage. Bitte informieren Sie sich vor der Veranstaltung.

Vielen Dank und Om Shanti!

### Weitere Informationen

Amba Anna Popiel-Hoffmann  
☎ 06151 - 599 302  
✉ darmstadt@yoga-vidya.de



Tulpenweg 18  
64291 Darmstadt  
☎ 06151 - 599 302  
✉ darmstadt@yoga-vidya.de  
🌐 www.yoga-vidya/darmstadt



## Amba Popiel-Hoffmann

Seit 1992 aktive Yoga-Lehrerin, ausgebildet von Swami Durgananda im Shivananda Yoga Vedanta Center

Weiterbildungen in Hatha Yoga, Meditation, Pranayama, Spirituelle Lebensberatung, NLP, Hormon Yoga, Progressive Yoga, Klang Yoga, Klangmassage

Seit 1999 Ausbildungsleiterin

2002 Gründerin und Leiterin des Yoga Vidya Centers Darmstadt

2. Vorsitzende des BYD  
(Berufsverband der Yoga-Vidya Lehrer/innen e.V.)

„Beginne fest an deine Möglichkeiten und dein eigenes Bemühen zu glauben. Durch Gedankenkraft kann man sein Schicksal bestimmen.“

Swami Sivananda

# Yoga-Lehrer Ausbildung

Du möchtest persönlich Veränderungen vollziehen?  
Die Zweijährige Yogalehrerausbildung gibt dir Gelegenheit dazu.



In diesen zwei Jahren kannst du tiefe spirituelle Erfahrungen machen und dich Schritt für Schritt deiner wahren Natur nähern. Die Ausbildung lässt dir genug Spielraum, um das theoretisch erlernte Wissen zu verinnerlichen und in die Praxis umzusetzen.

## Ausbildungsthemen

- ☉ Karanas (Vorbereitungsübungen)
- ☉ Tiefenentspannung
- ☉ Hatha Yoga Asanas (physische Übungen)
- ☉ Pranayama (Atemübungen)
- ☉ Kyrias (Reinigungsübungen) Physiologie und Gesundheit (Anatomie, Bewegungsphysiologie)
- ☉ Gesundheitslehre
- ☉ Ernährung
- ☉ Ayurveda (Indische Heilkunst)
- ☉ Tantra und Kundalini Yoga (Energie Training)
- ☉ Raya Yoga (Mentales Training und Meditation)
- ☉ Karma Yoga (Yoga der Tat)
- ☉ Bhakti Yoga (Der Kontakt zum Göttlichen)
- ☉ Jana Yoga (Yoga des Wissens)

## Ausbildungsleiterin

Amba Anna Popiel-Hoffmann

☎ 06151 - 599 302

✉ darmstadt@yoga-vidya.de

# Workshops 2024

Termin	Title	Leiter/in	Ort
01.03. - 03.03. 2024	Basis Seminar Hormon Yoga	Amba Popiel-Hoffmann	YV Allgäu
Sa 16.03.2024	Asanas Exakt Korrekturen und Hilfestellungen	Amba Popiel-Hoffmann	YVC Darmstadt
Sa 04.05.2024	Intensives Pranayama für Yogalehrer	Amba Popiel-Hoffmann	YVC Darmstadt
Sa 25.05.2024	Tag der Offenen Tür	Amba Popiel-Hoffmann	YVC Darmstadt
Sa 01.06.2024	Hatha Yoga für Frauen Kraft - Intuition - Hormone - Weibliche Lebenszyklen	Amba Popiel-Hoffmann	YVC Darmstadt
07.06.-09.06. 2024	Basis Seminar Hormon Yoga	Amba Popiel-Hoffmann / Shivapriya	Yoga Vidya Bad Meinberg
14.-16.06 2024	Basis Seminar Hormon Yoga	Amba Popiel-Hoffmann / Shivapriya	Yoga Vidya Bad Meinberg
Sa 29.06.2024	Yoga Nidra Der Schlaf des Yogi	Amba Popiel-Hoffmann	YVC Darmstadt
14.-21.07.2024	Hormon Yoga YogalehrerInnen Ausbildung	Amba Popiel-Hoffmann / Shivapriya	Yoga Vidya Bad Meinberg
Sa 31.08.2024	Ahnenbeziehung Mutter Tochter	Maharani Fritsch de Navarrete	YVC Darmstadt
So 01.09.2024	Schamanische Behandlungen	Maharani Fritsch de Navarrete	YVC Darmstadt
Sa 21.09.2024	Wunder des Atmens Pranayama-Yoga Atemübungen	Amba Popiel-Hoffmann	YVC Darmstadt
27.-29.09.2024	Basis Seminar Hormon Yoga	Amba Popiel-Hoffmann / Shivapriya	Yoga Vidya Bad Meinberg
02.-06.10.2024	Hormon Yoga Weiterbildung für Hormon Yoga LehrerInnen	Amba Popiel-Hoffmann / Shivapriya	Yoga Vidya Bad Meinberg
Sa 12.10.2024	Hatha Yoga für gesunde Füße, Hüften, Nacken und Hände	Susanne Holze-Appel	YVC Darmstadt
So 13.10.2024	Hatha Yoga Vitaler Beckenboden	Susanne Holze-Appel	YVC Darmstadt
15.-17.11.2024	Yoga Festival		Yoga Vidya Bad Meinberg
So 15.12.2024	Hatha Yoga mit Klängen	Amba Popiel-Hoffmann	YVC Darmstadt

# Yoga - Schwerpunkt

Zweijährige Ausbildung

Offene Stunden und Schnupperstunden

Hatha Yoga für Anfänger

Hatha Yoga Aufbaukurs

Hatha Yoga für den Rücken

Beweglich im Alter

Hatha Yoga für Frauen

Klangyogastunden

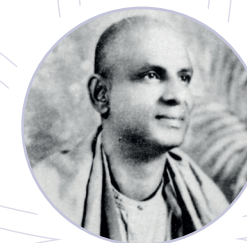
Meditation

Individualunterricht

Klangmassage

Yogische Entspannung

Alle Kurse und Workshops werden auch Hybrid/Online angeboten



Er war einer der großen Yoga-Meister des 20. Jahrhunderts und ist die inspirierende Kraft hinter den Yoga-Vidya Zentren. Heute lernen und praktizieren weltweit mehr als 20 Millionen Menschen seinen Yoga-Stil.

Swami Sivananda