

# Vijnana Yoga Studio

Programm Winter 2011/2012



## Kurse im Winter 2011/2012

### Freitag, 30. Dezember

Die 108 Sonnengrüße, unser jährliches Yoga-Ritual zum Abschied des alten Jahres und zur Begrüßung des Neuen Jahres – diesmal angeleitet von Martha Favetta und Andreas Winderl - in eigen-kreierter Fassung. 9.30–12 Uhr; offen für alle; Spende erwünscht.

### Montag

Kurs 1: 10.00-11.30 Uhr; Basis & Mittelstufe, 8x, 30. Januar – 26. März, € 100  
Elisa Bruni

(nicht am 20. Febr.)

Kurs 2: 18.00-19.30 Uhr; Basiskurs, 10x, 16. Januar - 26. März, € 125  
Eva Oberndörfer

(nicht am 20. Febr.)

### Dienstag

Kinderyoga für 3–4 jährige: 15.15 – 16.00 Uhr; Sonja Zimmerer, [sonja@ayurvedische-wellnessmassagen.de](mailto:sonja@ayurvedische-wellnessmassagen.de)

Kurs 3: 18.00-19.30 Uhr; Basis & Mittelstufe, 12x, 10. Januar – 3. April, € 150  
Sonia Schreiner

(nicht am 21. Febr.)

Kurs 4: 19.45-21.15 Uhr, Basiskurs, 10x, 17. Januar – 27. März, € 125  
Maria Neubauer

(nicht am 21. Febr.)

### Mittwoch

Kurs 5: 10.00-11.30 Uhr; Basis & Mittelstufe, 12x, 11. Januar – 4. April, € 150  
Sonia Schreiner

(nicht am 22. Febr.)

Kurs 6: 18.00-19.45 Uhr; Basis & Mittelstufe, 10x, 18. Januar – 28. März, € 125  
Eva Oberndörfer

(nicht am 22. Febr.)

### Donnerstag

Kurs 7: 18.00-19.30 Uhr; Basis & Mittelstufe, 9x, 26. Januar – 29. März, € 112  
Elisa Bruni

(nicht am 23. Febr.)

**Neu: Einführung für Anfänger** - Kurs 8: 19.45 - 21.15 Uhr; 5x, 1.–29. März, € 62  
Maria Neubauer (nicht als Probestunde möglich)

### Freitag

Kurs 9: 18.00-19.15 Uhr; Basis & Mittelstufe; 5x, 20. Januar – 17. Februar, € 50  
Josef Hartl

## Seminare

### Samstag - Vijnana-Üben

1x im Monat: für Fortgeschrittene & LehrerInnen; 9.00 – 12.30 Uhr ; Stilles Sitzen, Pranayama & Asanazyklen aus dem Mittelstufe-Pprogramm; **Achtung Terminänderung: 21. Januar! + 10. März**; Kurs 40 €, einzeln 25 €;  
Eva Oberndörfer

### Samstag, 28. Januar - Seminar: Dynamische Entspannung

### Samstag, 17. März - Seminar: Die innere Balance

Jeweils: 15.00 – 19.00 Uhr, € 50 - Anmeldung und Information: [sonia@v-yoga.de](mailto:sonia@v-yoga.de)  
Sonia Schreiner

## Vijñana Yoga

.. ist ein Hatha Yoga Stil, der dynamisches, anspruchsvolles Üben mit dem Bewegen aus innerer Stille vereint und dadurch kraftvoll und sanft zugleich ist. Die Form der Haltungen (asanas) wird von innen her entwickelt (**practicing from inside**). Von der Kraft der Mitte ausgehend richtet sich der Körper im Raum aus, entfaltet und bewegt sich als ein vollständiges Ganzes. Dies läßt uns Freude und Fülle erleben.

Zusammen mit dem Üben von körperlichen Haltungen (asanas) wird der Atem beobachtet und auf die Bewegung eingestimmt (pranayama); Stilles Sitzen (dhyana) schult die Beruhigung des Geistes und intensiviert die Achtsamkeit und Sammlung während des Übungsgeschehens. Durch das Studium der traditionellen Yogatexte (svadhyaya) wird die Verbindung zu unserem alltäglichen Leben geschaffen. So entsteht allmählich ein rundes, tiefes Übungserlebnis, das Körper, Geist und Herz gleichermaßen anspricht und integriert.

**Informationen über weiterbildende Veranstaltungen, Retreats, Studienkurse und Ausbildung zur Vijñana Yoga Lehrerin finden Sie auf unserer WebSite: [www.vijnanayoga.de](http://www.vijnanayoga.de)**

## Das Dozententeam

**Elisa Bruni**, 1962, in Australien geboren, Yoga seit 1986 in London. Lebt seit 1990 in München, unterrichtet seit 1993. Zertifizierte Iyengar-Yoga-Lehrerin, Erfahrungen in Ashtanga Yoga, Weiterbildungen bei Dona Holleman und in Vijñana Yoga bei Orit Sen Gupta.

**Josef Hartl**, 1952, macht seit über 30 Jahren Yoga und unterrichtet ebenso lange traditionelles Taekwon-Do (4. Dan). Seit 1997 im VijñanaYoga-Studio München (Song Taekyon Kwan). Zertifizierter Vijnana Yogalehrer. (Siehe dazu auch auf unserer WebSite: „Yoga und Kampfkunst“.

**Maria Neubauer**, 1963, Klavierlehrerin und promovierte Musikwissenschaftlerin. Yogapraxis seit ca. 1989, unterrichtet seit 2004. Ausbildung zur Iyengar- und Vijnana-Lehrerin. Fortbildungen bei verschiedenen Gastlehrern.

**Eva Oberndörfer**, 1955, begann 1979 mit Yoga, unterrichtet seit 1985. Diverse Ausbildungen. Meine wichtigsten Lehrerinnen: Dona Holleman, Orit Sen Gupta, Sylvia Wetzel. Gründung des Studios 1997, zusammen mit Josef Hartl. Seit 2002 als Ausbilderin tätig und bietet diverse Weiterbildungen an. 2003 Gründung von ‚Vijñana Yoga - practicing from inside‘ ©, gemeinsam mit Orit Sen Gupta und weiteren erfahrenen Yogalehrerinnen. (Siehe dazu auch [www.vijnanayoga.org](http://www.vijnanayoga.org).)

**Sonia Schreiner**, geb. 1958 in England. Eigene Yoga-Praxis seit 1989. Ärztlich gepr. Yoga-Lehrerin und Yogalehrertätigkeit seit 1994. Fortlaufend Weiterbildung bei international anerker. Yoga-Lehrern wie Ramanand Patel, Dona Holleman und Orit Sen-Gupta. Ausbildung in Kinesiologie, Touch for Health und Hypertone X. Langjährige Erfahrung in der Feldenkrais-Methode. Die verschiedenen Schulungen des Körperbewusstseins brachten mir ein tieferes Verständnis des Körpers, das ich in meinen Unterricht integriert habe.

## Teilnahmebedingungen & Preise

Sie können jederzeit in die laufenden Kurse einsteigen bzw. eine Probestunde nehmen – außer bei den Einführungen für Anfänger, die nur vollständig belegt werden können. Bitte jeweils anfragen, ob der Kurs stattfindet und ob noch Platz im Kurs vorhanden bzw. eine Probestunde möglich ist.

Preise pro Klasse (90 min): Kursbelegung 12,50 €, Zehnerkarte 150.- €, Probestunde 10.- €.  
Auf Wunsch bieten wir auch individuellen Einzelunterricht an (75 min 60 €).

Das Nachholen einer versäumten Kursstunde in einem anderen Kurs ist möglich - während des laufenden Kurses. Gering-Verdienenden wird auf Nachfrage Ermäßigung ermöglicht.

Unsere Yogakurse werden größtenteils von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Kasse, in welchem Umfang die Kursgebühren erstattet werden.

Obwohl Yoga bei vielen Befindlichkeitsstörungen und Schmerzen im Gelenk- und Muskelbereich hilfreich sein kann, sind wir nicht therapeutisch ausgebildet und die Kurse können nicht die Konsultation eines Arztes ersetzen. Die Teilnahme am Unterricht geschieht auf eigene Verantwortung.

**Kontakt: Eva Oberndörfer, Tel: 08157/1733 - [www.vijnanayoga.de](http://www.vijnanayoga.de) - [info@vijnanayoga.de](mailto:info@vijnanayoga.de)  
Vijñana Yoga Studio Orleansstraße 45 a Rgb, (direkt am Ostbahnhof), 81667 München**