

# Vijñāna Yoga Studio

Programm Herbst 2019



**Sommerkurs:** Dienstag, 18.00–19.30 Uhr, 30. Juli – 20. August, Sonia Schreiner und Regine Bazlen;  
4 Einheiten 60 Euro, 1 Einheit 18 Euro

## Einführungskurs für Anfänger

Montags, 3 x, 16. Sept., 23. Sept. und 30. September, 19.30–21.00 Uhr, 45 €, Angelika Bindewalt

## Montag

Kurs 1: 17.45–19.15 Uhr; **Basiskurs / Mittelstufe** 12 x, 16. Sept. – 9. Dez., 180 € (nicht am 28.10.)  
Angelika Bindewalt

Kurs 2: 19.30 – 21.00 Uhr; **Basiskurs**, 12 x, 16. Sept. – 9. Dez., 180 € (nicht am 28.10.)  
Angelika Bindewalt

## Dienstag

Kurs 3: 18.00–19.30 Uhr; **Basiskurs / Mittelstufe**, 12 x, 10. Sept. – 10. Dez., 186 € (nicht am 15.10. und 29.10.)  
Sonia Schreiner

Kurs 4: 19.45–21.15 Uhr; **Basiskurs / Mittelstufe** 13 x, 17. Sept. – 17. Dez., 195 € (nicht am 29.10.)  
Maria Neubauer

## Mittwoch

Kurs 5: 10.00–11.30 Uhr; **Basiskurs / Mittelstufe**, 12 x, 11. Sept. – 11. Dez., 186 € (nicht am 16.10. und 30.10.)  
Sonia Schreiner

Kurs 6: 17.45–19.30 Uhr; ‚Für Alle‘, 9 x, 16. Okt. – 18. Dez., 135 € (nicht am 30.10.)  
Eva Oberndörfer

## Donnerstag

Kurs 7: 18.00–19.30 Uhr; **Basiskurs**, 12 x, 26. Sept. – 19. Dez., 180 € (nicht am 3.10.)  
Julia Schmitt

Kurs 8: 20.00–21.30 Uhr; **Basiskurs / Mittelstufe**, 12 x, 26. Sept. – 19. Dez., 180 € (nicht am 3.10.)  
Julia Schmitt

## Freitag

### Taekwon-Do (Song Taekyon Kwan)

18.00–19.25 Uhr, Anfänger/Fortgeschrittene, 150 € (im Halbjahr), 10 € (Einzel), Angelika Bindewalt (3. Dan)

19.35–21.15 Uhr, Mittelstufe/Fortgeschrittene und Senior Black Belt, 150 € (im Halbjahr), Josef Hartl (4. Dan) u. a.  
Info/Probetraining ohne Anmeldung persönlich vor Ort

## Yoga-Seminare (bitte mit Anmeldung bis zwei Wochen vor Seminarbeginn bei der jeweiligen Dozentin)

### Seminar: Alignment & Balance (Ausrichtung und Gleichgewicht):

Sa. 16. Nov., 15.00–19.00 Uhr, 60 €, Sonia Schreiner

**Handbalancen und ihre Vorübungen:** Sa. 23. Nov. 9.30–12.30 Uhr, Angelika Bindewalt, 40 Euro

**Übungstag Yoga: Meditation, Asana, Pranayama und Philosophie:** Sa. 30. Nov., 10.00–17.00 Uhr, Pöcking,  
Eva Oberndörfer, freiwilliger Beitrag, Empfehlung: 60 – 90 €

# Vijñāna 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.

## Das Dozententeam

**Angelika Bindewalt**, 1972, begann 1985 mit Taekwon-Do und 2003 mit Yoga. Zertifizierte Vijñāna-Yogalehrerin, unterrichtet seit 1999 Taekwondo und seit 2013 Yoga. (Kontakt: [angelika@vijnanayoga.de](mailto:angelika@vijnanayoga.de))

**Eva Oberndörfer**, 1955, begann 1979 mit Yoga, unterrichtet seit 1985. Diverse Ausbildungen. Ihre wichtigsten Lehrerinnen: Dona Holleman, Orit Sen Gupta, Sylvia Wetzel. Gründung des Studios 1997 zusammen mit Josef Hartl. Ist seit 2002 als Ausbilderin tätig und bietet diverse Weiterbildungen an. 2003 Mitgründung von Vijñāna Yoga – practicing from inside®. (Kontakt: [eva@vijnanayoga.de](mailto:eva@vijnanayoga.de))

**Elisa Bruni**, 1962, in Australien geboren, Yoga seit 1986 in London. Lebt seit 1990 in München, unterrichtet seit 1993. Langjährige Erfahrung in Iyengar Yoga und Ashtanga Yoga, Weiterbildungen bei Dona Holleman und in Vijñāna Yoga bei Orit Sen Gupta. (Kontakt: [elisa@vijnanayoga.de](mailto:elisa@vijnanayoga.de))

**Josef Hartl**, 1952, praktiziert seit über 30 Jahren Yoga und unterrichtet ebenso lange traditionelles Taekwon-Do (4. Dan). Seit 1997 im Vijñāna-Yoga-Studio München (Song Taekyon Kwan). Zertifizierter Vijñāna-Yogalehrer (siehe auch auf unserer Webseite „Yoga und Kampfkunst“).

**Julia Schmitt**, 1972, Yogapraxis seit 1999, seit 2003 Vijñāna Yoga. Zertifizierte Vijnana-Yogalehrerin, unterrichtet seit 2013. Ausbildung bei Eva Oberndörfer, regelmäßige Weiterbildungen bei Orit Sen-Gupta. (Kontakt: [julia@vijnanayoga.de](mailto:julia@vijnanayoga.de), 0163-7305262)

**Regine Bazlen**, 1970, Yoga seit 1994, Yogalehrerin seit 2008, Ausbildung bei Eva Oberndörfer, regelmäßige Weiterbildungen bei Orit Sen-Gupta. Kontakt: [regine@vijnanayoga.de](mailto:regine@vijnanayoga.de)

**Maria Neubauer**, Klavierlehrerin und promovierte Musikwissenschaftlerin. Yogapraxis seit ca. 1989, unterrichtet seit 2004. Ausbildung zur Iyengar- und Vijñāna-Yogalehrerin. Fortbildungen bei verschiedenen GastlehrerInnen. Praxis des Tai - Chi Dao - Yin (Kontakt: [maria@vijnanayoga.de](mailto:maria@vijnanayoga.de))

**Sonia Schreiner**, 1958, in England geboren, Yoga seit 1989. Ärztlich geprüfte Yogalehrerin und Yogalehrtätigkeit seit 1994. Weiterbildung bei international anerkannten Yogalehrern wie Ramanand Patel, Dona Holleman und Orit Sen-Gupta. Zertifizierte Vijñāna-Yogalehrerin seit 2011. Ausbildung in Kinesiologie, Touch for Health und Hypertone X. Langjährige Erfahrung in der Feldenkrais-Methode. (Kontakt: [sonia@vijnanayoga.de](mailto:sonia@vijnanayoga.de), [www.v-yoga.de](http://www.v-yoga.de), 089-9301795)

## Teilnahmebedingungen und Preise

Die DozentInnen organisieren ihre Kurse selbstständig. Sie können jederzeit in die laufenden Kurse einsteigen bzw. eine Probestunde nehmen. Die Einführungskurse für Anfänger können nur vollständig belegt werden. Bitte bei der jeweiligen Dozentin anfragen, ob der Kurs stattfindet und ob noch Platz im Kurs vorhanden bzw. eine Probestunde möglich ist.

Preise pro Unterrichtsstunde (90 min): Kursbelegung 15 €, Zehnerkarte 180 €, Probestunde 16 €.

Auf Wunsch bieten wir auch individuellen Einzelunterricht an (75 min 70 €).

Geringverdienenden wird auf Nachfrage Ermäßigung gewährt.

Das Nachholen einer versäumten Kursstunde in einem anderen Kurs ist möglich – während des laufenden Kurses.

Unsere Yogakurse werden teilweise 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.

**Mietgemeinschaft Vijnana Yoga Studio München GbR, Angelika Bindewalt, Eva Oberndörfer, Julia Schmitt**  
Kontakt: Tel. 0 81 57 / 17 33 (Eva Oberndörfer) – [www.vijnanayoga.de](http://www.vijnanayoga.de) – [info@vijnanayoga.de](mailto:info@vijnanayoga.de)  
Vijñāna Yoga Studio, Orleansstraße 45 a Rgb. (direkt am Ostbahnhof), 81667 München