

# Vijñāna Yoga Studio

Programm Winter 2022



**Die angebotenen Yogakurse finden live statt, solange es die Infektionslage erlaubt.  
Die Uhrzeiten gelten für den Unterricht im Studio, online können sich die Zeiten ändern.**

**Insel der Verbundenheit: Gemeinsames Sitzen täglich von 20.00 Uhr – 20.15 Uhr.**

**Wir sitzen täglich mit Gedanken der Verbundenheit und Zuversicht für 15 Minuten in Stille.**

**Wer immer mag, ist herzlich eingeladen von zu Hause aus mitzumachen und sich bei mir zu melden:**

eva@vijnanayoga.de

## **Montag**

Kurs 1: 19.00 – 21.00 Uhr; **Basiskurs/Mittelstufe**, 9 x, 17. Januar – 21. März, 180 €, **online Kurs** (nicht am 28.2.)  
Grundlegende Prinzipien zum Aufbau einer individuellen, sinnvollen Übungspraxis möchte ich im Lauf des Kurses vermitteln, zusätzlich zum gewohnten Yogaunterricht  
Angelika Bindewalt

## **Dienstag**

Kurs 2: 19.45–21.15 Uhr; **Basiskurs/Mittelstufe**, 12 x, 11. Januar – 5. April, 180 €, bei Bedarf hybrid (nicht am 1.3.)  
Nicoletta Grandi und Simon Hohoff

## **Mittwoch**

Kurs 3: 17.45–19.30 Uhr; **für Alle**, momentane Kursvertretung: Florence Baur. Nähere Infos und Anmeldung:  
Florence.Baur@web.de

## **Donnerstag**

Kurs 4: 18.00–19.30 Uhr; **Basiskurs**, 11 x, 20. Januar – 7. April, 165 €, (nicht am 3.3.)  
Krankenkassenkurs, falls nötig per zoom  
Regine Bazlen

## **Freitag**

Kurs 5: 9.30 – 11.30 Uhr, **für Übende mit Erfahrung**, Beginn: voraussichtlich: März. Info und Anmeldung:  
eva@vijnanayoga.de

## **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-Seminar:**

**Studiengruppe: Meditation und Philosophie:** (was ist ein gutes Leben?), Eva Oberndörfer, noch keine Planung

# 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. Regelmäßige Fortbildung bei Eva Oberndörfer und Orit Sen Gupta. (Kontakt: [angelika@vijnanayoga.de](mailto:angelika@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“)

**Eva Oberndörfer**, 1955, begann 1979 mit Yoga, unterrichtet seit 1985. Diverse Ausbildungen. Ihre wichtigsten Lehrerinnen: Dona Holleman, Orit Sen Gupta, Sylvia Wetzl. 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))

**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))

**Nicoletta Grandi**, 1962, Vijnana-Yogapraxis seit 2006, Yogalehrerin seit 2020. Regelmäßige Weiterbildungen bei Eva Oberndörfer, Orit Sen-Gupta u.a. Unterrichtet im Studio zusammen mit **Simon Hohoff** – Yogapraxis seit 1982 und Yogalehrer. (Kontakt: [nicoletta@vijnanayoga.de](mailto:nicoletta@vijnanayoga.de))

## 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 15 €.

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**