

Vijñāna Yoga Studio

Programm Winter 2023



Yoga-Seminare (bitte mit Anmeldung bis zwei Wochen vor Seminarbeginn)

Zweimal 54 Sonnengrüße zur Feier der Wintersonnwende: Mittwoch, 21. Dezember, 17.45 – 19.30 Uhr und Mittwoch, 11. Januar, 17.45 – 19.30 Uhr, Spende erwünscht, Andrea Immig, Martha Favetta und Regine Bazlen

Üben zum Jahresbeginn: Samstag, 14. Januar, 9.30 Uhr – 12.30 Uhr, freier Beitrag, Angelika Bindewalt

Yoga üben mit Korrektur: Samstag, 4. Februar, 9.30 Uhr – 13.00 Uhr, 35 Euro, Angelika Bindewalt

Meditation als Weg, von der Enge in die Weite: Samstag, 25. Februar, 10.00 – 16.30 Uhr, 110 Euro
Andreas M. Dittrich. Nähere Informationen und Anmeldung beim Dozenten selbst: a.m.dittrich@t-online.de

Yogaübungstag: Sonntag, 5.3. von 9.30 Uhr – 17.30 Uhr, 80 – 120 Euro. Eva Oberndörfer und Angelika Bindewalt

Yoga-Kurse

Montag

Kurs 1: 17.45–19.15 Uhr; **Basiskurs/Mittelstufe**, 12 x, 9. Januar – 27. März, 198 €
Angelika Bindewalt

Kurs 2: 19.30–21.00 Uhr; **Basiskurs/Mittelstufe**, 12 x, 9. Januar – 27. März., 198 €
Angelika Bindewalt

Dienstag

Kurs 3: 18.00–19.30 Uhr; Termine und Anmeldung: nora@yogamotte.de
Nora Holzner

Kurs 4: 19.45–21.15 Uhr; **Basiskurs/Mittelstufe**, 10 x, 10. Januar – 21. März, 165 €
Nicoletta Grandi und Simon Hohoff

(nicht am 21.02.)

Mittwoch

Kurs 5: 11.00 – 12.30 Uhr; **Yoga für alle Erfahrungsstufen**, 11 x, 11. Januar – 5. April, 180 €
Maria Anna Söllner

Kurs 6: 17.45–19.30 Uhr; **für Fortgeschrittene**, 8 x, 15. Februar – 5. April, 144 €
Eva Oberndörfer

Kurs 7: 20.00 – 21.30 Uhr; Termine und Anmeldung: nora@yogamotte.de

Donnerstag

Kurs 8: 8.00 – 9.00 Uhr, Termine und Anmeldung: nora@yogamotte.de

Kurs 9: 18.00–19.30 Uhr; **Basiskurs/Mittelstufe**, 11 x, 12. Januar – 30. März, 181,50 €
Regine Bazlen

(nicht am 23.2.)

Freitag

10.00 – 12.00 Uhr, **Gemeinsames Yoga üben**, bitte vorher anfragen: 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

Vijñāna Yoga

Vijnana 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 Tae-Kwon-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)

Andreas M. Dittrich, autorisierter Meditationslehrer, 10-jährige Meditationsausbildung bei Aaravindha Himadra, Dipl. Musiktherapeut (Univ.), Dipl. Soz.päd. (FH), Psychotherapie (HPG). (Kontakt: a.m.m.dittrich@t-online.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 Wetzell. 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)

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

Maria Anna Söllner, 1967, ist Heilpraktikerin in eigener Praxis (japanische Akupunktur, Shiatsu) sowie zertifizierte Yogalehrerin, anerkannt von der Yoga Alliance, 2014-2016, Sivananda-Yogalehrer-Ausbildung in Rudraprayag (Himalaya, Indien), München und Reith (Österreich), regelmäßige Weiterbildung in Kriya Yoga, Yin Yoga und anderen Yogastilen. (Kontakt: info@praxis-fuer-shiatsu.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)

Nora Holzner, 1976, Yogapraxis seit 2003, Ausbildung bei Sonja Söder und Patrick Broome (500 h), 2017 abgeschlossen, Ausbildung in Yogatherapie (300h) bei Bitta Boerger 2022 abgeschlossen, regelmäßige Weiterbildung in verschiedenen Yogastilen. (nora@yogamotte.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 16,50 €, Zehnerkarte 210 €, Probestunde 16,50 €. 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 – info@vijnanayoga.de
Vijñāna Yoga Studio, Orleansstraße 45 a Rgb. (direkt am Ostbahnhof), 81667 München