

# Vijñāna Yoga Studio

Programm Winter 2024



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

**Gemeinsames Yoga üben vor Weihnachten** mit Tee und Plätzchen im Anschluss: Freitag, 22.12.2023 von 10 -12 Uhr  
Eva Oberndörfer und Josef Hartl, freier Beitrag, Spende erwünscht (auch an Plätzchen)

**Üben zum Jahresbeginn:** Sonntag, 21. Januar, 9.30 Uhr – 13.00 Uhr, freier Beitrag, Angelika Bindewalt

**Zeit für Yoga:** Sonntag, 11. Februar 2024, 9.30 Uhr – 13.00 Uhr, 35 – 50 Euro, Angelika Bindewalt  
Sonntag, 3. März 2024, 9.00 Uhr – 12.30 Uhr, 35 – 50 Euro, Eva Oberndörfer

**Frühlingsretreat in Pöcking:** Mittwochnachmittag, 20. März – Sonntagmittag 24. März 2024, nähere Informationen und Anmeldung bei [eva@vijnanayoga.de](mailto:eva@vijnanayoga.de) und [angelika@vijnanayoga.de](mailto:angelika@vijnanayoga.de)

## Yoga-Kurse

### Montag

Kurs 1: 17.45–19.15 Uhr; **Basiskurs/Mittelstufe**, 12 x, 8. Januar – 15. April, 198 € (nicht am 12.02., 25.3. und 1.4.)  
Angelika Bindewalt

Kurs 2: 19.30–21.00 Uhr; **Basiskurs/Mittelstufe**, 12 x, 8. Januar – 15. April, 198 € (nicht am 12.02., 25.3. und 1.4.)  
Angelika Bindewalt

### Dienstag

Kurs 3: 18.00–19.30 Uhr; **Yoga für alle Erfahrungsstufen**, Termine und Anmeldung: [nora@yogamotte.de](mailto:nora@yogamotte.de)

Nora Holzner

Kurs 4: 19.45–21.15 Uhr; **Basiskurs/Mittelstufe**, 11 x, 9. Januar – 26. März, 182 € (nicht am 13.02.)  
Nicoletta Grandi und Simon Hohoff

### Mittwoch

Kurs 5: 11.00 – 12.30 Uhr; **Yoga für alle Erfahrungsstufen**, 6 x, 10. Januar – 14. Februar, 100 € (weitere Termine folgen)  
Maria Anna Söllner

Kurs 6: 18.00 – 19.30 Uhr, **Yoga für alle Erfahrungsstufen**, 10 x, 3. Januar – 13. März, 170 € (nicht am 14.02.)  
Elisa Bruni

Kurs 7: 20.00 – 21.30 Uhr; **Yoga für alle Erfahrungsstufen**, Termine und Anmeldung: [nora@yogamotte.de](mailto:nora@yogamotte.de)  
Nora Holzner

### Donnerstag

Kurs 8: 8.00 – 9.00 Uhr, **Yoga für alle Erfahrungsstufen**, Termine und Anmeldung: [nora@yogamotte.de](mailto:nora@yogamotte.de)

Kurs 9: 18.00–19.30 Uhr; **Basiskurs/Mittelstufe**, 11 x, 11. Januar – 21. März, 182 €  
Regine Bazlen

### Freitag

Kurs 10: 10.00 – 12.00 Uhr, **Yoga für Alle**, vierzehntägig: 3 x, 9. Februar – 8. März, 54 €  
Teilnahme an einzelnen Terminen möglich: 22 €, Eva Oberndörfer

Kurs 11: 10.30 – 12.00 Uhr, **Taekyon für Alle**, vierzehntägig, im Wechsel mit Yoga Kurs 10, ab 5. Januar 2024,  
80 € halbjährlich, Kombipreis für Kurs 10 & 11 auf Anfrage, Josef Hartl (5. Dan)

## Taekwon-Do (Song Taekyon Kwan)

18.30–20.00 Uhr, Anfänger/Fortgeschrittene, 160 € (im Halbjahr), 11 € (einzeln), Angelika Bindewalt (3. Dan)  
Info/Probetraining ohne Anmeldung persönlich vor Ort

# 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 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](mailto: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](mailto:a.m.m.dittrich@t-online.de))

**Josef Hartl**, 1952, praktiziert seit über 30 Jahren Yoga und unterrichtet ebenso lange traditionelles Taekwon-Do (5. 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))

**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-bruni@t-online.de](mailto:elisa-bruni@t-online.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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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. 08153-8991029 (Angelika Bindewalt) – [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