

Vijñāna Yoga Studio

Programm Herbst 2024



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

Sommeryoga I: Mi. 11.00 bis 12.30 Uhr, 5 x, 24.07. bis 21.08., 85 € (einzeln 20 €), Maria Anna Söllner

Sommeryoga II: Mi. 18.00 bis 19.30 Uhr, 5 x, 31.07. bis 04.09., (nicht am 07.08.), 85 € (einzeln 20 €), Elisa Bruni

Zeit für Yoga I: Samstag 19. Oktober, 9.00 Uhr – 12.30 Uhr, 35 - 50 €, Angelika Bindewalt, Regine Bazlen

Zeit für Yoga II: Samstag 16. November, 9.30 Uhr – 13.00 Uhr, 35 - 50 €, Angelika Bindewalt, Elisa Bruni

4-Tage Retreat in Pöcking: 20. - 24. November, für Übende mit Grundkenntnissen,
Info und Anmeldung bei Eva Oberndörfer (eva@vijnanayoga.de) und Angelika Bindewalt (angelika@vijnanayoga.de)

Gemeinsames Üben zum Jahresende für alle: Freitag, 20. Dezember, 10 – 12 Uhr, Eva Oberndörfer, Joseph Hartl u.a.

Yoga-Kurse

Montag

Kurs 1: 17.45–19.15 Uhr; **Basiskurs/Mittelstufe**, 12 x, 16. September – 09. Dezember, 198 € (nicht am 28.10.)
Angelika Bindewalt, Anmeldung: angelika@vijnanayoga.de

Kurs 2: 19.30–21.00 Uhr; **Basiskurs/Mittelstufe**, 12 x, 16. September – 09. Dezember, 198 € (nicht am 28.10.)
Angelika Bindewalt, Anmeldung: angelika@vijnanayoga.de

Dienstag

Kurs 3: 15.00–16.30 Uhr; **Yoga 60 Plus** und Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen
8 x, 03. 09. – 22.10., 8 x 29. 10. – 17. 12., je 168 €, Quereinstieg möglich
Larisa Vlasov, Anmeldung: larisa@sense4life.de

Kurs 4: 18.00–19.15 Uhr; **Yoga für alle Erfahrungsstufen**, Einstieg jederzeit möglich
Nora Holzner, Termine und Anmeldung: nora@yogamotte.de

Kurs 5: 19.45–21.15 Uhr; **Basiskurs/Mittelstufe**, 12 x, 24. September – 10. Dezember, 198 €
Nicoletta Grandi und Simon Hohoff, Anmeldung: nicoletta@vijnanayoga.de

Mittwoch

Kurs 6: 11.00 – 12.30 Uhr; **Yoga für alle Erfahrungsstufen**, 10 x, 09. Oktober – 18. Dezember, 165 € (nicht am 30.10.)
Maria Anna Söllner, Anmeldung: info@praxis-fuer-shiatsu.de

Kurs 7: 18.00 – 19.30 Uhr, **Yoga für alle Erfahrungsstufen**, 12 x, 11. September - 04. Dezember, 198 € (nicht am 06.11.)
Elisa Bruni, Anmeldung: elisa-bruni@t-online.de

Kurs 8: 20.00 – 21. 15 Uhr; **Yoga für alle Erfahrungsstufen**, Einstieg jederzeit möglich
Nora Holzner, Termine und Anmeldung: nora@yogamotte.de

Donnerstag

Kurs 9: 8.00 – 9.00 Uhr, **Yoga für alle Erfahrungsstufen**, Einstieg jederzeit möglich
Nora Holzner, Termine und Anmeldung: nora@yogamotte.de

Kurs 10: 18.00–19.30 Uhr; **Basiskurs/Mittelstufe**, 12 x, 12. September – 12. Dezember, 198 €. (nicht am 03.10 und 31.10.)
Regine Bazlen, Anmeldung: regine@vijnanayoga.de

Freitag

Kurs 11: 10.00–12.00 Uhr, **Yoga für Alle**, 14-tg., im Wechsel mit Taekyon-Kurs 12, 5 x, 11. + 25. 10, 15. + 29. 11., 13. 12., 90 €,
Eva Oberndörfer, Anmeldung: eva@vijnanayoga.de Teilnahme an einzelnen Terminen möglich (22 €)

Kurs 12: 10.30 – 12.00 Uhr, **Taekyon für Alle**, 14-tägig, im Wechsel mit Yoga Kurs 11, ab 13. September, 80 €/Halbjahr
Josef Hartl (5. Dan)

Taekwon-Do (Song Taekyon Kwan)

Freitag, 18.00–19.30 Uhr, Anfänger/Fortgeschrittene, 160 €/Halbjahr, 11 €/einzeln, Info/Probetraining ohne Anmeldung
Angelika Bindewalt (3. Dan)

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)

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 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)

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)

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. (Kontakt: nora@yogamotte.de)

Larisa Vlasov, 1967, "Ich unterrichte Menschen und keine Asanas". Unterrichtet seit 2003 Hatha Yoga in der Tradition von Iyengar, Krankenkassen-anerkannt, zertifizierte Reha- und Behindertensportübungsleiterin, Weiblichkeitspädagogin BgT. Kompetenzen und langjährige Erfahrung in Spiritualität, Kreativ- und Heilberufen. (larisa@sense4life.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 – info@vijnanayoga.de
Vijñāna Yoga Studio, Orleansstraße 45 a Rgb. (direkt am Ostbahnhof), 81667 München