

SONNTAG

SAMSTAG

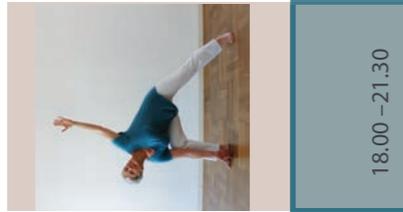
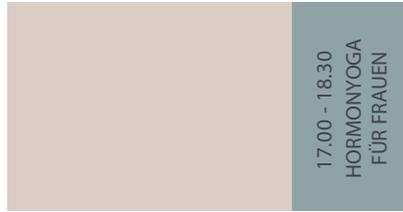
FREITAG

DONNERSTAG

MITTWOCH

DIENSTAG

MONTAG



17.00 – 18.30
HORMONYOGA
FÜR FRAUEN

18.00 – 21.30
YOGALEHRER-
AUSBILDUNG
03/2019
bis 02/2021

18.00 – 19.30
SANFTES YOGA
KURS

19.45 – 21.15
MITTELSTUFE
KURS

10.00 – 11.30
SANFTES YOGA
KURS ODER
OFFENE STUNDE

18.00 – 19.30
FORTGESCHRITTENEN
KURS

19.45 – 21.15
ANFÄNGER-
KURS

18.00 – 19.30
MITTELSTUFE
KURS

19.45 – 21.15
FORTGESCHRITTENEN
KURS

Änderungen und weitere Angebote
sind möglich – siehe unter:
www.sananda-yoga.de

SANFT UND ANFÄNGER

Sanftes Yoga mit tiefer Wirkung:

Die Flexibilität wird erhöht, die Muskeln gestärkt. Sanfte Atemübungen und gezielte Entspannung fördern das Loslassen.

Ohne Vorkenntnisse - geeignet für Senioren, Menschen mit empfindlichem Rücken und alle die sanft üben wollen.

Di 10.00 – 11.30 Uhr Kurs 8.1. - 2.4.19 12 x 150,00 €¹⁾
Kurs 30.4. - 30.7.19 12 x 150,00 €¹⁾
Kurs 17.9. - 10.12.19 12 x 150,00 €¹⁾

Mi 18.00 – 19.30 Uhr Kurs 16.1. - 10.4.19 12 x 150,00 €¹⁾
Kurs 8.5. - 24.7.19 10 x 125,00 €¹⁾
Kurs 18.9. - 11.12.19 12 x 150,00 €¹⁾

Yoga-Anfängerkurs oder Auffrischer:

Systematische Einführung in die Grundlagen des klassischen Hatha-Yoga: Dynamischer Sonnengruß, energetisierende Atemübungen, Yogastellungen und Yoga-Tiefenentspannung. Ohne Vorkenntnisse. Nach einer Yogapause ist dieser Kurs eine tolle Gelegenheit für den Wiedereinstieg. Erlebe die Yoga Basics neu!

Di 19.45 – 21.15 Uhr Kurs 15.1. - 9.4.19 12 x 150,00 €¹⁾
Kurs 30.4. - 30.7.19 12 x 150,00 €¹⁾
Kurs 17.9. - 10.12.19 12 x 150,00 €¹⁾

Offene Stunden:

Für alle die nicht regelmässig in einen Kurs kommen können.

Di 10.00 – 11.30 Uhr 1 x 18,00 € / 10-er-Karte ²⁾ 150,00 €

Unterrichtsfrei: an allen gesetzlichen Feiertagen (Baden-Württemberg) und vom 24.12.2018 - 06.01.2019, 04.03.2019 - 08.03.2019, 15.04.2019 - 26.04.2019, 10.06.2019 - 21.06.2019, 01.08.2019 - 06.09.2019, 28.10.2019 - 01.11.2019, 23.12.2019 - 06.01.2020

MITTEL UND FORTGESCHRITTENE

Mittelstufe:

Kraft und Dehnung für die Muskeln, geschmeidige und bewegliche Gelenke und Wirbelsäule, die inneren Organe werden tonisiert und Stress abgebaut, Regeneration für Körper und Geist, weitere Asanas und Variationen.

Mo 18.00 – 19.30 Uhr Kurs 7.1. - 8.4.19 13 x 162,50 €
Kurs 29.4. - 29.7.19 12 x 150,00 €
Kurs 9.9. - 16.12.19 14 x 175,00 €

Mi 19.45 – 21.15 Uhr Kurs 9.1. - 10.4.19 13 x 162,50 €
Kurs 8.5. - 31.7.19 11 x 137,50 €
Kurs 11.9. - 18.12.19 14 x 175,00 €

Fortgeschrittene:

Mehr Beweglichkeit, innere Ruhe, Konzentration, Gelassenheit, Achtsamkeit und Intuition

Mo 19.45 – 21.15 Uhr Kurs 7.1. - 8.4.19 13 x 162,50 €
Kurs 29.4. - 29.7.19 12 x 150,00 €
Kurs 9.9. - 16.12.19 14 x 175,00 €

Di 18.00 – 19.30 Uhr Kurs 8.1. - 9.4.19 13 x 162,50 €
Kurs 30.4. - 30.7.19 12 x 150,00 €
Kurs 10.9. - 17.12.19 14 x 175,00 €

Probestunde nach telefonischer Absprache 10,00€

Ermäßigung: 20 % für Schüler und Studenten und für den 2. Kurs

¹⁾ Erstattung: Bei diesen Kursen ist die anteilige Erstattung durch die Krankenkassen möglich.

²⁾ 10-er-Karten: sind 6 Monate ab Ausstellungsdatum gültig

YOGA INDIVIDUELL



Hormonyoga für Frauen - nach Dinah Rodrigues:

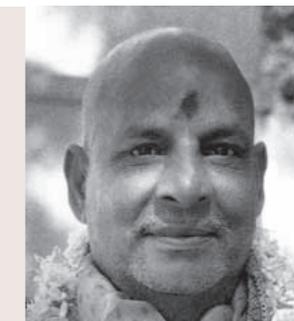
spezielle Übungsreihe - eine natürliche & verjüngende Technik - für Frauen in den Wechseljahren, bei PMS oder bei unerfülltem Kinderwunsch.

Fr 17.00 – 18.30 Uhr Kurs 18.1. - 22.3.19 9 x 112,50 €
Kurs 11.10. - 13.12.19 9 x 112,50 €

Einzelstunden:

Ich biete Einzelstunden und yogatherapeutische und ayurvedische Beratungen an, bei denen ich auf die jeweilige Konstitution und persönlichen Voraussetzungen eingehe. Nach der individuellen Zielsetzung erstelle ich für Sie ein persönliches Übungsprogramm.

60 min x 60,00 €



“ Ein Gramm Praxis ist besser
wie Tonnen von Theorie ”

Swami Sivananda (1887 – 1963)
Indischer Arzt und Yogameister

Yoga ist eine jahrtausendealte und bewährte Praxis, die die körperliche und geistige Gesundheit fördert und damit Stress-Symptomen vorbeugt. Mit Hilfe des Business Yogas ist dies direkt am Arbeitsplatz möglich.

Das von mir praktizierte Hatha-Yoga eignet sich besonders um auch bei Üben mit wenig Vorerfahrung in kurzer Zeit einen positiven Effekt zu erzielen. Der Ausgleich von Anspannung und Entspannung hilft Stress abzubauen, Anspannungen zu lösen, neue Energien zu tanken und unterstützt damit das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeitenden.

Hauptursache von Krankmeldungen sind Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems durch stressbedingte Verspannungen und Bewegungsmangel. Krankmeldungen aufgrund psychischer Erkrankungen haben sich seit 1997 verdoppelt. Yoga ist von den Krankenkassen als Primärprävention zum Stressmanagement, d.h. Förderung von Stressbewältigungskompetenzen und Förderung von Entspannung und als geeignetes verhaltens- und gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm anerkannt.

Das Business Yoga wird individuell für Ihr Unternehmen zugeschnitten. Ihre betrieblichen Anforderungen bestimmen den Ablauf, die Gruppengröße und die Intensität: von der entspannenden Pause bis zur regenerativen, kompletten Yogastunde. Die auf die Teilnehmer angepassten Übungen können direkt am Arbeitsplatz im Stehen oder Sitzen ausgeführt werden oder in einem separaten Raum auf Yogamatten.

Gerne stehe ich Ihnen für ein unverbindliches Informations- und Beratungsgespräch zur Verfügung um ein individuelles, auf Sie und Ihre Mitarbeitenden abgestimmtes, Angebot zu erstellen.

Beginn 07. März 2019

Achtsamkeit, Ruhe und Gelassenheit, Inspiration und Begeisterung: Es gibt viele Gründe um Yoga in Dein tägliches Leben zu integrieren. Die positive Haltung zu Dir und Deiner Umwelt ist dabei von besonderer Bedeutung.

Mit dieser zweijährigen Yogalehrer-Ausbildung werden alle Deine körperlichen und geistigen Fähigkeiten angesprochen und gefordert. Du erweiterst Deine theoretischen Kenntnisse und lernst sie in praktischen Übungen umzusetzen, so dass der Grundstein für die Ausübung Deiner neuen Berufung gelegt wird. Um diese erfüllende Aufgabe verantwortungsvoll ausführen zu können, ist die Vertiefung Deiner eigenen Yogapraxis ebenso wichtig. Hier steht die Weiterentwicklung Deiner Energien, Gefühle, Gedanken und Deines Körpers im Vordergrund.

Ausbildungsinhalte:

- Asanas – Körperstellungen
- Pranayama – Atemübungen
- Kriyas – Reinigungstechniken
- Mantra-Singen
- Meditation
- Unterrichtsmethodik, Aufbau von Yogastunden
- Korrekturen und Hilfestellungen
- gegenseitiges Unterrichten
- Physische Anatomie und energetische Anatomie
- Yoga-Philosophie
- Einführung in Ayurveda und weitere Themen

Der Unterricht findet donnerstags von 18.00 – 21.30 Uhr und an 5 Wochenenden jährlich statt.

Die Yoga-Lehrer/innen Ausbildung bei Sananda-Yoga beinhaltet 500 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten innerhalb eines Zeitraums von 2 Jahren. Sie erfüllt dadurch alle jetzigen Voraussetzungen der Zusatzqualifikation der ZPP.

Ausführliche Informationen unter www.sananda-yoga.de/yogalehrer-ausbildung oder gerne bei einem persönlichen Gespräch.

Zentrumsleiterin
Angela Hauber

Yogalehrerin (BYV)

Yogatherapeutin (BYAT)

Ayurveda-Gesundheits-
beraterin (BYAT)

Meditations-
Kursleiterin (BYVG)



In meinem Yogazentrum ist der Fokus auf Hatha yoga gelegt.

Ha ist die aktivierende Sonnenenergie,
Tha ist die regenerierende Mondenergie.

Die Wirkungsweisen von Hatha yoga sind u.a.:

- es findet ein Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung statt
- Linderung von stressbedingten Beschwerden
- Prävention von Stresssyndromen
- Entwicklung von Potential
- Förderung von Konzentrationsfähigkeit und innerer Gelassenheit
- Training für mehr Geschmeidigkeit und Kräftigung des Körpers

sananda yoga

Schützenstraße 1 78462 Konstanz
Telefon 07531-362 39 93
info@sananda-yoga.de
www.sananda-yoga.de

