



Winter 09/10

Liebe Teilnehmer,
Liebe Yogis und Yoginis,

nun sind Tage wieder kürzer geworden, die Zeit der Rückbesinnung ist da und mit dem Jahreswechsel auch wieder die Gelegenheit Neues in Angriff zu nehmen.

Für Yoga Vidya Heidelberg bedeutet das für Januar 2010, dass Yoga und Meditation in neuen, stillen und eigenen Räumen stattfindet. Aber mehr dazu weiter unten.

Ab sofort wird es den Newsletter auch immer zum Nachlesen in einer druckfreundliche PDF Version geben unter:

www.blog.yoga-vidya-heidelberg.de

Inhalt:

- Inspiration
- Umzug in neue Räume
- Yoga an den Feiertagen
- Rückblick - Autorenlesung mit Rainer Thielmann
- Ausblick - 5 Jahre Yoga Vidya Heidelberg
- Programm - Überblick
- Welt Yoga Tag 2010
- Yogalehrerausbildung
- Rezept: einfache Hokkaido Kürbis Suppe

Inspiration

Wirkt zusammen und schafft eine Weltgemeinschaft.
Arbeitet für das Wohlergehen der Welt.
Ihr werdet grundlegende Einheit und Frieden erfahren.
Swami Sivananda

Umzug in neue Räume

Es ist soweit. Wir ziehen wieder in eigene und ruhige Räume, um dort Yoga und Meditation zu üben und zu praktizieren. Uns ermöglichen die neuen Räume die Möglichkeit mehr Yoga und auch spezielle Kurse (Yoga für den Rücken, für Frauen ...) anzubieten. So verlagern wir z.B.den Samstagskurs etwas nach vorne auf 17:00 Uhr und bieten ab 17.01.10 eine Sonntagsstunde um 18:00 Uhr an. Weiter Details unten oder auf unserer Webseite:

www.yoga-vidya-heidelberg.de

Die neuen Räume liegen im Stadtteil Bergheim in der Alten Eppelheimer Straße 40/1 im Hinterhof und sind zu Fuß in 6 Minuten vom Hauptbahnhof zu erreichen.

Yoga an den Feiertagen

zusätzliche Yogastunde am Montag, den 21.12.09 von 19:00 - 20:30 Uhr

Dienstag 22.12.09, 18:30 - 20:00 Uhr

Mittwoch 23.12.09, 20:30 - 22:00 Uhr

29.12.09 - 11.01.10 Pause (bedingt durch Umzug und Fortbildung)

Rückblick - Autorenlesung mit Rainer Thielmann

Im September 2009 besuchte uns der Reisepoet Rainer Thielmann und las aus seinem neuen Buch:

Indien von Innen *Rätselhaft magisch - wundersam fremd*

Rainer Thielmann begeisterte nicht nur mit seiner Natürlichkeit und Vielseitigkeit, sondern bereicherte die Lesung mit Auszügen aus seinem Reisetagebuch und einigen Liedern und lies so die Zuhörer teilhaben an seiner Reise quer durch Indien und an den dabei gewonnenen Eindrücken. Der Autor schaffte es ohne ins klischeehafte abzurutschen ein authentisches und poetisches Bild Indiens aufzuzeigen. Einige Auszüge aus der Lesung für alle, die dabei waren zur Erinnerung und natürlich auch für die, die nicht dabei sein konnten befinden sich unter:

www.blog.yoga-vidya-heidelberg.de

oder

www.youtube.de\yvhd

Ausblick - 5 Jahre Yoga Vidya Heidelberg

5 Jahre Yoga Vidya Heidelberg

Am 24.04.10 möchten wir unser 5 jähriges Bestehen feiern. Wir wählten diesen etwas späteren Termin bewußt, da zu diesem Anlass wahrscheinlich Swami Tattvarupananda einen Vortrag halten wird und mit uns Mantras übt.

Mehr dazu demnächst auch auf unserer Webseite und mit dem nächsten Newsletter.

Programm - Überblick

Anfängerkurs

für Einsteiger und Auffrischer:

Systematische Einführung in die Grundlagen des klassischen Hatha Yoga: Sonnengruß, Yoga-Grundstellungen (Asanas), energetisierende Atemübungen (Wechselatmung und Schnellatmung / Pranayama) und Yoga-Tiefenentspannung.
Dienstags von 20:15 - 21:45 Uhr 19.01.10 - 30.03.2010 (Pause am 23.03.10)

Offene Stunde (Samstag)

Offen für Anfänger wie Fortgeschrittene

Pranayama, Asanas & anschließend Meditation

Samstags 17:30 - 19:00 Uhr / ab Januar 2010: 17:00 - 18:30 Uhr

Offene Stunde (Sonntag)

Offen für Anfänger wie Fortgeschrittene

Pranayama, Asanas Sonntags 18:00 - 19:30 Uhr ab Sonntag den 17.01.10

Vinyasa Yoga Flow (mit Diana): Infos siehe auf unserer Webseite

Yoga für den Rücken (mit Alex)

Sanfter Kurs mit tiefer Wirkung. Gezielt Übungen, sanfte Atemtechniken und umfangreiche Entspannung helfen Verspannungen im Rückenbereich zu lösen und vorzubeugen. Der Kurs zielt darauf ab eine eigene Praxis in den Alltag zu integrieren.

Donnerstag: 18:30-19:30 Uhr 04.02.10-15.04.10 (Pause am 25.03.10) Kosten: 110.- Euro pro Person

Yoga für Frauen (mit Diana)

Frauen haben ganz bestimmte Bedürfnisse und Lebensstadien. Die Einstellung und die Körperverfassung einer Frau werden stark durch Ihre Hormone beeinflusst, die Menstruationszyklus, Schwangerschaft und Wechseljahre steuern. Yoga ist eine uralte Kunst und Lehre, die Ihrem Körper, Ihrem Geist und Ihrer Seele Gesundheit und Wohlbefinden bringt â durch das Üben von Bewegungen, gehaltenen Stellungen, Atemübungen und geistiger Konzentration. Dem entspannten Wohlbehagen, das Yoga auslöst, steht seine dynamische Kraft gegenüber. Dieser Kurs richtet sich an Frauen mit und ohne Yogaerfahrung, die gezielten Körperhaltungen und Atemübungen werden eher sanft und achtsam ausgeführt.

Mittwoch: 17:00-18:15 Uhr 24.02.10-28.04.10

Kosten: 130.- Euro

Meditationskurs (mit Alex)

Dieser Kurs vermittelt den Teilnehmern verschiedene Grundmeditationstechniken, die für unterschiedliche Persönlichkeiten und Bedürfnisse geeignet sind. Jeder findet im Rahmen dieses Kurses die Meditationstechnik, die für ihn am angenehmsten ist. Des weiteren werden Anregungen gegeben Spiritualität im Leben zu integrieren (Achtsamkeitsübungen, positives Denken ...).

Passend zu den praktischen Übungen bietet der Kurs verschiedene Vorträge über:

- Einführung und Ursprung der Meditation
- Positives Denken und Gedankenkraft
- Bedeutung von Chakren, Mantren, ...
- die verschiedenen Yoga-Systeme: Raja-Yoga, Karma-Yoga

Der Kurs umfasst 8 Abende a 60 Minuten

Sonntag 20:00-21:00 Uhr 07.02.10-04.04.10 (Pause am 21.03.10) ; 80.- Euro pro Person

Thai Yoga Wohlfühltag

Traditionelle Thai Massage ist eine ganzheitliche Massageform, die durch das Zusammenspiel verschiedener Elemente aus Yoga, Akupressur und Reflexzonenmassage stimulierend auf alle unsere Körpersysteme wirkt.

An diesem Einführungs- und Schnuppertag erlernen Sie ein paar einfache, aber sehr effektive Meridiandehnübungen für sich als Praktizierender, die Vorteile und Nutzen der Thai Massage und schliesslich einige Grundpositionen der Thai Yoga Massage für eine einfache Entspannungsmassage.

Thai Massage wird traditionell am bekleideten Körper durchgeführt.

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen

Samstag 13.02.10 10:00-16:30 Uhr ; 47.- Euro pro Person

Zehnerkarten kosten ab Januar 2010 130.- Euro

Studenten bekommen einen Rabatt von 10 %

Welt Yoga Tag 2010



Am Sonntag, den 31.01.2010 gibt es Yoga von 11:00 - 13:00 Uhr (Pranayama, Asanas & Meditation)

auf Spendenbasis für Ärzte ohne Grenzen.

Bitte gebt uns rechtzeitig und verbindlich Eure Teilnahme bekannt. (Liste liegt aus oder schickt uns eine Mail an: heidelberg@yoga-vidya.de)

Yogalehrerausbildung

Zweijährige Ausbildung zum/r YogalehrerIn (BYV)

Du willst mehr über Yoga erfahren, tiefer einsteigen oder hast einfach den Wunsch, Yoga mit anderen zu teilen?

Bei uns bekommst Du ein umfassendes Ausbildung in allen Aspekten des Yoga.

Die Ausbildung erfolgt berufs begleitend.

Voraussetzung für die Teilnahme ist Interesse an allen Aspekten des Yoga.

Beginn: 22. Januar 2010

immer Freitags: 18:30 - 22:00 Uhr und an 6 Intensiv-Wochenenden pro Jahr

kostenloser Infoabend: 16.01.10 ab 19:30 Uhr
Ausbildungsleiter: Alexander Schmitt und Diana Marx
Kursgebühr: monatlich ab 175.- Euro (offene Stunden inbegriffen)

Rezept: einfache Hokkaido Suppe

Zutaten: (für 4 Personen)
500 gr Kürbisfleisch
ca. 2 Liter Gemüsebrühe
Ingwerpulver
(Kartoffel / rote Linsen / Hafersahne)

Hokkaido braucht im Gegensatz zu anderen Kürbisarten nicht geschält werden. Ihn vielleicht etwas abwaschen reicht aus. Den Kürbis halbieren und entkernen. Dann in kleine Stücke schneiden.

Zwei Liter Gemüsebrühe (Instant) zum Kochen bringen und dann die Kürbisstücke dazu geben und ca. 25-30 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis beginnt zu zerfallen.

Um die Suppe etwas cremiger werden zu lassen kann man nun entweder etwas Kartoffel zureiben, Hafersahne beifügen oder rote Linsen dazugeben und mitkochen.

Dann die Suppe pürieren und mit Ingwerpulver abschmecken.

Eine schöne Adventszeit, gesegnete Weihnachten und einen guten Start ins neue Jahr wünscht

Alex