



Liebe Teilnehmer,
Liebe Yogis und Yoginis,

Laßt Euch nicht von kleinen Dingen stören.
Laßt Euch nicht von großen Dingen aus dem Gleichgewicht bringen.
Seid immer ausgeglichen, ruhig und heiter.
Swami Sivananda

Namasté,

Schon ist das erste Jahr nach dem Umzug in den neuen Raum beinahe ins Land gegangen.
Viel hat sich in dieser Zeit ereignet:

Eine Yogalehrerausbildung startete im Januar, wir feierten unser 5-Jähriges, YogaTherapie und Vinyasa Yoga wurde zum Angebot hinzugefügt...

Des weiteren haben wir ein kleines Regal zum Büchertausch eingerichtet. Alle Bücher die sich darin befinden sind zum Mitnehmen. Habt Ihr Bücher, die Ihr nicht mehr lest, aber zum Wegschmeißen zu schade sind, stellt sie einfach in das Regal.

Einiges von dem was geschah könnt Ihr nochmal nachschauen unter:

www.blog.yoga-vidya-heidelberg.de
und
www.facebook.de/Yoga.Heidelberg

In das neue Jahr starten wir wieder mit einem Anfänger-Auffrischer-Kurs, einem Meditationskurs, mehreren yogatherapeutischen Kursen (Yoga für den Rücken / bei Stressanfälligkeit) und einer Workshopreihe:

- 17. Januar - Sukadev - Gedankenkraft und positives Denken
- 23. Januar - Stefan Ott - Innere Stärke
- 20. Februar - Leela Mata - Die Kunst, Entscheidungen richtig zu treffen
- 15. April - Swami Tattvarupananda - Freiheit im täglichen Leben

Weitere Workshops sind:

- 6. Februar - Diana - Korrigieren im Yogaunterricht
- 13. März - Alex - Einführung in die Mantra-Resonanz-Technik
- 13. Februar & 6. März Yogatag intensiv

Natürlich beteiligen wir uns auch 2011 wieder am World Yoga Tag:

- 30. Januar von 11.00 - 13:00 Uhr zu Gunsten von UNICEF

und im Januar findet auch unser Tag der offenen Tür statt:

Am 16.01.11 ab 13:30 Uhr - alles kostenlos

- 14:00 - 15:30 Yogastunde
- 15:30 - 16:30 Workshop - Einführung in die YogaTherapie
- 16:30 - 18:00 Yogastunde
- 18:00 - 19:30 Essen
- Ab 19:30 Satsang (Mantra singen, Lesung, Arati)

Eine weitere Neuerung sind die Yogatage intensiv:

Einen ganzen Tag Yoga.

Intensive Praxis von Pranayama (Atemübungen), Asana, und Meditation.

Ein ganze Tag nur für Dich, an dem Du Deine Yogapraxis wieder aufnehmen oder intensivieren kannst.

Sonntag von 9:00 - 16:00 Uhr (1½ Stunde Pause):

jeweils am 13.02.11 & 06.03.11

Alles weiter findet Ihr wie gewohnt hier:

<http://www.yoga-vidya-heidelberg.de/>

und den aktuellen Flyer mit allen Yoga Stunden und einer Vorrauschau auf 2011 unter:

<http://blog.yoga-vidya-heidelberg.de/2010/11/25/broschure-winter-fruhjahr-2011>

Ich wünsche Euch ein frohes Weihnachtsfest und ein friedvolles Jahr 2011

OM Shanti

Alex