

Yoga und Meditation im Zentrum



Wöchentliche Kurse Oktober - Dezember 2011

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG	
Für die mit dem grünen Punkt markierten Kurse sind keine Vorkenntnisse erforderlich!				10:00 - 12:00 Uhr Kursnr 1155 Yoga Aufbaukurs Stufe II Dauer: 6 Wochen, 2.11. - 7.12. Kursgebühr: 130 €, ermäßigt 120 € Lehrer: Hamsananda			
18:15- 19:45 Uhr Kursnr 1152 Yoga für Schwangere Stufe I Dauer: 6 Wochen, 31.10. - 5.12. Kursgebühr: 110 €, ermäßigt 105 € Lehrerin: Yoga Shakti		18:00- 19:30 Uhr Kursnr 1158 Yoga für Fortgeschrittene Stufe III Dauer: 6 Wochen, 1.11. - 6.12. Kursgebühr: 110 €, ermäßigt 105 € Lehrerin: Yoga Shakti		18:15- 19:45 Uhr Kursnr 1142 Yoga Grundkurs Stufe I Dauer: 6 Wochen, 2.11. - 7.12. Kursgebühr: 110 €, ermäßigt 105 € Lehrer: Hamsananda		18:00 - 19:30 Uhr Kursnr 1157 Yoga Aufbaukurs Stufe II Dauer: 6 Wochen, 3.11. - 8.12. Kursgebühr: 110 €, ermäßigt 105 € Lehrer: Hamsananda	
20:00 - 21:30 Uhr Kursnr 1153 Meditation Innere Stille Stufe I Dauer: 6 Wochen, 31.10. - 5.12. Kursgebühr: 110 €, ermäßigt 105 € Lehrerin: Yoga Shakti		19:35- 20:50 Uhr Kursnr 1154 Meditation Quelle der Energie Stufe I Dauer: 6 Wochen, 1.11. - 6.12. Kursgebühr: 90 €, ermäßigt 85 € Lehrerin: Yoga Shakti		20:00 - 21:30 Uhr Kursnr 1156 Yoga Aufbaukurs Stufe II Dauer: 6 Wochen, 2.11. - 7.12. Kursgebühr: 110 €, ermäßigt 105 € Lehrer: Hamsananda		19:35 - 20:50 Uhr Kursnr 1151 Yoga Dharana Stufe I Dauer: 6 Wochen, 3.11. - 8.12. Kursgebühr: 90 €, ermäßigt 85 € Lehrer: Hamsananda	

Weihnachtskurs 27.- 30. Dez.



Vier Tage, die einen spannenden Verlauf versprechen, ein ausgewogenes Programm aus dem reichen Angebot der Tradition. Auch in diesem Jahr laden wir für 4 Tage zwischen Weihnachten und Neujahr zu einem der intensiven Kurse der Schule ein. Ein solcher Prozess bleibt nicht ohne Ergebnis - im Laufe des Kurses wirst Du eine klare und tiefe Wirkung von Yoga und Meditation erleben.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

• 4 Tage Weihnachtskurs 27.-30. Dezember mit Yoga und Meditation. Dienstag - Freitag 9:30 - 13:00 Uhr.
 Kursgebühr: 160€, ermäßigt 150 €. Kursnr. 1049
 Der Preis für Yoga-Abo-InhaberInnen beträgt 80 €. Lehrer: Hamsananda

PREISE UND RABATTE

Der ermäßigte Preis ist für Studenten, Azubis, Schüler Arbeitslose und Rentner mit gültigen Nachweis.

DAS YOGA ABO

Mit dem Yoga-Abo kannst Du viel Yoga zum günstigen Preis machen. Das Yoga-Abo umfasst die wöchentlichen Kurse und die Intensivwochen. Nähere Informationen über Preise und Konditionen unter Telefon (0511) 8039941 und www.yogaimzentrum.de

DIE 10'ER KARTEN

Mit der **Winter-10'er-Karte** kannst Du in der Zeit bis zum 23. März 2012 (bis zu den Osterferien) zehn Mal eine Stunde in den fortlaufende Kursen und Intensivwochen besuchen. Die **Frühjahr-10er-Karte** ist in der Zeit 1. Januar - 25. Mai (Pfingsten) gültig. Die 10'er Karte kostet 185 € (erm.175 €) und ist nicht übertragbar.

DIE YOGAKURSE

Die Yogakurse beinhalten Yogaübungen und -stellungen, Atemübungen, die Tiefenentspannung *Yoga Nidra* und Meditationsübungen. *Vorkenntnisse sind für den Yoga-Grundkurs nicht erforderlich.*

MEDITATIONSKURS QUELLE DER ENERGIE

(das kleine *Ajapa Japa*) ist eine Meditation aus der tantrischen Kriya Yoga Tradition. Sie basiert auf einer Atemtechnik, *Ujjayi Pranayama*, die Spannungen löst und Energie erzeugt. Während des Kurses lernst du schrittweise einige der zentralen Energieströme und

Chakra des Körpers kennen sowie ein Mantra, das deinen Zustand vertieft und den Geist klarer macht.

KURSSINHALTE: Yogaübungen, Konzentrationstechniken, *Yoga Nidra* und *Quelle der Energie* in 5 Stufen.

MEDITATIONSKURS INNERE STILLE

Die Meditation *Innere Stille* lässt den Geist zur Ruhe kommen. Es ist eine Methode, die Du verwenden kannst, um Dein Leben zu meistern und die Energie zu bekommen das, was Du Dir vorgenommen hast, auch auszuführen. Du lernst mit Deinem Geist überein zu kom-

men, bei Deinen Gedanken und Gefühlen zu sein und kreativ zu denken. Die daraus resultierende Kenntnis vom eigenen Geist gibt Selbstvertrauen und Offenheit für andere.

Innere Stille kann wirkliche Einsicht geben. Es spielt dabei keine Rolle, ob Du bereits andere Meditationsmethoden kennengelernt hast.

KURSSINHALTE: *Innere Stille* und die Tiefenentspannung *Yoga Nidra*, Vorträge uvm.

YOGA DHARANA

Dharana ist ein Zustand der Konzentration, dabei zu sein. Im Alltag können wir dies in Form

von natürlichem Interesse und Motivation erleben: Wenn es uns leicht fällt, uns mit einer Sache zu beschäftigen - mit ihr zu verschmelzen - ohne abgelenkt, müde oder rastlos zu werden.

Der Unterricht in dem Yoga Dharana Kurs fördert zugleich die Fähigkeit, mit Vorstellungen zu arbeiten: Als mentales Training können die Übungen beispielsweise bei der Vorbereitung für eine Prüfung hilfreich sein.

KURSSINHALTE: Yoga- und Atemübungen (auch Augenyoga), Konzentrationsübungen, *Yoga Nidra* sowie *Mudra* (Energiehaltungen).

- die Yogaschule in der Hannover-Südstadt

YOGA UND MEDITATION IM ZENTRUM

Sextrostr. 5 • 30169 Hannover • Tel. 0511 - 803 99 41

SO ERREICHE ICH DIE SCHULE

Mit der U-Bahn Linie 1, 2, 8 und 18 bis zur Haltestelle Schlägerstraße. Der südliche Ausgang ist 50 Meter von unserer Hauseinfahrt entfernt. Anfahrt mit dem Auto erfolgt über die Hildesheimer Straße. Eingang Hofseite.

STILLE RÄUME FÜR YOGA UND MEDITATION

Die Räume der Schule sind großzügig ausgelegt, sie sind ruhig und hell. Der Unterrichtsraum ist mit einem Teppichboden ausgestattet - Yogamatten und Decken sind vorhanden. Es gibt eine Garderobe sowie einen einladenden Empfangsbereich.



Wöchentliche Kurse Januar - März 2012

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG	
Für die mit dem grünen Punkt markierten Kurse sind keine Vorkenntnisse erforderlich!				10:00 - 12:00 Uhr Kursnr 1203 Yoga Aufbaukurs Stufe II Dauer: 10 Wochen, 18.1. - 21.3. Kursgebühr: 185 €, ermäßigt 175 € Lehrer: Hamsananda			
18:20 - 19:45 Uhr Kursnr 1208 Meditation Quelle der Energie Stufe I Dauer: 8 Wochen, 23.1. - 19.3. Kursgebühr: 135 €, ermäßigt 125 € Lehrerin: Yoga Shakti		18:00 - 19:30 Uhr Kursnr 1206 Yoga für Fortgeschrittene Stufe III Dauer: 9 Wochen, 17.1. - 20.3. Kursgebühr: 165 €, ermäßigt 155 € Lehrerin: Yoga Shakti		18:15 - 19:45 Uhr Kursnr 1148 Yoga Grundkurs Stufe I Dauer: 8 Wochen, 1.2. - 21.3. Kursgebühr: 145 €, ermäßigt 135 € Lehrer: Hamsananda		18:00 - 19:30 Uhr Kursnr 1205 Yoga Aufbaukurs Stufe II Dauer: 9 Wochen, 19.1. - 22.3. Kursgebühr: 185 €, ermäßigt 175 € Lehrer: Hamsananda	
20:00 - 21:30 Uhr Kursnr 1201 Yoga Grundkurs Stufe I Dauer: 8 Wochen, 23.1. - 19.3. Kursgebühr: 145 €, ermäßigt 135 € Lehrerin: Yoga Shakti		19:35 - 20:50 Uhr Kursnr 1207 Yoga Dharana Stufe I Dauer: 8 Wochen, 24.1. - 20.3. Kursgebühr: 120 €, ermäßigt 110 € Lehrerin: Yoga Shakti		20:00 - 21:30 Uhr Kursnr 1145 Yoga Aufbaukurs Stufe II Dauer: 10 Wochen, 18.1. - 21.3. Kursgebühr: 185 €, ermäßigt 175 € Lehrer: Hamsananda		19:35 - 20:50 Uhr Kursnr 1209 Meditation Innere Stille Stufe I Dauer: 9 Wochen, 26.1. - 22.3. Kursgebühr: 135 €, ermäßigt 125 € Lehrer: Hamsananda	

In den Zeugnisferien
(Montag 30. und Dienstag 31. Januar)
hat die Yogaschule geschlossen.

ANMELDUNG

- telefonisch unter 0511-803 99 41
- Im Internet unter www.yogaimzentrum.de

Intensivwoche 9.- 12. Januar

Yoga und Meditation zum Jahresanfang
Montag - Donnerstag 19:00 - 21:45 Uhr.
Kursgebühr: 85 €, ermäßigt 80 €.
Mit dem Yoga-Abo frei.
Lehrerin: Yoga Shakti

Yoga Dharana 24.-26. Februar

WOCHENENDE. Samstag 9:30-12:00 und 13:00-14:30
Uhr, Sonntag 9:30-12:30 Uhr. Kursgebühr: 100 €, ermäßigt 95 €. Mit dem Yoga-Abo: 50 €.
Lehrerin: Yoga Shakti

Kostenlose Probestunden

Probestunden Yoga Grundkurs

- Montag, 16. Januar, 20:00 Uhr
- Mittwoch 18. und 25. Januar, 18:15 Uhr

Probestunde Yoga Dharanakurs

- Dienstag, 17. Januar, 19:35 Uhr

Probestunde Meditationskurs Innere Stille

- Donnerstag, 19. Januar, 19:35 Uhr

Probestunde Meditationskurs Quelle der Energie

- Montag, 16. Januar, 18:20 Uhr

Eine Probeteilnahme kann außerdem an einem der laufenden Kurse für 15 € vereinbart werden.