



# Sivananda Yoga Vedanta Zentrum Wien

Kalender September 2018 – Jänner 2019



Sivananda Yoga Vedanta Zentren weltweit • [www.sivananda.eu](http://www.sivananda.eu) • Gründer: Swami Vishnudevananda  
New York • Los Angeles • San Francisco • Chicago • Montreal • Toronto • London • Paris • Rom • Florenz  
Madrid • München • Berlin • Wien • Genf • Krakau • Vilnius • Kaunas • Moskau • Tel Aviv • Neu-Delhi  
Chennai • Thiruvananthapuram • Madurai • Montevideo • Buenos Aires • Porto Alegre • São Paulo • Neuquen  
Ho-Chi-Minh-Stadt • Dalat, Vietnam • Chengdu, China • Tokio • Byron Bay • ASHRAMS: Kanada • Bahamas  
Kalifornien • Woodbourne, New York • Frankreich • Tirol, Österreich • Kerala, Südindien • Madurai • Gudur • Uttarkashi

# INSPIRATION UND GRÜNDER

## Swami Sivananda (1887 – 1963)



Ein großer Yogameister des modernen Indiens und die Inspiration der internationalen Sivananda Yoga Vedanta Zentren. Swami Sivananda diente viele Jahre als Arzt, bevor er sich ganz dem Yoga widmete. Er lebte über 30 Jahre in einer Einsiedelei in Rishikesh am Ufer des Ganges am Fuße des Himalaya. Dort gründete er die Divine Life Society, in der er eine ganze Generation angesehenen Yogameister ausbildete. Er verfasste über 200 Bücher, und seine Lehren bereichern noch heute Menschen auf der ganzen Welt.

## Swami Vishnudevananda (1927 – 1993)



Eine weltweite Autorität des Yoga. Er wurde von seinem Meister Swami Sivananda in den Westen entsandt, wo er 1957 die Internationalen Sivananda Yoga Vedanta Zentren gründete. Als unermüdlicher Aktivist für Weltfrieden unternahm er symbolische Friedensflüge zu Krisenherden der Welt (Irland, Naher Osten, das geteilte Berlin etc.). Er war ein angesehener Meister des Hatha und Raja Yoga und Autor der klassischen Lehrbücher ‚Das Große Illustrierte Yogabuch‘ und ‚Meditation und Mantras‘.

# INHALTSVERZEICHNIS

INSPIRATION UND GRÜNDER .....	2
KURSE FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE .....	4
EINZELWORKSHOPS .....	6
WORKSHOP-REIHEN .....	6
YOGATAGE .....	7
BESONDERE KURSE .....	7
MEDITATION & GEDANKENKRAFT .....	8
PHILOSOPHIEKURSE .....	9
SONDERPROGRAMME .....	10
SPIRITUELLE FESTE .....	10
KOCHKURSE .....	10
YOGA-WOCHENEND-RETREAT .....	11
YOGASHOP .....	12
YOGAURLAUB .....	13
YOGALEHRER-AUSBILDUNG .....	14
DROP-IN-YOGASTUNDEN, GEBÜHREN, ANFAHRT .....	16

Bildrechte & Texte: © Sivananda Yoga Vedanta Zentrum, Prinz-Eugen-Str. 18, 1040 Wien. Die Texte und Fotos in dieser Broschüre sind urheberrechtlich geschützt. Eine Verwendung ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung der Rechteinhaber ist untersagt. Im Falle der Zuwiderhandlung werden rechtliche Schritte gegen den Verletzer eingeleitet.

# Unser Newsletter

Gerne möchten wir euch auch per E-Mail über Neuigkeiten im Yogazentrum informieren.

Bitte meldet euch dafür hier an:  
[www.sivananda.org/vienna/](http://www.sivananda.org/vienna/)



## Yoga beginnen

### PROBESTUNDE – KOSTENLOS

Jeden Donnerstag, 20.00 – 21.30 Uhr

Ohne Voranmeldung – alle sind willkommen

Bis zu 10% Ermäßigung auf Anfängerkurse Y1 am Probestudententag. Mit einfachen Yogastellungen und Tiefenentspannung. Umkleieräume, Yogamatten und Decken sind vorhanden.

Diese Zeit passt für Sie nicht? Rufen Sie uns einfach an: (01) 586 34 530

### OPEN DAY – KOSTENLOS

Jeweils sonntags 14 – 18 Uhr: 23. September 2018 | 11. November 2018 | 20. Jänner 2019

14 h Vegetarischer Kochworkshop & Ernährungstipps, mit anschließendem leichten Snack

15 h Yoga-Vorführung mit Erklärung der Wirkungen des Yoga

16 h Yogastunden zum Kennenlernen (verschiedene Level)

18 h Gruppenmeditation (Satsang) und Mantrasingen

Der Yogashop ist geöffnet. Leihmatten für die Yogastunden sind vorhanden.

Ermäßigungen auf Kurse und Streifenkarten!

## Persönliches Coaching

### BESONDERES ANGEBOT FÜR UNSERE YOGASCHÜLER

#### Termine nach Vereinbarung

Kleine persönliche Hinweise genügen, um in der eigenen Praxis einen ganzen Schritt weiter zu kommen.

30-minütiges Coaching z.B. zu einem der folgenden Themen: Sonnengebet • Kopfstand • persönlicher Übungsplan für zu Hause • richtige Atmung • spezifische Asanas erlernen • Ernährungsberatung

Meditations-Coaching Details siehe [www.sivananda.org/vienna/](http://www.sivananda.org/vienna/) → Persönliches Coaching



# Yogakurse

## YOGA 1 ANFÄNGER-KURSE 90 MIN

Unsere Kurse bestehen aus einem kurzen Theorieteil über interessante Aspekte des Yoga und viel entspannender Praxis. Sie erlernen das Sonnengebet, Atemübungen, die klassischen Yoga-Grundstellungen und die Yoga-Tiefenentspannung.

### SEPTEMBER

4 x Samstag	11.00 – 12.30 h	15.09. – 06.10.
4 x Dienstag	20.00 – 21.30 h	18.09. – 09.10.
4 x Montag	18.30 – 20.00 h	24.09. – 15.10.

### OKTOBER

4 x Dienstag	18.30 – 20.00 h	02.10. – 23.10.
4 x Mittwoch	18.30 – 20.00 h	10.10. – 31.10.
4 x Mittwoch	10.00 – 11.30 h	17.10. – 07.11.
4 x Montag	20.00 – 21.30 h	22.10. – 12.11.

### NOVEMBER

4 x Donnerstag	18.30 – 20.00 h	08.11. – 29.11.
4 x Dienstag	20.00 – 21.30 h	13.11. – 04.12.
4 x Mittwoch	18.30 – 20.00 h	21.11. – 12.12.

### DEZEMBER

3 x Mo/ 1 x Mi	18.30 – 20.00 h	3./10./17./19.12.
----------------	-----------------	-------------------

### JÄNNER 2019

4 x Dienstag	18.30 – 20.00 h	08.01. – 29.01.
4 x Montag	20.00 – 21.30 h	14.01. – 04.02.
4 x Samstag	11.00 – 12.30 h	19.01. – 09.02.
4 x Donnerstag	18.30 – 20.00 h	24.01. – 14.02.

### FEBRUAR 2019

4 x Montag	18.30 – 20.00 h	04.02. – 25.02.
4 x Mittwoch	18.30 – 20.00 h	13.02. – 06.03.
4 x Dienstag	20.00 – 21.30 h	19.02. – 12.03.
4 x Montag	18.30 – 20.00 h	25.02. – 18.03.

### WOCHENEND-KOMPAKTKURSE 105 MIN

Vollständige Praxis des Yoga 1 an einem Wochenende

Sa & So	16.00 h – 17.45 h	22. & 23.09.
Sa & So	16.00 h – 17.45 h	10. & 11.11.
Sa & So	16.00 h – 17.45 h	26. & 27.01.

### WEIHNACHTS-NEUJAHRS-SPEZIAL

Mit Yoga beginnen in den Weihnachtsferien.

Do/Fr/Mi/Do	18.30 – 20.00 h	27./28.12. & 2./3.1.
-------------	-----------------	----------------------



## YOGA 2 **AUFBAU-KURSE 90 MIN**

Unsere Empfehlung nach dem Yoga 1-Kurs oder wenn Sie bereits Yoga praktiziert haben und Ihr Wissen erweitern wollen. Sie vertiefen die Atemübungen, das Sonnengebet sowie die Yoga-Grundstellungen und beginnen mit dem Üben des Kopfstandes.

### SEPTEMBER

4 x Mittwoch **18.30 – 20.00 h** 19.09. – 10.10.

### OKTOBER

4 x Samstag **11.00 – 12.30 h** 13.10. – 03.11.

4 x Dienstag **20.00 – 21.30 h** 16.10. – 06.11.

4 x Montag **18.30 – 20.00 h** 22.10. – 12.11.

4 x Dienstag **18.30 – 20.00 h** 30.10. – 20.11.

### NOVEMBER

4 x Mittwoch **18.30 – 20.00 h** 07.11. – 28.11.

4 x Montag **20.00 – 21.30 h** 19.11. – 10.12.

### DEZEMBER

3 x Do/ 1 x Mi **18.30 – 20.00 h** 6./13./19./20.12.

2 x Di/ 2 x Do **20.00 – 21.30 h** 11./13.12. & 18./20.12.

### JÄNNER 2019

4 x Mittwoch **18.30 – 20.00 h** 09.01. – 30.01.

4 Montag **18.30 – 20.00 h** 21.01. – 11.02.

### FEBRUAR 2019

4 x Dienstag **18.30 – 20.00 h** 05.02. – 26.02.

4 x Montag **20.00 – 21.30 h** 11.02. – 04.03.

4 x Samstag **11.00 – 12.30 h** 16.02. – 09.03.

4 x Donnerstag **18.30 – 20.00 h** 21.02. – 14.03.

### WOCHESEND-KOMPAKTKURSE 105 MIN

Vollständige Praxis des Yoga 2 an einem Wochenende.

Sa & So **16.00 – 17.45 h** 06. & 07.10.

Sa & So **16.00 – 17.45 h** 02. & 03.02.

## YOGA 3 **ES GEHT WEITER 90 MIN**

Vertiefung der Grundstellungen und Erlernen von Variationen, innere Ruhe durch Kenntnis der Gedankenkraft und einfache Konzentrations- und Meditationsübungen, Grundlagen der yogischen Ernährung.

### SEPTEMBER

4 x Dienstag **20.00 – 21.30 h** 25.09. – 16.10.

### OKTOBER

4 x Mittwoch **18.30 – 20.00 h** 17.10. – 07.11.

4 x Dienstag **18.30 – 20.00 h** 30.10. – 20.11.

### NOVEMBER

4 x Donnerstag **18.30 – 20.00 h** 08.11. – 29.11.

4 x Dienstag **20.00 – 21.30 h** 13.11. – 04.12.

### DEZEMBER

3 x Mi/ 1 x Mo **18.30 – 20.00 h** 5./12./17./19.12.

### JÄNNER 2019

4 x Montag **20.00 – 21.30 h** 07.01. – 28.01.

4 x Donnerstag **18.30 – 20.00 h** 17.01. – 07.02.

### FEBRUAR 2019

4 x Mittwoch **18.30 – 20.00 h** 06.02. – 27.02.

4 x Montag **18.30 – 20.00 h** 18.02. – 11.03.

## FORTFÜHRENDE KURSE

[www.sivananda.org/vienna](http://www.sivananda.org/vienna) → Weiterführende Kurse

### YOGA 4

Über Asanas zur Gedankenkontrolle

### YOGA 5

Expansion der Yogapraxis – die vier Yogawege

### MITTELSTUFE & FORTGESCHRITTENE

Erlernen vieler Asana-Variationen



# EINZELWORKSHOPS

Yoga von Grund auf verstehen. Jeder Workshop bietet praktische Anwendungen zu einem interessanten Themenbereich: [www.sivananda.org/vienna](http://www.sivananda.org/vienna) → Workshops

## **Sa, 14 – 15.30 h**

6.10., 17.11., 12.1., 26.1.

### **DIE SCHÖNHEIT DES SANSKRIT MIT MAG. DR. THOMAS KINTAERT**

In diesen Workshops werden Sie die Schönheit und Besonderheit der Sanskrit-Sprache kennenlernen. Einführung in das Schreiben der Devanagari-Schrift. Mag. Dr. Thomas Kintaert lehrt an der Universität Wien.

## **Mi, 18.30 – 20 h**

19.9., 16.1.

## **Sa, 14 – 15.30 h**

27.10.

### **MANTRASINGEN**

Mantrasingen öffnet das Herz. Viele klassische Kirtans sowie Mantrarezitationen. Erklärung der philosophischen Bedeutungen. Üben von Rhythmus, Melodie und Text. Einstieg jederzeit möglich.

## **Sa, 14 – 15.30 h**

22.9.

### **YOGA@HOME**

Aufbau einer stetigen täglichen Yoga-Routine für zuhause. Zeit, Ort, Reihenfolge der Praxis. (Im Rahmen des Tagesseminars „Yoga@Home“, siehe Seite 7.)

## **Sa, 14 – 15.30 h**

20.10.

### **STRESS VERSTEHEN, WAHRNEHMEN UND BEWÄLTIGEN**

Ursachen von Stress und ihre Bewältigung. Vortrag und Praxisübungen im Rahmen des Tagesseminars „Yoga & Stressbewältigung“, siehe Seite 7.

## **Sa, 14 – 15.30 h**

24.11.

### **RÜCKEN – STARK UND FLEXIBEL**

Optimale Körperhaltung und Atmung. Haltungsanalyse mit Lotlinientest.

## **Sa, 14 – 15.30 h**

26.1.

### **NEU! RUND UM DIE VEGETARISCHE KÜCHE**

Vegetarische Ernährung für Yogapraktizierende. (Im Rahmen des Tagesseminars „Yoga & Ernährung“, siehe Seite 7.)

## WORKSHOP-REIHEN [www.sivananda.org/vienna](http://www.sivananda.org/vienna) → Workshops

### **Mo, 20 – 21.30 h**

17.9., 15.10., 12.11.,  
21.1., 18.2.

### **FORTGESCHRITTENE ASANAVARIATIONEN**

1 x im Monat Vertiefung der Interaktion von Grundstellungen und Variationen.

### **Sa, 14 – 15.30 h**

10.11., 9.2.

### **KOPFSTANDWORKSHOPS**

Für alle mit Kopfstand-Grundkenntnissen: persönliche Hilfestellung, individuelle Korrektur der Kopf- und Handstellung, der Körperhaltung, sowie der vorbereitenden Übungen. Mit Anmeldung. Voraussetzung: Yoga 2 oder Niveau „Drop-In Standard“





# YOGATAGE

Dem Alltagsstress entfliehen, zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen. Yogatage sind wie ein Miniurlaub mit erstaunlicher Wirkung in kurzer Zeit: Workshop, Yoga-stunde, Meditationsabend.

## Sa, 14 – 19.30 h

22.9.

### YOGA@HOME

• Die täglichen Yogapraxis für geistige und körperliche Fitness. • Abwechslungsreiche Asanafolgen ab 15 Minuten. • Praktische Anwendung von positivem Denken im Alltag. Gebühr: 2 x Streifenkarte oder € 34,–

## Sa, 14 – 19.30 h

20.10.

### AKTIVE ENTSPANNUNG & STRESSREDUKTION

Entwicklung von Stresskompetenz im Alltag. Mehr Bewusstsein in alltäglichen Bewegungen und beim Essen, Emotionsregelung durch Mantrarezitationen. Positive Psychologie aus den Yogaschriften. Gebühr: 2 x Streifenkarte oder € 34,–

## Sa, 10 – 19.30 h

26.1.



### YOGA & ERNÄHRUNG – MIT KOCHKURS „WINTERKÜCHE“

Bereits kleine Schritte in der Umstellung der Ernährung steigern die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden! Mit Kochkurs „Vegetarische Winterküche“ und anschließendem Mittagessen. Weitere Themen: Elemente einer ausgeglichenen vegetarischen Mahlzeit, Ernährungsprinzipien des Yoga, Asanas zur Stärkung der Verdauung, Vortrag im Rahmen des Satsangs: Gesundheit beginnt im Geist. Gebühr: 3 x Streifenkarte oder € 40,– inkl. vegetarischem Mittagessen

## BESONDERE KURSE Themen: Web → Besondere Kurse

## Mo, 20 – 21.30 h

10.9., 8.10., 5.11.,  
14.1., 11.2.

### MEDITATION – POSITIV UND EINPÜNKTIG | OFFENER KURS

Termine frei wählbar, Einstieg jederzeit möglich. An jedem Kursabend wird eine geistige Technik kurz erklärt, schrittweise praktiziert und in Frage und Antwort besprochen. Themen u. Details: [www.sivananda.org/vienna/meditationskurse.htm](http://www.sivananda.org/vienna/meditationskurse.htm)

## Kurs 1: 4 x Mo, 18.30 h

1.10. – 22.10.

## Kurs 2: 4 x Mo, 18.30 h

29.10. – 19.11.

### LEBENSATEM – LEBENSKRAFT – 90 MIN

Die Entwicklung einer bewussten Atmung weckt neue Energiereserven. Bessere Atmung durch korrekte Körperhaltung und bewusste Entspannung. Systematische Vertiefung von Anuloma Viloma (Wechselatmung) und Kapalabhati (Stoßatmung). Einfache Konzentrationsübungen. Von der Atemkontrolle zur Kontrolle der Lebensenergien.

## 4 x Mi, 18.30 – 20 h

15.10. – 7.11.



### ASANA-SPEZIAL: YOGA FÜR EINE BEWEGLICHE WIRBELSÄULE

Die zwölf Grundstellungen und Variationen wirken präventiv und anregend für den ganzen Rücken. Fortschritt in Beugung, Streckung und Drehung. Die Vorwärtsbeugen, sitzend und stehend, erhöhen die Biegsamkeit des Rückgrates. Die tieferen und Oberflächenmuskeln des Rückens beanspruchen. Variationen der Rückbeugen (Kobra, Heuschrecke, Halbmond), Details zum Drehsitz und gedrehten Variationen.

# MEDITATION & GEDANKENKRAFT

Jeden Sa & So, 18 h

Jeden Mi, 20 h

Feiertage, 18 h

## MEDITATIONSABENDE – KOSTENLOS 90 MIN

Jeweils ca. 30 Minuten stille Meditation, Mantrasingen, Lesung. Die gemeinsamen Meditationsabende ermöglichen ein erweitertes Verständnis über die körperlich-geistige Ebene hinaus. Es eröffnen sich die umfassenden Perspektiven des Yoga von Seelenfrieden und Transzendenz.

## MEDITATIONSKURSE

Einführung in die Praxis und Theorie der Meditation. Themenauswahl: Richtige Sitzstellung • Bewusste Atmung und geistige Entspannung • Entwicklung von Konzentration • Mantras – Hilfen zur Meditation • Die 4 Yogawege

4x Do, 18.30 h 20.9.–11.10.

## MEDITATION 1 – 90 MIN

Sa & So, 16 – 17.45 h

24. & 25.11.

## WOCHENENDKURS – DER EINSTIEG IN DIE MEDITATION

2 x 105 MIN Das Basisprogramm für innere Harmonie.

4 x Do, 18.30 – 20 h

18.10. – 15.11.

## MEDITATION 2 – 90 MIN

Gemeinsame Meditation in der Praxis, Vorstellung der verschiedenen Meditationsmantras • Raja Yoga – wie der Geist arbeitet • Vedanta – höchstes positives Denken

Mo, 20 – 21.30 h

10.9., 8.10., 5.11., 14.1., 11.2.

## MEDITATION – POSITIV UND EIMPÜNKTIG – 90 MIN

**Offener Kurs:** Termine frei wählbar, Einstieg jederzeit möglich. Siehe Seite 7.

## KURSE: GEDANKENKRAFT DURCH POSITIVES DENKEN

Wer sich seiner Gedanken bewusst wird und sie aktiv lenkt, schöpft daraus große Kraft und Positivität.

4x Mi, 18.30 h, 23.1.–13.2.

## 4-WOCHENKURS – 4 x 90 MINUTEN

Sa & So, 16 – 17.45 h

6. & 7.10.

## WOCHENENDKURS – 2 x 105 MINUTEN

Viele praktische Übungen für geistige Ausgeglichenheit.







*Gibt es wahres Glück in dieser Welt?  
Warum haftest du dann  
an äußeren Dingen?  
Suche im Inneren.  
Schau nach innen.  
Wenn Du durch tiefe  
Meditation in die Stille eintrittst,  
weicht die Außenwelt von Dir  
und all Deine Sorgen verschwinden.  
Dann genießt Du  
höchsten Frieden.  
In dieser Stille leuchtet  
das Licht aller Lichter.  
In dieser Stille liegt  
wahre Kraft und Freude*

Swami Sivananda

## PHILOSOPHIE-KURSE 90 MIN

**4 x Fr, 18.30 – 20 h**

28.9. – 19.10.

### **BHAGAVAD GITA – KUNST DES RICHTIGEN LEBENS**

Die Bhagavad Gita ist die bekannteste aller Yogaschriften. Ein Handbuch zu Harmonie und Ausgeglichenheit in allen Lebensbereichen. • Die wahre Identität des Menschen • Von der niederen zur höheren Natur • Die 3 Wege des Yoga: selbstloses Handeln, universelle Liebe und Weisheit

**4 x Mi, 18.30 – 20 h**

14.11. – 5.12.

### **YOGA-PSYCHOLOGIE – ZEITLOSE LEHREN ÜBER DEN MENSCHLICHEN GEIST – 90 MIN**

Die Raja-Yoga-Sutren des Weisen Patanjali sind eine psychologische Studie, eine praktische Übungsanleitung und eine authentische Quelle der Weisheit. • Wie Geist und Gedanken arbeiten • Grundlagen einer ethischen Lebensweise • Gedankenmuster positiv beeinflussen • Das Beruhigen der Gedanken in Theorie und Praxis

**Sa, 14 – 19.30 h**

15.9., 17.11., 12.1.

### **EINFÜHRUNG IN DIE YOGALEHRER-AUSBILDUNG**

Einen Tag im Rhythmus der Yogalehrer-Ausbildung verbringen. Mit viel Praxis, Einblick in die verschiedenen Ausbildungsinhalte und allen Informationen über die Ausbildungsorte. Die ideale Entscheidungshilfe!



# SONDERPROGRAMM

Sa, 19. – Mi, 23.1.

Pujas:

Sa, 19.1., 18 – 20 h

So, 20.1., 18 – 20 h

Mi, 23.1., 20 – 21.30 h

## MEDITATIONEN AUS DEN TEMPELN SÜDINDIENS

### MIT EINEM PRIESTER AUS INDIEN

Mit besonderen Farben, Klängen, Düften und Gesten reinigen die traditionellen Tempelzeremonien (Pujas) die geistige Atmosphäre. Dabei entsteht eine intensive meditative Stimmung.

Eintritt frei. Blumen und Spenden sind willkommen.



# SPIRITUELLE FESTE

Do, 6 – 7.45 h 13.9.

**GANESHA CHARTURTHI** nur mit Anmeldung

Mi – Fr 10. – 19.10.

**NAVARATRI** genaue Daten siehe [www.sivananda.org/vienna](http://www.sivananda.org/vienna)

Mi, 20 – 21.45 h 6.11.

**DIWALI**

Fr, 6 – 7.45 h 9.11.

**SWAMI VISHNUDEVANANDA MAHASAMADHI** nur mit Anmeldung

Sa, 18 h 8.12.

**WEIHNACHTSFEIER** nur mit Anmeldung

Mo, 20.30–0.30 h 31.12.

**SILVESTERFEIER** nur mit Anmeldung

# KOCHKURSE

Ein ausgewogenes Menü mit Liebe kochen, Gewürze sachkundig verwenden, nach den 6 Geschmacksrichtungen zubereiten. Mit allgemeinen Tipps und detaillierten Kochanleitungen. **Anmeldung bis Donnerstag vorher.**

Sa, 10 – 13.30 h 6.10.

**SUPPEN & CO**

Sa, 10 – 13.30 h 26.1.

**VEGETARISCHE  
WINTERGERICHTE**

im Rahmen des  
Tagesseminars  
„Yoga & Ernährung“  
am 26.1.2019,  
10 – 19.30 h



# YOGA-RETREAT

## YOGA-WOCHENEND-RETREAT IN RAPOTTENSTEIN, WALDVIERTEL

Fr, 12. – So, 14. Oktober 2018

mit Swami Mangalananda  
(Wiener Mitarbeiterin im Sivananda  
Ashram Orléans, Frankreich) und  
Mitarbeitern des Sivananda Yoga  
Zentrum Wiens



Verbringen Sie ein Yoga-Wochenende im wunder-  
schönen Waldviertel.

- Der regelmäßige Tagesablauf schafft einen ge-  
meinsamen Rhythmus, in dem Sie Körper und Geist  
entspannen können.
- Genießen Sie die köstlichen vegetarischen Mahl-  
zeiten in freundlicher Gesellschaft.
- Schöpfen Sie Inspiration für den Alltag in den  
Vorträgen über Gesundheit, Ernährung, Meditation  
und Philosophie.
- Erfreuen Sie sich an der Natur während der  
ausgedehnten Spaziergänge durch die Waldviertler  
Granitstein-Landschaft.
- Das Wandern vertieft und entspannt die Atmung,  
und die Gliedmaßen werden locker und flexibel.  
Der Geist findet zurück zu seiner natürlichen  
Zufriedenheit und Entspannung.
- Auch für Anfänger geeignet.

Das Seminarhaus liegt etwa zwei Stunden von  
Wien entfernt und ist ein vegetarischer, rauch- und  
alkoholfreier Ort. Mitfahrgelegenheiten bitte über  
das Zentrum erfragen.

### Mit einem Workshop für Sivananda Yogalehrer

Wir freuen uns, Sie während des Aufenthaltes  
zu begleiten.

Seminargebühr: 245,- €,  
Anmeldung bis spätestens 30. September 2018

Information und Anmeldung:  
Sivananda Yoga Zentrum Wien: 01/ 586 35 53  
vienna@sivananda.net oder auf  
www.sivananda.org/vienna

### NÄCHSTE TERMINE

21. – 23. Juni 2019

6. – 8. März 2020

16. – 18. Oktober 2020



# Yogashop – alles für die Yoga-Praxis

Gerne beraten wir Sie im Yogazentrum bei der Wahl des passenden Yoga-Zubehörs: Kissen, Yogamatten, Meditationsschals, Outfits, Bücher und CDs je nach Interesse. Standardwerke zu Hatha Yoga, Gesundheit, Yoga-Philosophie, Meditation, Ayurveda und vegetarischem Kochen. [www.sivananda.org/vienna](http://www.sivananda.org/vienna) → Yogashop

## BÜCHER:



**Das große illustrierte Yogabuch – Swami Vishnu-devananda** Der moderne Klassiker des Yoga in Theorie und Praxis. Mit vollständigem Übungsprogramm für Anfänger und Fortgeschrittene.

**25,- €**



**Einführung in Yoga – Sivananda Yoga Vedanta Zentren** Systematische Einführung in Stellung, Atmung & Entspannung.

**22,50 €**



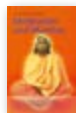
**Besser leben mit Yoga – Sivananda Yoga Vedanta Zentren** Asana-Praxisprogramme für für alle Level mit Pranayama, Entspannung und Meditation.

**19,95 €**



**Meditation – Sivananda Yoga Vedanta Zentren** In zwölf Stufen zu mehr Gelassenheit, Harmonie und innerer Kraft. Ein Leitfaden für Anfänger und Fortgeschrittene.

**17,90 €**



**Meditation und Mantras – Swami Vishnu-devananda** Eine Darstellung der vier großen Yogawege in Theorie und Praxis.

**19,50 €**



**Yoga Sutren des Patanjali – mit Erläuterungen von Swami Durgananda** Ein vollkommenes Handbuch für die Erforschung und Beherrschung der eigenen Gedanken.

**17,50 €**



**Der innere Weg – Swami Durgananda** Ein Mosaik aus praktischen Yoga-Inspirationen für ein gesundes, ethisches und friedliches Leben.

**9,- €**



**NEU! Yoga Weisheiten – Swami Durgananda** ... mehr Text ...

**7,- €**



**Sivananda Kirtan-Buch – Sivananda Yoga Vedanta Zentren** Enthält alle Kirtans, die regelmäßig in den Internationalen Sivananda Yoga Vedanta Zentren und Ashrams gesungen werden.

**19,50 €**



**Sivananda Upanishad – Sivananda Yoga Vedanta Zentren** Inspirierende Sammlung von den Briefen von Swami Sivananda an seine Schüler weltweit.

**22,- €**



**Göttliche Erkenntnis – Swami Sivananda** Spirituelle Essays und praktische Anleitungen zu allen Aspekten des Lebens.

**24,50 €**



**Kraft der Gedanken – Swami Sivananda** Die Meisterung der Gedanken führt zu innerer Ruhe. Ein Leitfaden mit praktischen Erklärungen.

**19,80 €**



**Bhagavad Gita** Das klassische Werk der spirituellen Weltliteratur mit authentischem Kommentar von Swami Sivananda.

**26,50 €**



**Sadhana – Swami Sivananda** Eine umfassende Darstellung von Techniken zur Erlangung spiritueller Vollkommenheit.

**25,50 €**



**Vishnudevananda Upadesa – Sivananda Yoga Vedanta Zentren** Ausschnitte aus Vorträgen von Swami Vishnudevananda zu allen Aspekten des Yoga.

**19,50 €**



**Sivananda Yoga Kochbuch – Sivananda Yoga Vedanta Zentren** Vegetarische Küche – schmackhaft, einfach zuzubereiten, gesund für Körper und Geist.

**11,50 €**



**Yoga für eine entspannte Schwangerschaft – Ursula Mäder und Hildegard Pätzold** Yoga als Quelle der Kraft in der Schwangerschaft.

**19,90 €**



**Wie man Tugenden entwickelt und Laster überwindet – Swami Sivananda**

**22,50 €**



**NEU! Ayurveda** Einführung in die Wissenschaft des Ayurveda – Praxisorientiert, ganzheitlich, lebensnah

**19,95 €**

## CDs:



**Kirtan mit Swami Vishnu-devananda** Kirtans und Mantras für die tägliche Meditation.

**12,- €**



Mehr Kirtan und Mantras:  
**Yoga-Chants of India / Kirtan / Thank you Swamiji** jeweils

**17,90 €**

**CD YOGA@HOME 32 + 32**

Zwei geführte Übungsstunden à 32 Minuten mit Swami Sivadasananda.

**16,- €**

**Bestellungen: telefonisch 01 / 586 34 53 oder per E-Mail: [vienna@sivananda.net](mailto:vienna@sivananda.net)**

**Zahlung per Visa/MasterCard oder Vorkasse per Überweisung (Bitte pro Artikel € 3,50 addieren für Porto/Versand)**

**Bank: Bank Austria, IBAN AT30 1100 0048 9355 2201; BIC: BKAUATWW**



# SIVANANDA YOGA VEDANTA SEMINARHAUS

REITH BEI KITZBÜHEL, TIROL, ÖSTERREICH  
GRÜNDER: SWAMI VISHNUDEVANANDA  
[www.sivananda.at](http://www.sivananda.at)



seit 1957

**YOGAURLAUB**                      **GASTSPRECHER UND SONDERPROGRAMME**  
**WEITERBILDUNGEN FÜR PRAKTIZIERENDE**                      **FORTBILDUNGEN FÜR YOGALEHRER**

**INTERNATIONALE YOGALEHRER-AUSBILDUNGEN IN REITH BEI KITZBÜHEL, SEITE 14**



## MITTERSILL / SALZBURG

IN DEN HOHEN TAUERN

[www.sivananda.at](http://www.sivananda.at)



**YOGA-URLAUB**

**26. OKTOBER – 18. NOVEMBER 2018**



# INTERNATIONALE SIVANANDA



## USTKA (POLEN)

September 2019  
Englisch, Polnisch, Litauisch, Russisch  
Ab 2.320 €

## LONDON (UK)

16.02. – 16.03.2019, Englisch  
31.08. – 28.09.2019, Englisch  
Ab 2.620 £

## ALUENDA, ZARAGOZA (SPANIEN)

Sommer 2019, Englisch, Spanisch  
Ab 2.986 €

## REITH, TIROL (ÖSTERREICH)

15.12.2018 – 13.01.2019, Deutsch, Englisch  
19.01. – 17.02.2019, Deutsch  
25.05. – 23.06.2019, Deutsch  
28.06. – 26.07.2019, Deutsch, Englisch  
28.07. – 25.08.2019, Deutsch, Englisch  
01.09. – 30.09.2019, Deutsch, Englisch  
14.12.2019 – 12.01.2020, Deutsch, Englisch  
Ab 1.972 €  
Siehe [www.sivananda.at](http://www.sivananda.at)

## BRACCIANO (ITALIEN)

03.08. – 01.09.2019, Englisch, Italienisch

**Sa, 14 – 19.30 h**

15.9., 17.11., 12.1.  
in Wien

## EINFÜHRUNG IN DIE YOGALEHRER-AUSBILDUNG

Einen Tag im Rhythmus der Yogalehrer-Ausbildung verbringen. Mit viel Praxis, Einblick in die verschiedenen Ausbildungsinhalte und allen Informationen über die Ausbildungsorte. Die ideale Entscheidungshilfe!





# YOGALEHRER-AUSBILDUNG TTC



## RUDRAPRAYAG, HIMALAYA (INDIEN)

24.10. – 22.11.2018  
 Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch  
 23.02. – 24.03.2019  
 Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch  
 19.10. – 17.11.2019  
 Deutsch, Englisch, Spanisch, Französisch, Italienisch  
 Ab 2.530 €

## ORLÉANS (FRANKREICH)

20.11. – 18.12.2018, Französisch  
 05.01. – 03.02.2019, Französisch  
 05.04. – 04.05.2019, Französisch  
 06.05. – 04.06.2019, Französisch  
 28.06. – 26.07.2019, Englisch, Französisch  
 28.07. – 25.08.2019, Französisch  
 Ab 2.065 €

## ATTC FORTGESCHRITTENE YOGALEHRER-AUSBILDUNG

### UTTARKASHI, HIMALAYA (INDIEN)

02.03. – 31.03.2019,  
 Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch  
 Ab 2.350 €

## SADHANA INTENSIV

### RUDRAPRAYAG, HIMALAYA (INDIEN)

31.10. – 15.11.2018,  
 Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch  
 Ab 1.310 €

### ORLÉANS (FRANKREICH)

28.06. – 26.07.2019,  
 Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch  
 Ab 2.500 €

### ORLÉANS (FRANKREICH)

25.05. – 09.06.2019,  
 Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch  
 13.08. – 28.08.2019,  
 Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch  
 Ab 1.015 €

# DROP-IN-YOGASTUNDEN 27 Termine • freie Zeitwahl • günstige Mehrfachkarten

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.00 h	Standard	Standard	Extrasanft	Standard	Standard		
11.00 h						Standard	Standard
11.00 h						Sanft	
12.00 h		Sanft 60 Min.					
15.30 h		<b>NEU</b>			Sanft		
15.30 h					Kinder*		
15.30 h					Schwangere		
16.00 h						Standard	Standard
17.00 h	Standard	Standard	Standard	Standard	Standard		
18.00 h						Meditation · gratis	Meditation · gratis
18.30 h	Sanft	Standard	Standard	Standard	Fortgeschritten		
20.00 h	Standard	Fortgeschritten	Meditation · gratis	Probestunde · gratis			
20.00 h				Standard			

Fortgeschritten: Dienstag 90 Min., Freitag 120 Min. | Kinder: 6–12 Jahre  
 Details: [www.sivananda.org/vienna](http://www.sivananda.org/vienna)  
 An gesetzlichen Feiertagen:  
 Standard 11 h und 16 h, Meditation 18 h

## GEBÜHREN (GÜLTIG BIS 31. JÄNNER 2019)

### Drop-In-Yogastunden (90 Minuten)

	Mitglieder ermäßigt*		
1 x	17,- €	15,- €	10,- €
5 x	70,- €	62,- €	
10 x	120,- €	112,- €	80,- €
8 x**	80,- €	71,- €	

### Flatrates

4 Wochen	110,- €	95,- €	79,- €
26 Wochen	380,- €	346,- €	

### Kurse mit Theorie und Praxis in fester Gruppe

4 Wochen	71,- €	61,- €	51,- €
2 x 4 Wochen	118,- €	95,- €	81,- €
1 Wochenende	40,- €	36,- €	34,- €

### Mitgliedsbeitrag

61,- €

### Kinder-Yogastunden (60 Minuten)

1 x	8,50 €
4 x	30,- €
4 x Geschwister	24,- €

### Yogatage, Workshops etc.

Workshop	17,- € oder 1 Streifen
Yogatag	34,- € oder 2 Streifen
Kochkurs	38,- € oder 3 Streifen
Persönliches Coaching	30,- € oder 2 Streifen
Privatstunde	82,- €

### Kostenlos:

Meditationsabende Mi., Sa. & So. siehe Seite 9.  
 Mitgliedschaft 12 Monate – keine automatische Verlängerung: 61,- €. Lebensmitgliedschaft: 520,- €

\* Schüler / Studenten / Rentner / Arbeitslose

\*\* nur für Kursteilnehmer

Bezahlung: Bar, Bankomat, Visa/Mastercard, Überweisung: Erste Bank Wien, IBAN: AT25 2011 1827 8260 6700, BIC: GIBAATWWXXX  
 Kursrücktritt/Umbuchung: Gutschrift abzüglich € 10,- Bearbeitungsgebühr, keine Rückerstattung der Kursgebühr.

Wegbeschreibung: Von U-Karlsplatz oder U-Taubstummengasse 10 Minuten Fußweg.  
 Straßenbahn Linie D Richtung Hauptbahnhof, Haltestelle Plösslgasse. Durch den Hof, Stiege 2.  
 Der Eingang zu Rezeption und Yogashop befindet sich im 2. Stock (Lift). Fahrrad-Parkplatz im Hof.

## Sivananda Yoga Vedanta Zentrum Wien

Gemeinnütziger Verein e.V. • Gründer: Swami Vishnudevananda • ZVR-Nr.: 458146662

Prinz-Eugen-Straße 18 / Nähe Belvedere, 1040 Wien (U-Karlsplatz)

Tel. 01/586 3453 • [vienna@sivananda.net](mailto:vienna@sivananda.net)

[www.sivananda.org/vienna](http://www.sivananda.org/vienna) • [www.sivananda.eu](http://www.sivananda.eu)

Öffnungszeiten Rezeption & Yogashop: Mo.– Fr. 9.30–20h • Sa. 10.30–14h

