



Amara Yoga

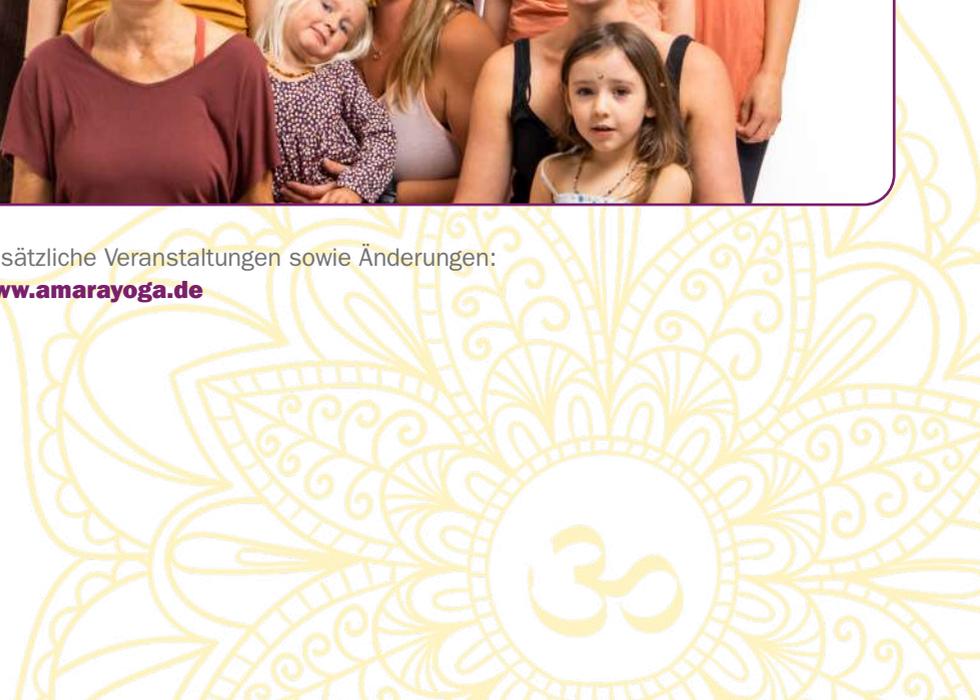


Jan - Aug 2021



Zusätzliche Veranstaltungen sowie Änderungen:

www.amarayoga.de





Willkommen bei Amara Yoga Darmstadt

dem Yogastudio im Herzen von Darmstadt, welches den klassischen indischen Yoga nach Swami Sivananda und Anandamayi Ma lebt und teilt. Jeder, der Yoga kennenlernen und üben möchte, ist bei uns herzlich willkommen. Egal, ob du persönliche Beschwerden lindern möchtest oder einfach nur Entspannung und Leichtigkeit suchst. Yoga kann dir helfen, dich neu zu erfahren und zu entdecken.

Wir sind überzeugt davon, dass durch Yoga ein besseres Körpergefühl, eine Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden, ein Gefühl von Entspannung und Leichtigkeit sowie eine Erhöhung des Energielevels entstehen kann. Dadurch kannst du dich und die Menschen in deiner Umgebung inspirieren. Unser Team besteht aus Yogalehrern und Lehrerinnen, die vom Yogazauber angesteckt wurden. Sie führen dich einfühlsam heran und begleiten dich auf deinem persönlichen Weg mit Authentizität, Herz, Liebe und Kreativität.

In unserem vielfältigen Angebot kannst du für dich das Passende auswählen. Wir laden dich ein, einen Weg kennenzulernen, der uns die Melodie unseres Lebens erkennen lässt und uns zum Tanz auffordert – zum Tanz des Lebens in Stille und Frieden!

Komm vorbei und lerne uns kennen. Wir freuen uns auf dich!



Unsere Kurse sind bei den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt!

Aktuelle Informationen und weitere Termine findest du auf:
www.amarayoga.de

Hatha Yoga 1 – Grundkurs (für Einsteiger und sanfte Praxis)

Montag: 19:30 – 21:00 Uhr

11.01.2021 – 15.03.2021
22.03.2021 – 14.06.2021
21.06.2021 – 04.10.2021

Dienstag: 18:00 – 19:30 Uhr

19.01.2021 – 23.03.2021
20.04.2021 – 22.06.2021
29.06.2021 – 26.10.2021

Dienstag: 20:00 – 21:30 Uhr

09.02.2021 – 27.04.2021
04.05.2021 – 06.07.2021
31.08.2021 – 16.11.2021

Donnerstag: 19:30 – 21:00 Uhr

14.01.2021 – 18.03.2021
25.03.2021 – 24.06.2021
01.07.2021 – 28.10.2021

141 €

Hatha Yoga 2 – Aufbaukurs

Montag: 17:30 – 19:00 Uhr

11.01.2021 – 15.03.2021
22.03.2021 – 14.06.2021
21.06.2021 – 04.10.2021

Mittwoch: 19:30 – 21:00 Uhr

10.02.2021 – 28.04.2021
05.05.2021 – 07.07.2021
14.07.2021 – 10.11.2021

Donnerstag: 19:30 – 21:00 Uhr

14.01.2021 – 18.03.2021
25.03.2021 – 24.06.2021
01.07.2021 – 28.10.2021

141 €

Hatha Yoga 3 – Advanced

Mittwoch: 19:30 – 21:00 Uhr

10.02.2021 – 28.04.2021
05.05.2021 – 07.07.2021
14.07.2021 – 10.11.2021

141 €

Yoga für Männer

Mittwoch: 17:30 – 19:00 Uhr

13.01.2021 – 17.03.2021
24.03.2021 – 09.06.2021
16.06.2021 – 29.09.2021

141 €

Yoga für den Rücken

Montag: 19:30 – 21:00 Uhr

09.11.2020 – 01.02.2021
08.02.2021 – 26.04.2021
03.05.2021 – 12.07.2021
30.08.2021 – 15.11.2021

141 €

After Work – Yoga nach der Arbeit (sanfte Praxis)

Montag: 16:15 – 17:15 Uhr

11.01.2021 – 29.03.2021
19.04.2021 – 12.07.2021
30.08.2021 – 04.10.2021

Donnerstag: 16:00 – 17:00 Uhr

14.01.2021 – 01.04.2021
22.04.2021 – 15.07.2021
02.09.2021 – 07.10.2021

100 €

Yoga für Schwangere

Dienstag: 17:30 – 18:30 Uhr

10.11.2020 – 02.02.2021
09.02.2021 – 27.04.2021
04.05.2021 – 06.07.2021
31.08.2021 – 16.11.2021

Donnerstag: 18:00 – 19:00 Uhr

14.01.2021 – 18.03.2021
25.03.2021 – 24.06.2021
01.07.2021 – 28.10.2021
Einstieg nach Rücksprache möglich!

141 €

Rückbildungsyoga & Rückbildungsgymnastik mit Baby

Donnerstag: 09:30 – 10:30 Uhr

22.10.2020 – 14.01.2021
21.01.2021 – 25.03.2021
22.04.2021 – 08.07.2021

Donnerstag: 10:30 – 11:30 Uhr

12.11.2020 – 04.02.2021
11.02.2021 – 29.04.2021
06.05.2021 – 15.07.2021
(9 Termine 126,90 €)
Einstieg nach Rücksprache möglich!

141 €



Yoga für Kinder 3 – 6 Jahre

Donnerstag: 16:00 – 17:00 Uhr

14.01.2021 – 01.04.2021

22.04.2021 – 15.07.2021

02.09.2021 – 07.10.2021

87 €

Praktizieren die Eltern mit, bekommt
das Kind 15 % Rabatt auf den Kurs!

Yoga für Kinder 6 – 11 Jahre

Montag: 16:15 – 17:15 Uhr

11.01.2021 – 29.03.2021

19.04.2021 – 12.07.2021

30.08.2021 – 04.10.2021

87 €

Praktizieren die Eltern mit, bekommt
das Kind 15 % Rabatt auf den Kurs!

Montag: 16:15 – 17:15 Uhr

Donnerstag: 16:00 – 17:00 Uhr

Einzelstunde 15 € Kurs komplett 100
€

Yoga für Jugendliche ab 12 Jahren

Mittwoch: 16:30 – 17:30 Uhr

13.01.2021 – 31.03.2021

21.04.2021 – 14.07.2021

01.09.2021 – 06.10.2021

100 €



Offene Stunde

Montag: 17:30 – 19:00 Uhr
Dienstag: 20:00 – 21:30 Uhr
Mittwoch: 09:30 – 11:00 Uhr
Mittwoch: 17:30 – 19:00 Uhr
Donnerstag: 19:30 – 21:00 Uhr
Freitag: 09:30 – 11:00 Uhr
Freitag: 17:30 – 19:00 Uhr
Samstag: 11:00 – 12:30 Uhr
Sonntag: 16:30 – 18:00 Uhr

Einzelstunde: 18 €

10er Karte (6 Monate gültig): 132 €

Monatskarte:

Beinhaltet 4, 8 oder 12 offene Stunden pro Monat, und Satsang
4 x 49 €, 8 x 66 €, 12 x 90 €

Jahreskarte: 785 €

12 Monate Laufzeit – endet automatisch. Beinhaltet unbegrenzt offene Stunden pro Jahr, Meditationen und Satsang. Zusätzlich 10 Prozent auf alle Workshops

Online Yoga Live Klassen

Montag: 17:30 – 19:00 Uhr
Montag: 19:30 – 21:00 Uhr
Dienstag: 20:00 – 21:30 Uhr
Mittwoch: 09:30 – 11:00 Uhr
Mittwoch: 17:30 – 19:00 Uhr
Donnerstag: 19:30 – 21:00 Uhr
Samstag: 11:00 – 12:30 Uhr

bestehende 10er-, Kurs-, Monats-, Jahreskarte

Abweichendes Kursprogramm

An gesetzlichen Feiertagen haben wir geschlossen. An Brückentagen sowie Fasching, Heinerfest & Schlossgrabenfest ist normal geöffnet !!!

Ferienprogramm

Es erwartet dich ein abwechslungsreiches Programm, mit Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung und Meditation. So kannst du die Ferien leicht und unbeschwert genießen, während das Kursprogramm ruht.

Montag – Freitag: 19:30 – 21:00 Uhr

06.04.2021 – 18.04.2021
19.07.2021 – 29.08.2021
11.10.2021 – 24.10.2021
03.01.2022 – 09.01.2022

Einzelstunde: 18 €

1 Woche: 30 €

2 Wochen: 45 €

6 Wochen: 108 €

oder bestehende 10er-, Kurs-, Monats-, Jahreskarte.

Geschlossen

01.01.2021 – 03.01.2021
02.04.2021 – 05.04.2021
01.05.2021, 13.05.2021,
24.05.2021, 03.06.2021,
03.10.2021
23.12.2021 – 02.01.2022

Specials

Unsere Specials, sind Kurse oder Treffen die wir ein oder zweimal im Jahr anbieten. Also etwas ganz Besonderes. Vielleicht ist ja das Richtige für dich dabei.

Spendenyoga

Jeden Samstag hast du die Möglichkeit eine Yogastunde auf Spendenbasis zu besuchen. Ganz nach dem altindischen Prinzip gibst du das was du kannst und was dir die Stunde wert war. Ein Teil deiner Spende wird einer Schule in Indien gespendet.

**Samstags, ab 16.01 bis März 2021
11:00 – 12:30 Uhr**

Spendenbasis (Empfehlung: 10 €)

Meditation auf Spendenbasis

Mittwoch: 09:00 – 09:20 Uhr

Freitag: 19:00 – 19:20 Uhr

Sonntag: 18:00 – 18:30 Uhr

Spendenbasis (Empfehlung: 5 €)

Outdoor Yoga und Meditation im Herrngarten

Samstag: 10:30 – 12:30

10:30 – 11:00 Uhr: Meditation

11:15 – 12:30 Uhr: Yoga

Spendenbasis (Empfehlung: 10 €)

Partner Yoga & Thai and Fly mit Radhika

Erlebe gemeinsam mit deinem Übungspartner die Dynamik und Intensität des Yoga.

Freitag: 18:30 – 20:00 Uhr

22.01.2021, 05.03.2021,
26.03.2021, 23.04.2021,
21.05.2021, 25.06.2021,
16.07.2021, 01.10.2021,
22.10.2021, 26.11.2021

Pro Teilnehmer: 1 x 20 €, 5 x 89 €,
10 x 151 €

Hormon Yoga für die Frau mit Radhika

Hormonyoga nach Dinah Rodrigues ist eine sehr natürliche Methode, den eigenen Hormonhaushalt ins Gleichgewicht zu bringen. Ursprünglich galt sie als natürliche Methode gegen Wechseljahresbeschwerden. Aber auch als junge Frau mit Beschwerden wie PMS oder als eine natürliche Unterstützung bei Frauen mit Kinderwunsch hat sich diese Praxis bewährt.

Mittwoch: 17:30 – 19:00 Uhr

31.03.2021, 21.04.2021,
19.05.2021, 29.09.2021,
03.11.2021, 01.12.2021,

1 x 20 €, 6 x 99 €

Mit Kraft und positiver Energie durch die Wechseljahre

mit Rita

Tanke neue Energie auf und nimm sie mit in deinen Alltag. Erlerne wie du mit Kraft und Positivität durch die Wechseljahre gehst. Nimm dir Zeit für dich, spüre deine eigene Kraft und nutze so die Möglichkeit die Veränderungen deines Körpers wahrzunehmen und zu leben.



Freitag: 19:00 – 20:30 Uhr

15.01.2021, 12.02.2021,
12.03.2021, 09.04.2021,
07.05.2021, 11.06.2021,
09.07.2021, 13.08.2021,
24.09.2021, 15.10.2021

1 x 20 €, 10 x 141 € oder oder nutze
deine bestehende Yogakarte

Chakra Yoga – Eine Reise durch den Energiekörper

mit Nicole von Stetten

Tauche ein in die Welt der sieben
Hauptchakren und bringe durch
spezielle Meditationen, Asanas und
Pranayamas deine Lebensenergie in
Fluss.

Freitag: 17:30 – 19:00 Uhr

03.09.2021, 01.10.2021,
05.11.2021, 10.12.2021

1 x 18 €, 4 x 54 € oder oder nutze
deine bestehende Yogakarte

Vinyasa Special Neu!

mit Theresa

Vinyasa Yoga, ist ein dynamischer und
konditionell fordernder Yogastil. Fließe
durch die verschiedenen Asanas und
synchronisiere die Bewegungen mit
deinem Atem. Dadurch entsteht eine
Flow-Wirkung. Eine Meditation in
Bewegung.

Samstag: 11:00 – 12:30 Uhr

13.02.2021, 13.03.2021,
10.04.2021, 08.05.2021,
12.06.2021, 10.07.2021,
18.09.2021, 09.10.2021,
06.11.2021, 11.12.2021

1 x 20 € oder bestehende oder nutze
deine bestehende Yogakarte

Yin Yoga

mit Radhika

Starte ganz entschleunigt in deine
Woche. Durch sanftes Yoga mit langen
Halten der Übungen findest du wieder
zurück zu deiner Mitte. Entspanne und
tanke neue Energie.

Montag: 17:30 – 19:00 Uhr

05.07.2021, 12.07.2021,
19.07.2021, 22.11.2021,
29.11.2021, 06.12.2021

1 x 20 € oder bestehende oder nutze
deine bestehende Yogakarte

Singkreis – Meditation (Satsang)

Sonntag: 18:00 – 19:00 Uhr

31.01.2021, 28.02.2021,
28.03.2021, 25.04.2021,
30.05.2021, 27.06.2021,
29.08.2021, 26.09.2021,
31.10.2021, 28.11.2021

Außerdem jeden Freitag: 19:00 – 20:00 Uhr

Spendenbasis

Spirituelle Filmabend

Inspirierende, motivierende,
ergreifende und packende Filme... Wir
wollen mit dir gemeinsam spirituelle
Filme schauen und uns danach noch
gemeinsam ein wenig darüber
austauschen. Popcorn und gesunde
Chips sind ausdrücklich erlaubt.

Samstag: 19:00 Uhr

23.01.2021, 27.02.2021,
27.03.2021, 02.10.2021,
06.11.2021, 11.12.2021

Spendenbasis

Kursplan Amara Yoga (gültig ab Januar 2021)

Schleiermacher Str. 2, 64283 Darmstadt, Telefon 0 61 51/59 93 01

MO

DI

MI

DO



09:00 – 09:20
Meditation

09:30 – 10:30
Rückbildungsyoga &
gymnastik mit Baby

09:30 – 11:00
offene Stunde

10:30 – 11:30
Rückbildungsyoga &
gymnastik mit Baby

16:15 – 17:15
After Work



16:15 – 17:15
Yoga für Kinder
6 - 12 Jahre

17:30 – 18:30
Yoga für
Schwangere

16:30 – 17:30
Yoga für
Jugendliche

16:00 – 17:00
After Work

17:30 – 19:00
offene Stunde

18:00 – 19:30
Hatha Yoga 1
Grundkurs

17:30 – 19:00
offene Stunde

16:00 – 17:00
Yoga für Kinder
3 - 6 Jahre

17:30 – 19:00
Hatha Yoga 2
Aufbaukurs

18:30 – 21:30
Yogalehrer
Ausbildung

17:30 – 19:00
Yoga für Männer

19:30 – 21:00
Hatha Yoga 1
Grundkurs

19:30 – 21:00
Hatha Yoga 1
Grundkurs

20:00 – 21:30
offene Stunde

19:30 – 21:00
Hatha Yoga 2
Aufbaukurs

19:30 – 21:00
Hatha Yoga 2
Aufbaukurs

19:30 – 21:00
Yoga für den Rücken

20:00 – 21:30
Hatha Yoga 1
Grundkurs

19:30 – 21:00
Hatha Yoga 3
Advanced

19:30 – 21:00
offene Stunde

Abweichendes Kursprogramm in den Ferien (siehe Seite 7)!



FR

SA

SO

09:30 – 11:00
offene Stunde

11:00 – 12:30
Spedenyoga

11:00 – 12:30
offene Stunde

Wechselnde
Workshops
&
Specials

Wechselnde
Workshops
&
Specials

17:30 – 19:00
offene Stunde

19:00 – 20:00
Meditation &
Singkreis

Wechselnde
Specials

16:30 – 18:00
offene Stunde

18:00 – 19:30
Sinkreis Meditation
(siehe Termine)

Vormittag

Nachmittag

Abend

Unsere Kurse sind von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt!

**Nähere Informationen zu den Workshops findest du unter:
www.amarayoga.de**

Workshops ab Januar 2021

Die Mehrzahl unserer Workshops werden auch im Online LIVE Stream übertragen.



108 Surya Namaskar – 108 Sonnengrüße

Mache eine kraftvolle Erfahrung, welche deine Yoga-Praxis ausdehnt und verändert. Dein Körper und Geist werden entgiftet. Alles fließt mit Leichtigkeit. Eine Meditation in Bewegung!

Montag, 18.01.2021, 17:30 – 19:00 Uhr mit Radhika, 20 € oder deine bestehende Karte

Sich selber finden – der Weg der Meditation

Hinsetzen und verweilen. In innerer Dankbarkeit schauen, was da ist – ohne wegzusehen, ohne sich im Wahrgenommenen zu verstricken. Im Hier & Jetzt.

Samstag, 23.01.2020, 09:00 – 12:00 Uhr mit Maik, 35 €

Tag der offenen Tür!

Erfahre wie du bei uns ONLINE Yoga erlernen und regelmäßig praktizieren kannst. Komm Online, lerne uns kennen und stelle deine Fragen. Alle Kurse sind kostenfrei, zum Schnuppern und Ausprobieren! Neue Teilnehmer erhalten 15% Rabatt auf jede 10er, Monats- und Jahreskarte sowie auf Workshops!

Samstag, 23.01.2021, ab 15:00 Uhr

108 Om Tryambakam

Dieses Mantra ist für viele Yogis das tägliche Mantra. Es gilt als heil- und segensspendend. Es wird rezitiert für Geburtstage, auf Reisen, zur Heilung und für Verstorbene. Ein guter Start in das neue Jahr.

Sonntag, 31.01.2021, 18:30 – 19:30 Uhr mit Maik, 10€

Yoga für entspannte Kiefergelenke und Nackenmuskeln

Wer „hartnäckig“ ist hat viel gemeinsam mit Menschen, die öfter „die Zähne zusammen beißen“. Lerne Körperübungen und Massagen, die gezielt die verspannte Muskulatur entspannen, den Geist von Stress befreien und dir neuen Schwung und Kreativität bringen.

Montag, 01.02.2021, 19:30 – 21:00 Uhr mit Radhika, 20 €

Detox Yoga – Entgiftung, Reinigung und Transformation für deinen Körper

Du brauchst keine yogischen Vorkenntnisse, nur Interesse, an jahrtausendealten, natürlichen Körperreinigungstechniken, welche dir helfen dein körperliches und mentales Wohlbefinden zu verbessern. So kannst du etwas gegen Müdigkeit, Trägheit und Steifheit tun und den Körper innerlich reinigen. Begrenzte Teilnehmeranzahl!

Samstag, 06.02.2021, 10:00 – 18:00 Uhr mit Radhika & Maik, 79 €

Harmonium spielend lernen – Für Einsteiger und Erfahrene

Ein klassisches Instrument zur Begleitung von Mantras. Wie es gespielt wird, kannst du hier erlernen oder deine bisherigen Erfahrungen vertiefen.

Sonntag, 07.02.2021, 15:00 – 18:00 Uhr mit Radhika, 39 €

Der Schlaf des Yogis – Meditation für mehr Frieden in dir selbst

Erfahre eine Reihe von verschiedenen Entspannungstechniken und Meditationen. So kannst du alle körperlichen, geistigen und seelischen Aktivitäten vollkommen zur Ruhe kommen lassen und dich tief entspannen.

Freitag: 19.02.2021, 19:00 – 20:00 Uhr mit Maik, 15 €

Freitag: 28.05.2021, 19:00 – 20:00 Uhr mit Maik, 15 €

Der Weg des Herzens – METTA

METTA ist eine Praxis aus dem Buddhismus welche zum Wohle und Frieden aller fühlenden Lebewesen führt. Begegne verständnisvoller und liebevoller den inneren und äußeren Herausforderungen des Lebens und lasse somit Frieden und Glück für dich und alle Lebewesen zu.

Mittwoch, 24.02.2021, 18:00 – 19:30 Uhr mit Radhika, 20 €

108 Gayatri Mantra Meditation – Für einen gesunden und ausgeglichenen Geist

Dieses Mantra, ist für viele Hindus das tägliche Gebet, welches sich jedoch nicht an eine persönliche Gottheit wendet, sondern an die Sonne. Du hast die Möglichkeit das Mantra 108 Mal zu rezitieren, um dann in eine tiefe Stille zu gelangen.

Sonntag, 28.02.2021, 18:30 – 19:30 Uhr mit Maik, 10 €

Handstand Workshop

Ein Handstand-Workshop für alle Levels. Du erlernst Handstand-Spezifisches Aufwärmen, verschiedene Aufgänge Hand- und Kopfstand, sowie Handstand an der Wand und im freien Raum. Je nach Level kannst du schon erste Figuren ausprobieren.

Samstag, 14.03.2021, 15:00 – 18:00 Uhr mit Stella 39 €

Was ist Glück – Vedanta

Manche Menschen suchen die Antwort auf diese Frage ein Leben lang, andere dagegen scheinen einfach so glücklich und zufrieden zu sein. Betrachte „Glück“ einmal vom Yoga (Vedanta) – Standpunkt aus und erfahre was dich glücklich macht?

Samstag, 27.03.2021, 10:00 – 18:00 Uhr mit Maheshwara Illgen & Radhika, 79 €

Manege frei – Yoga für Kinder

Tauche ein in die geheimnisvolle Welt der Zirkusmanege und lass dein Kind die verborgenen Talente bei Akrobatik, Pantomime und Clownerie entdecken. Spass und Yoga, Perfekt!

Samstag, 27.03.2021, 16:00 – 17:00 Uhr mit Radhika, 10 €

Moonlight Yoga – Mond Yoga

Beende den Abend mit dem Mondgruß und sanfter Mond Praxis. Diese Praxis steht für die innere Stille nach einem anstrengenden Tag. Mond Yoga hilft dir besser und ruhiger zu schlafen und du bist am Morgen sichtbar und spürbar mehr ausgeruht.

Sonntag, 28.03.2021, 19:00 – 20:30 Uhr mit Radhika, 20 €



Familienyoga – Eltern Kind Yoga

Augen auf, hier kommt die gute Laune! Kommunikation, Lebensfreude, Konzentration und Beweglichkeit kinderleicht stärken und das gemeinsam Lachen fördern. Erfahrt so spielerisch mit dem Herz zu vertrauen und eure Lieben mit anderen Augen zu sehen. Ein Workshop für die ganze Familie.

Sonntag, 11.04.2021, 16:30 – 18:00 Uhr mit Radhika, 25 € (Eltern plus 1 Kind, jedes weitere Kind 5 €)

Yoga für starke Augen

Durch tägliche Bildschirmarbeit werden die Augen stark beansprucht, was oft sogar eine Sehschwäche zur Folge hat. Durch Stärkung deiner Augenmuskeln kannst du deine Sehkraft erhalten oder verbessern.

Freitag, 30.04.2021, 19:00 – 20:30 Uhr mit Maik, 20 €

Yoga bei besonderen Beschwerden – Yogatherapie

Du lernst Übungen und Techniken, die besonders erfolgreich eingesetzt werden können, zum Beispiel bei psychosomatischen Beschwerden, Asthma, Allergien, Rücken-, Knie- und Kopfschmerzen, Migräne, Arthritis, Angstzuständen, Depressionen etc.

Samstag, 15.05.2021, 10:00 – 18:00 Uhr mit Claudia, 79 €

Deine Yoga Reise nach Italien an die Adria

Reise mit Radhika an die Adria. Übernachte in einem Bungalow, Zelt oder Wohnwagen direkt am Meer. Erlebe Yoga in Verbindung der fünf Elemente, Sonne, Wasser, Luft, Erde und Äther. Lass dich von dem Meeresrauschen in eine tiefe Entspannung tragen.

Montag, 31.05.2021 – 06.06.2021, zwei Yogaeinheiten täglich mit Radhika, 210 €, zzgl. Übernachtung, Verpflegung und Anreise

Kopfstand lernen

Der Kopfstand gilt als der König der Asanas wegen seiner vielfältigen Wirkungen auf Körper, Geist und Seele. Auch du kannst diese wunderbare Stellung schrittweise lernen und so über deine Grenzen hinauswachsen. Du wirst staunen, wie sich Mut und Kraft in dir entfalten und dir inneres Gleichgewicht schenken.

Freitag, 18.06.2021, 19:30 – 21:00 Uhr mit Maik, 20 €

Pranayama Basics und Fortgeschrittenes Pranayama für Yogalehrer

Vertiefe und festige deine Unterrichtspraxis! Erlerne wie du die Basics, sowie fortgeschrittenes Pranayama in deinen Unterricht integrierst. Erfahre was es zu beachten gibt und übe in kleinen Gruppen Pranayama zu unterrichten.

Samstag, 19.06.2021, 08:00 – 11:00 Uhr mit Maik, 35 €

Kleine Indianer im Odenwald für Eltern mit ihren Kinder

Praktiziere mit deinen Kindern spielerisch im Wald Yoga. Lass dich von den Sonnenstrahlen als großer und kleiner Indianer an der Nasenspitze kitzeln.

Sonntag, 20.06.2021, 10:00 – 11:30 Uhr mit Radhika, 25 € (Eltern plus 1 Kind, jedes weitere Kind 5 €)

Weltyogatag – Spendenyoga – Marktplatz Darmstadt

Praktiziere mit uns zum internationalen Weltyogatag gemeinsam auf dem Marktplatz. Setze so ein Zeichen für mehr Frieden in dir und in der Welt. Spende wird an die Schule „Ma Sharanam“ in Indien gespendet.

Montag, 21.06.2021, 10:00 – 11:00 Uhr mit Radhika

Stand-up-Paddling und Yoga Wochenende in Biblis

Du erfährst die Schönheit des Yoga auf einem SUP-Board. Getragen auf dem Wasser und den Wind auf der Haut, das wirkt beruhigend und Stress abbauend. Zusätzlich Yogastunden, Thai Massage, gemeinsame Zeit und Mantra singen. Sommer PUR.

Samstag, 03.07.2021 & 04.07.2021, Beginn Samstag 10:00 Uhr mit Radhika & Maik, 119 € zzgl. Bordverleih und Übernachtungsgebühr im Zelt

Stand-up-Paddling und Yoga

Du erfährst die Schönheit des Yoga auf dem Land und einem SUP-Board. Getragen auf dem Wasser und den Wind auf der Haut, das wirkt beruhigend und Stress abbauend.

Sonntag, 03.07.2021, 10:00 – 13:00 Uhr mit Radhika

Sonntag, 04.07.2021, 10:00 – 13:00 Uhr mit Radhika (nur Geübte)

Sonntag, 18.07.2021, 15:00 – 18:00 Uhr mit Radhika

Sonntag, 29.08.2021, 15:00 – 18:00 Uhr mit Radhika

Ort: Biblis Freizeitsee an der Surfschule, Preis: je 35 € , zzgl. 30 € Bordverleih, Eintritt und Parkgebühren

Korrekturen und Hilfestellungen in den Asanas

Wie und Wo wird eine genaue Korrektur, eine Hilfestellungen und ein Hilfsmittel im Yogaunterricht benutzt? Erfahre wie unterschiedlich jeder Körper ist und erarbeite individuelle Korrekturen. Ein Durchbruch für deine eigene Yoga-Praxis sowie für deinen Yoga Unterricht.

Samstag, 17.07.2021, 09:00 – 12:00 Uhr mit Radhika, 35 €

Partner und Acro Yoga – Thai and Fly

Ob mit oder ohne Partner ganz egal. Das Fliegen, einfache Partnerübungen und die Thai Massage bieten die Möglichkeit, Yoga in einer völlig neuen Intensität und Dynamik zu erleben.

Samstag, 17.07.2021, 14:00 – 17:00 Uhr mit Radhika, 35 €



Seminare, Retreats, Reisen

Wir reisen wieder durch Deutschland und Italien. Lass dich inspirieren, vielleicht sind wir ja auch in deiner Stadt. Oder reise mit uns und lerne andere Städte und Länder kennen.

2021

Partneryoga

12.02 –14.02

Yoga Vidya Bad Meinberg

Asana Intensiv – Musikalisch & Meditativ

26.02 –28.02

Yoga Vidya Allgäu

Musikfestival – Thai and Fly meets Acro Yoga

12.05 –16.05

Yoga Vidya Bad Meinberg

Yoga und Meditations Einführung

12.05 –16.05

Yoga Vidya Bad Meinberg

Yoga am Meer – Italien

31.05 –06.06

Pineto (Pescara – Adria)

Weltyogatag – Spendenyoga

21.06

Marktplatz Darmstadt

SUP & Yoga Wochenende

03.07 – 04.07

Sufschule (Campingplatz) Bibles

SUP Yoga – Yoga auf dem SUP Board

18.07

Sufschule (Campingplatz) Bibles

Hilfe Alltag – Yoga für Eltern & Kinder

23.07 – 25.07

Yoga Vidya Allgäu

SUP Yoga – Yoga auf dem SUP Board

26.07 – 30.07

Yoga Vidya Allgäu

SUP Yoga –Yoga auf dem SUP Board

15.08 – 20.08

Yoga Vidya Nordsee

Hilfe Alltag –Yoga für Eltern & Kinder

20.08 – 22.08

Yoga Vidya Nordsee

Acro Yoga meets Thai and Fly

22.08 – 27.08

Yoga Vidya Nordsee

SUP Yoga –Yoga auf dem SUP Board

29.08

Sufschule (Campingplatz) Bibles





Inner Flow Yoga Teacher Training – Yogalehrer Ausbildung

Gemeinsam mit Inner Flow Yoga bieten wir ein ganz besonderes Ausbildungs-programm, das darauf ausgelegt ist, Yoga sowohl in seiner Vielfalt als auch in seiner Tiefe kennenzulernen.

Modell A: 1 – Jahres Ausbildung

Start November 2021, 3 mal dienstags pro Monat
von 18:30 – 21:30 Uhr & 2 Intensivwochenenden.

Modell B: Intensiv Ausbildung – Thailand

Start 01. Januar 2022 – 15.01.2022
& 1 Intensivwoche in Deutschland (Termin folgt)

Modell C: 6 Wochenendkurse & 2 Intensivwochenenden

Wochenende 1: 19.02. – 21.02.2021

Wochenende 3: 19.03. – 21.03.2021

Wochenende 4: 16.04. – 18.04.2021

Wochenende 6: 25.06. – 27.06.2021

Wochenende 7: 09.07. – 11.07.2021

Wochenende 8: 17.09. – 19.09.2021

Termine Intensivwochenenden im Seminarhaus Shanti:

03.03 – 07.03.2021 & 09.06 – 13.06.2021

Teilnahmegebühr:

Die Ausbildung hat einen Wert von 3000 €.

Wir möchten jedoch jedem den Zugang zum Weisheitsschatz des Yoga ermöglichen. Deswegen sind die Kosten für die Ausbildung einkommens-dynamisch gestaltet und betragen ein durchschnittliches Brutto-Monats-einkommen. Auch besteht die Möglichkeit, einen Bildungszuschuss aus staatlichen Mitteln zu beantragen.

Kostenlose Informationsabende:

(Sonntags, ab 18 Uhr, Yogastunde ab 16:30 Uhr)

24.01.2021, 07.02.2021

Weitere Termine siehe www.amarayoga.de/ausbildungen

Fortführende Yogalehrer/innen Aus- und Weiterbildung

Du hast deine Yogalehrer Ausbildung abgeschlossen und möchtest nun tiefer einsteigen, den Yogaweg weitergehen und deinen Unterricht bereichern? Dann bist du hier genau richtig! Hier hast du den regelmäßigen Austausch und Inspiration mit anderen Yogalehrern und wirst von erfahrenen Gastdozenten und Yogalehrern begleitet.

Immer Samstags von 09:00 – 18:00 Uhr:

- 1.) 06.02.2021 Detox, Entgiftung, Reinigung, Ernährung
- 2.) 27.03.2021 Jnana Yoga – Vedanta – Yogische Schriften
- 3.) 10.04.2021 Yoga für Kinder 3 – 6 und 6 – 12 Jahre
- 4.) 15.05.2021 Yogatherapie – Yoga bei besonderen Beschwerden
- 5.) 17.07.2021 Hands on, Korrekturen und Hilfestellungen, Partnernyoga
- 6.) 14.08.2021 Yin Yoga

& 1 Intensivwochenende im Seminarhaus Shanti:

06.10. – 10.10.2021 Meditation Intensiv

Ausbildungsleiter: Radhika, Maik, Shanti Wade, Maheshwara Illgen, Claudia Göttling

Teilnahmegebühr, 100 UE: 1.000 € oder 9 Monate á 120 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung für das Intensivwochenende

Teilnahmegebühr, 150 UE: 1.350 € oder 9 Monate á 160 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung für das Intensivwochenende (incl. 4 Yogastunden pro Monat im Zeitraum Januar – September 2021)



Early Bird bei Anmeldung bis 30.11.2020: 900 € (100 UE) , 1250 € (150 UE)

Kostenlose Informationsabende:

(Sonntags, ab 18 Uhr, Yogastunde ab 16:30 Uhr)

24.01.2021, 07.02.2021 oder einfach vorbeikommen und uns kennenlernen!

Kinderyogalehrer/in Ausbildung – Teacher Training

„Kinder sind wie die Sterne, der Mond, die Sonne und das Licht, sie strahlen durch Yoga Freude und Kraft und Selbstbewusstsein aus.“

Lerne deshalb Kindern Yoga zu vermitteln. Diese Ausbildung richtet sich an Erzieher und Lehrer, Yogalehrer und Nicht- Yogalehrer, Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer und Eltern sowie an alle, denen das Wohl der Kinder am Herzen liegt.

In einem ausgewogenen Verhältnis werden Theorie und Praxis in 100 Unterrichtseinheiten vermittelt.

Wochenende 1: 27.03. – 28.03.2021

Wochenende 2: 10.04. – 11.04.2021

Wochenende 3: 19.06. – 20.06.2021

Wochenende Intensiv: 24.09. – 26.09.2021

Ausbildungsleiterin: Radhika

Teilnahmegebühr: Die Ausbildung hat einen Wert von 1.300 €. inkl. Unterrichtsmaterialien kleine Snacks und Tee, für die Ausbildungstage.

Early Bird bei Anmeldung bis 31.12.2020: 1.100 €

Kostenlose Informationsabende:

(Sonntags, ab 18 Uhr)

24.01.2021, 07.02.2021 oder einfach vorbeikommen und uns kennenlernen!



Meditationslehrer/in Ausbildung

Meditation gilt einerseits als die wichtigste Übung aller spirituellen Wege, ist aber auch eine wissenschaftlich erforschte Methode zur Unterstützung der Therapie von Stresserkrankungen und psychosomatischen Erkrankungen. In dieser Ausbildung bekommst du tiefes theoretisches und praktisches Wissen über Meditation und die damit zusammenhängenden spirituellen Hintergründe. Dieses Wissen kann einerseits deine eigene Praxis befruchten und vertiefen, aber es versetzt dich auch in die Lage, andere Menschen bei ihrem Einstieg in die Meditation zu unterstützen.

Die Ausbildung besteht aus 3 Wochenenden in Darmstadt und einer Intensivwoche in Bad Meinberg in einem Seminarhaus. Zusätzlich kannst du freiwillig, 1 – 2 Mal wöchentlich zur Meditationspraxis in Darmstadt vorbeikommen.

Wochenende 1: 30.04. – 02.05.2021

Wochenende 2: 28.05. – 30.05.2021

Wochenende 3: 06.08. – 08.08.2021

& eine Intensivwoche im Seminarhaus Shanti:

03.10. – 10.10.2021

Ausbildungsleiter: Maheshwara Illgen, Radhika Siegenbruk, Maik Piorek

Teilnahmegebühr, 160 UE: 1.600 € oder 7 Monate á 300 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung für das Intensivwochenende



Early Bird bei Anmeldung bis 28.02.2021: 1.400 €

Kostenlose Informationsverantaltung: nach persönlicher Vereinbarung



Yoga Therapie Weiterbildung

Du erlernst wie du Übungen und Techniken, die besonders erfolgreich eingesetzt werden können, zum Beispiel bei psychosomatischen Beschwerden, Asthma, Allergien, Rücken-, Knie- und Kopfschmerzen, Migräne, Arthritis, Angstzuständen, Depressionen etc. Dieses Wissen kannst du erfolgreich in deine Yogastunden einfließen lassen, sowie in Einzelstunden und Coachings anwenden.

Wochenende 1: 15.05. – 16.05.2021

Wochenende 2: 24.07. – 25.07.2021

Wochenende 3: 21.08. – 22.08.2021

Ausbildungsleiterin: Claudia Göttling

Teilnahmegebühr, 60 UE: 800 € oder 4 Monate á 220 € inkl.: Unterrichtsmaterialien kleine Snacks und Tee für die Ausbildungstage.



Early Bird bei Anmeldung bis 31.12.2020: 650 €

Kostenlose Informationsveranstaltung: nach persönlicher Vereinbarung



Yin Yogalehrer/in Ausbildung

Erweitere dein Wissen um Yin Yoga und erlerne, wie du deine Yogastunden damit bereicherst. Durch die tiefe meditative Innenschau während der Yin Praxis wird die Achtsamkeit geschult, um körperliche und geistige Anspannungen besser wahrnehmen und loslassen zu können. Energetische Blockaden können gelöst werden. Deine Lebensenergie wird spürbar zum Fließen gebracht.

Wochenende 1: 13.08. – 15.08.2021

Wochenende 2: 10.09. – 12.09.2021

Wochenende 3: 08.10. – 10.10.2021

Ausbildungsleiterin: Shanti Wade

Teilnahmegebühr, 75 UE: 1.000 € oder 4 Monate á 270 inkl.: Unterrichtsmaterialien kleine Snacks und Tee, für die Ausbildungstage.



Early Bird bei Anmeldung bis 31.12.2020: 850 €

Kostenlose Informationsveranstaltung: nach persönlicher Vereinbarung



25

Ausbildung

Ayurveda Koch Aus- und Weiterbildung

Was du isst, wirkt sich auch auf deinen Geist, deine Gedanken und Gefühle aus. Entdecke die einzigartige Verbindung von Genuss, Vitalkraft und Gesundheit. Die ausgesuchten Kochkurs-Rezepte geben dir einen Einblick in die traditionelle und moderne Ayurveda Küche und ihre Vielfalt. Gewürze als Heilmittel und Träger sind der Schwerpunkt dieser Ausbildung.

Ayurveda ist ein jahrtausendealtes, ganzheitliches Heilsystem aus Indien, das für ein gesundes, harmonisches Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele sorgt.

Wochenende 1: 29.10. – 31.10.2021

Wochenende 2: 12.11. – 14.11.2021

Wochenende 3: 10.12. – 12.12.2021

Ausbildungsleiterin: Krishnashakti Anja Stiboy - Flink

Teilnahmegebühr, 75 UE: 1.000 € oder 4 Monate á 270 inkl.: Unterrichtsmaterialien kleine Snacks und Tee, für die Ausbildungstage. Zuzüglich 100 € Unkosten Beitrag.

26



Early Bird bei Anmeldung bis 30.06.2021: 850 € zzgl. Unkostenbeitrag

Kostenlose Informationsveranstaltung: nach persönlicher Vereinbarung





Radhika Annika Siegenbruk

Gründerin und Leiterin von Amara Yoga, Marketing Vertriebs Ökonomin
Yogalehrerin in der Tradition von Swami Sivananda (BYV)
Senioren-Yoga-Übungsleiterin (BYV), Kinder-Yoga-Lehrerin (BYV)
Meditationskursleiterin (BYVG), AyurYogaThaiMassage (AYTM) & Passive
Yoga Therapie, Ausbildungsleiterin von YogalehrerInnen Ausbildungen,
Ausbildungsleiterin für Kinderyoga - ÜbungsleiterInnen
Ausbildungsleiterin für Jugendliche - ÜbungsleiterInnen
Gewaltprävention und Teamtrainings für Kinder und Jugendliche
Reiki 1 & 2, regelmäßige Weiterbildungen in Meditation, Yoga, Pranayama,
Partneryoga & Akrobatik, Sati Zen Studium, Vinyasa Teacher, Hormyoga
nach Dinah R.

Maik Piorek

Yogalehrer in der Tradition von Swami Sivananda (BYV)
Yoga Therapeut (BYAT), Marma Massage, regelmäßige Weiterbildungen in
Meditation, Yoga, Pranayama und Partneryoga

Unsere Philosophie

Traditionelles Yoga, seit Jahrhunderten von Lehrer zu Lehrer und nun zu
dir.

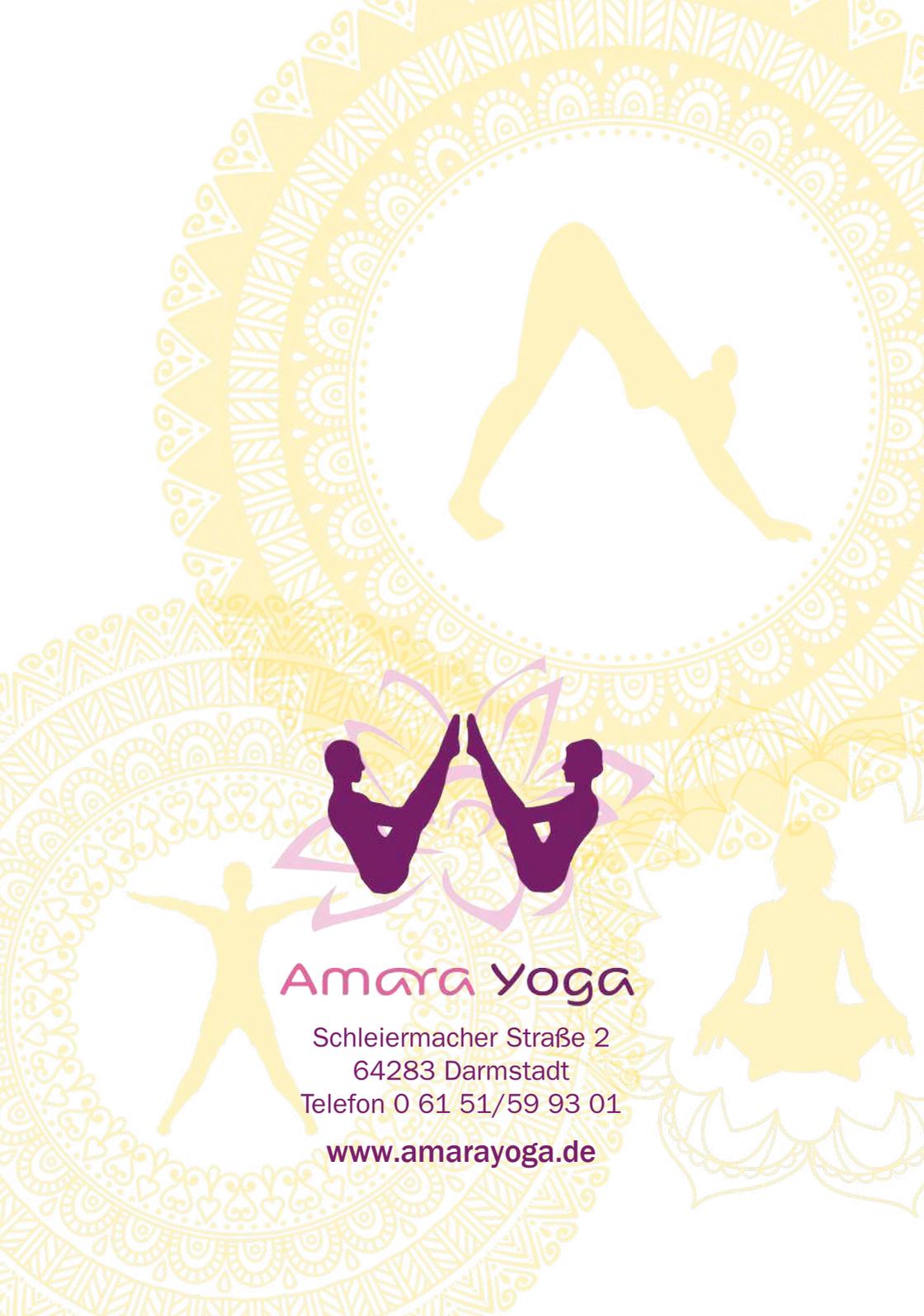
Respektiere dich und deine Einzigartigkeit.

Jeder Moment ist ein Wunder, jeder Augenblick ist frisch.

Wir versuchen das zu leben, was wir lehren:
Authentizität, Freude, Leichtigkeit und Liebe.

Unsere fleißigen ehrenamtlichen Yogalehrer:

Claudia Eshwari, Dineshwara, Evi, Jürgen, Katharina, Kathrin, Kristin,
Matilda, Nathalie, Nicole K., Nicole V., Patrick, Rita, Theresa



Amara YOGA

Schleiermacher Straße 2
64283 Darmstadt
Telefon 0 61 51/59 93 01

www.amarayoga.de