Amara Yoga

Jan - Aug 22

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 erfah-ren 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 in-spirieren. 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 auswäh-len. 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
17.01.2022 – 21.03.2022
28.03.2022 – 20.06.2022
27.06.2022 – 17.10.2022

Dienstag: 17:45 – 19:15 Uhr
11.01.2022 – 01.03.2022 (8 Stunden)
08.03.2022 – 24.05.2022
31.05.2022 – 13.09.2022

Donnerstag: 19:30 – 21:00 Uhr
25.11.2021 – 17.02.2022
24.02.2022 – 12.05.2022
19.05.2022 – 15.09.2022

149 €

Hatha Yoga 2 – Aufbaukurs

Montag: 17:30 – 19:00 Uhr
17.01.2022 – 21.03.2022
28.03.2022 – 20.06.2022
27.06.2022 – 17.10.2022

Mittwoch: 19:30 – 21:00 Uhr
12.01.2022 – 02.03.2022 (8 Stunden)
09.03.2022 – 25.05.2022
01.06.2022 – 14.09.2022

Donnerstag: 19:30 – 21:00 Uhr
25.11.2021 – 17.02.2022
24.02.2022 – 12.05.2022
19.05.2022 – 15.09.2022

149 €

Hatha Yoga 3 – Advanced

Mittwoch: 19:30 – 21:00 Uhr
12.01.2022 – 02.03.2022 (8 Stunden)
09.03.2022 – 25.05.2022
01.06.2022 – 14.09.2022

149 €

Yoga für den Rücken

Montag: 19:30 – 21:00 Uhr
22.11.2021 – 07.02.2022
14.02.2022 – 02.05.2022
09.05.2022 – 18.07.2022
05.09.2022 – 21.11.2022

149 €

After Work – Yoga nach der Arbeit (sanfte Praxis)

Montag: 16:15 – 17:15 Uhr
10.01.2022 – 04.04.2022
25.04.2022 – 18.07.2022
05.09.2022 – 17.10.2022

Donnerstag: 16:00 – 17:00 Uhr
13.01.2022 – 07.04.2022
28.04.2022 – 21.07.2022
08.09.2022 – 20.10.2022

108 €

Yoga für Schwangere

Donnerstag: 18:00 – 19:00 Uhr
04.11.2021 – 27.01.2022
03.02.2022 – 07.04.2022
28.04.2022 – 14.07.2022
Einstieg jederzeit möglich!

149 €

Rückbildungsyoga & Rückbildungsgymnastik mit Baby

Donnerstag: 09:30 – 10:30 Uhr
Donnerstag: 10:30 – 11:30 Uhr
25.11.2021 – 17.02.2022
24.02.2022 – 12.05.2022
19.05.2022 – 15.09.2022
Einstieg jederzeit möglich!

149 €

Yoga für Kinder 3 – 6 Jahre

Donnerstag: 16:00 – 17:00 Uhr
13.01.2022 – 07.04.2022
28.04.2022 – 21.07.2022
08.09.2022 – 20.10.2022

97 €
Praktizieren die Eltern mit, bekommt das Kind 15 % Rabatt auf den Kurs!

Yoga für Kinder 6 – 11 Jahre

Montag: 16:15 – 17:15 Uhr
10.01.2022 – 04.04.2022
25.04.2022 – 18.07.2022
05.09.2022 – 17.10.2022

97 €
Praktizieren die Eltern mit, bekommt das Kind 15 % Rabatt auf den Kurs!

Yoga für Eltern Parallel zu Yoga für Kinder!

Montag: 16:15 – 17:15 Uhr
Donnerstag: 16:00 – 17:00 Uhr

108 €

Yoga für Jugendliche ab 12 Jahren

Mittwoch: 16:30 – 17:30 Uhr
12.01.2022 – 06.04.2022
27.04.2022 – 20.07.2022
07.09.2022 – 19.10.2022

108 €

Offene Stunde
Montag: 17:30 – 19:00 Uhr
Dienstag: 19:30 – 21:00 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: 12:00 – 13:30 Uhr

Einzelstunde: 20 €

10er Karte (6 Monate gültig): 149 €

Monatskarte:
Beinhaltet 4, 8 oder 12 offene Stunden pro Monat, und Satsang
4 x 55 €, 8 x 69 €, 12 x 95 €

Jahreskarte: 799 €
12 Monate Laufzeit – endet automatisch. Beinhaltet unbegrenzt offene Stunden pro Jahr, Meditationen und Satsang. Zusätzlich 10 Prozent auf alle Workshops

JahreskartePlus: 899 €
wie Jahreskarte zzgl. 1 Kurs pro Quartal

Online Yoga Live Klassen
Montag: 17:30 – 19:00 Uhr
Montag: 19:30 – 21:00 Uhr
Dienstag: 19:30 – 21:00 Uhr
Mittwoch: 09:30 – 11:00 Uhr
Donnerstag: 19:30 – 21:00 Uhr
Freitag: 17:30 – 19:00 Uhr
Samstag: 11:00 – 12:30 Uhr
Sonntag: 12:00 – 13:30 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 Meditati-on. So kannst du die Ferien leicht und unbeschwert genießen, während das Kursprogramm ruht.

Montag – Freitag: 19:30 – 21:00 Uhr
03.01.2022 – 09.01.2022
11.04.2022 – 24.04.2022
25.07.2022 – 04.09.2022

Einzelstunde: 20 €
1 Woche: 35 €
2 Wochen: 49 €
6 Wochen: 108 €
oder bestehende 10er-, Kurs-, Monats-, Jahreskarte.

Geschlossen
23.12.2021 – 02.01.2022
15.04.2022 – 18.04.2022
01.05.2022, 26.05.2022,
05.06.2022, 06.06.2022,
16.06.2022

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.

Partner Yoga & Thai and Fly
Erlebe gemeinsam mit deinem Übungspartner die Dynamik und Intensität des Yoga.

Freitag: 18:30 – 20:00 Uhr
04.03.2022, 01.04.2022, 06.05.2022, 03.06.2022, 01.07.2022, 26.08.2022, 30.09.2022, 04.11.2022

Pro Teilnehmer: 1 x 20 €, 5 x 79 €, 8 x 132 €

Hormon Yoga für die Frau

Hormonyoga nach Dinah Rodrigues ist eine sehr natürliche Methode, den eigenen Hormonhaushalt ins Gleichgewicht zu bringen. Natürliche Methode gegen Wechseljahresbeschwerden, aber auch für junge Frauen mit Beschwerden wie PMS oder als eine natürliche Unterstützung Kinderwunsch.

Mittwoch: 17:30 – 19:00 Uhr
26.01.2022, 23.02.2022, 23.03.2022, 27.04.2022, 29.06.2022, 20.07.2022, 21.09.2022, 05.10.2022

1 x 20 €, 8 x 132 €

Mondyoga

Der Mond symbolisiert Weiblichkeit, Entspannung, Spüren und Geschehen lassen. Diese Praxis ist angepasst an die unterschiedlichen Zyklen von Dunkelmond bis Vollmond. Auch für Männer!

Termine: 18:00 – 19:30 Uhr
18.01.2022, 02.03.2022, 06.04.2022, 14.06.2022, 10.10.2022

1 x 20 €, 5 x 79 €

Yin Yoga

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
31.01.2022, 28.03.2022, 25.04.2022, 30.05.2022, 27.06.2022, 26.09.2022

1 x 20 € oder nutze deine bestehende Yogakarte

Yoga Nidra - Der Schlaf des Yogis

Eine Tiefenentspannungstechnik aus der Satyananda Tradition, die durch tiefe Entspannung und bewussten Schlaf den Zugang zu tiefen Bewusstseinsschichten ermöglicht. Yoga Nidra ist eine Methode, um vollkommene mentale, emotionale und physische Entspannung herbeizuführen.

Samstag: 16:30 - 17:30 Uhr
22.01.2022, 19.02.2022, 19.03.2022

1 x 15 €, 3 x 39 €

Outdoor Yoga im Herrngarten

Montag: 17:30 – 18:45 Uhr
Mittwoch: 17:30 – 19:00
Samstag: 11:00 – 12:15

Spendenbasis (Empfehlung: 15 €)

Meditation auf Spendenbasis

Mittwoch: 09:00 – 09:20 Uhr
Freitag: 19:00 – 19:20 Uhr

Spendenbasis (Empfehlung: 5 €)

Singkreis – Meditation (Satsang)

Sonntag: 18:00 – 19:00 Uhr
27.03.2022, 12.06.2022, 02.10.2022, 04.12.2022

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

Spendenbasis (Empfehlung 5 €)

Kursplan Amara Yoga (gültig ab Januar 2022)

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

MO	DI	MI	DO
		09:00 – 09:20 Meditation	10:30 – 11:30 Rückbildungsyoga & -gymnastik mit Baby
		09:30 – 11:00 offene Stunde	
16:15 – 17:15 After Work			16:00 – 17:00 After Work
16:15 – 17:15 Yoga für Kinder 6 - 12 Jahre		16:30 – 17:30 Yoga für Jugendliche	16:00 – 17:00 Yoga für Kinder 3 - 6 Jahre
17:30 – 19:00 offene Stunde	17:45 – 19:15 Hatha Yoga 1 Grundkurs		18:00 – 19:00 Yoga für Schwangere
17:30 – 19:00 Hatha Yoga 2 Aufbaukurs	18:30 – 21:30 Yogalehrer Ausbildung	17:30 – 19:00 offene Stunde	19:30 – 21:00 Hatha Yoga 1 Grundkurs
19:30 – 21:00 Hatha Yoga 1 Grundkurs	19:30 – 21:00 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		19:30 – 21:00 Hatha Yoga 3 Advanced	19:30 – 21:00 offene Stunde

Abweichendes Kursprogramm in den Ferien (siehe Seite 6)!

Unsere Kurse sind von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt!

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

Workshops ab Januar 2022

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, 17. Januar 2022, 17:30 – 19:00 Uhr mit Radhika, 20 € oder bestehende Yogakarte

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.

Freitag, 21. Januar 2022, 19:00 – 20:30 Uhr mit Maik, 20 €

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.

Dienstag, 15. Februar 2022, 19:00 – 20:30 Uhr mit Radhika, 20 €

Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern und Jugendlichen

Worte können Fenster sein oder Mauern. Erlerne die 4 Schritte Methode der GfK. Diese wird in Form von Übungen mit einem Gegenüber direkt praktisch erprobt.

Sonntag, 27. Februar 2022, 15:00 – 18:00 Uhr mit Stefan Fuchs, 45 €

108 Om Tryambakam

Dieses Mantra gilt als heil- und segensspendend. Es wird rezitiert für Geburtstage, auf Reisen, zur Heilung und für Verstorbene. Aber auch wenn du Heilung benötigst, so wiederhole dieses Mantra.

Freitag, 11. März 2022, 19:00 – 20:30 Uhr mit Maik, 20 €

Tag der offenen Tür!

Wir öffnen für alle Neugierigen und Interessierten unsere Tür. Probiere Yoga und Meditation aus und stell uns all deine Fragen. Komm unverbindlich vorbei und lern uns kennen. Neue Teilnehmer erhalten an diesem Tag 15 % Rabatt auf jede 10er, Monats- und Jahreskarte sowie auf Workshops.

Samstag, 12. März 2022, 15:00 – 18:00 Uhr, kostenfrei

Der Schlaf des Yogis - Entspannungstechnik

Yoga Nidra, der Schlaf des Yogis, ist eine wirkungsvolle Entspannungstechnik. Durch hören und wahrnehmen entspannt dein Körper und Geist vollkommen und du fühlst dich danach frisch und voller Energie. Geeignet für eine tägliche bewusste Auszeit.

Freitag, 25. März 2022, 19:00 – 20:00 Uhr, mit Maik, 15 €

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, 26.03.2022, 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, 27. März 2022, 15:00 – 18:00 Uhr, mit Radhika, 39 €

Ayurveda Koch-Workshop

Tauche ein in die Welt der ayurvedischen Küche. Erhalte erste Grundlagen des Jahrtausende altem Heilsystems. Gemeinsam kochen wir einfache Gerichte, welche anschließend auch verkostet werden. Alle Rezepte erhältst du selbstverständlich zum nach kochen mit nach Hause.

Samstag, 30. April 2022, 09:00 – 17:00 Uhr, mit Krishnashakti, 85 €, zzgl. 20 € Unkostenbeitrag

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,07.05.2022, 10:00 – 18:00 Uhr mit Claudia, 79 €

Kleine Indianer im Odenwald – Eltern-Kind Yoga im Wald

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

Sonntag, 8. Mai 2022, 10:00 – 11:30 Uhr, mit Radhika, 25 €
(Eltern plus 1 Kind, jedes weitere Kind 5 €)

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.

Sonntag, 8. Mai 2022, 16:00 – 17:30 Uhr, mit Radhika, 20 €

Yoga und Reiten - Urlaubswoche in der Nähe der Ostsee

Diese Woche verbindet Yoga und Meditation mit Reiten nach der Natural Horsemanship Methode (NHS). Die Verbindung zwischen Pferd und Reiter ist so auf einzigartige Weise erfahrbar. Mit gesundem Essen, Sauna, Kaminabenden und Massage wird es eine Rundum-Wohlfühl-Woche nur für dich!

Freitag, 20. Mai -- 26. Mai 2022, mit Radhika und Anne, ab 859 €

Yoga für gesunde und starke Augen

Durch die tägliche Bildschirmzeit werden die Augen einseitig beansprucht, was oft sogar eine Sehschwäche zur Folge hat. Lerne einfachen Übungen kennen, mit den du deine Augenmuskeln stärken und deine Sehkraft erhalten bzw. verbessern kannst.

Freitag, 20. Mai 2022, 19:30 – 20:00 Uhr, mit Maik, 20 €

Kopfstand lernen

Wegen seiner vielfältigen Wirkungen gilt der Kopfstand als König der Asanas (Yogastellungen). Mit diversen Vorübungen, detaillierten Übungshinweisen und Hilfsmitteln stehst du das erste Mal kopfüber. Wir schauen woran du ganz persönlich weiter üben darfst, so dass du bald eigenständig und frei im die Welt aus einer anderen Perspektive sehen kannst. deine Grenzen

Samstag, 21. Mai 2022, 09:30 – 11:00 Uhr, mit Maik, 20 €

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, 18. Juni 2022, 09:00 – 12:00 Uhr, mit Radhika, 39 €

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, 18. Juni 2022, 14:00 – 17:00 Uhr, mit Radhika, 39 €

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.

Dienstag, 21. Juni 2022, 10:00 – 11:00 Uhr, mit Radhika, kostenfrei – Spenden willkommen

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, 09.07.2022 & 10.07.2022, Beginn 10:00 Uhr, mit Radhika & Maik, 119 € zzgl. Bordverleih und Übernachtungsgebühr im Zelt

Samstag, 06.08.2022, 10:00 – 18:00 Uhr, mit Radhika & Maik, 79 € zzgl. Bordverleih

Yin Yoga Workshop

Yin Yoga ist ein Gegenpol zu unserer aktiven und oft hektischen Zeit und lässt uns tiefe Ruhe und Entspannung erfahren. Yin bedeutet akzeptieren und zulassen. Dabei entspannst du in den Asanas und verweilst über einen längeren Zeitraum Auf diese Weise werden deine myofaszialen Strukturen des Körpers trainiert und regeneriert sowie der Energiefluss angeregt. Der Körper dient dir dabei als Instrument zur Innenschau. Yin Yoga berücksichtigt die Einzigartigkeit jedes Einzelnen und definiert Zielgebiete, die mit den Übungen erreicht werden sollen.

Samstag, 27.08.2022, 10:00 – 18:00 Uhr mit Shanti Wade, 79 €

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.

2022

Asana Intensiv - Musikalisch-Meditativ
18.02.2022 - 20.02.2022
Yoga Vidya Allgäu

Yoga und Reiten
20.05.2022 - 26.05.2022
ART.Quartier - Starkow (Ostsee)

Musikfestival
28.05.2022
Yoga Vidya Bad Meinberg

SUP Yoga – Yoga Wochenende in Biblis
09.07.2022 - 10.07.2022
Sufschule (Campingplatz) Bibles

Hilfe! Alltag! Yoga für Eltern mit ihren Kindern
22.07.2022 - 24.07.2022
Yoga Vidya Allgäu

Stand up paddeling meets Yoga
24.07.2022 - 29.07.2022
Yoga Vidya Allgäu

Sati Zen Praxis
29.07.2022 - 31.07.2022
Yoga Vidya Allgäu

Nordsee Special: Thai and Fly
07.08.2022 - 12.08.2022
Yoga Vidya Nordsee

Hilfe! Alltag! Yoga für Eltern mit ihren Kindern
12.08.2022 - 14.08.2022
Yoga Vidya Nordsee

Stand up paddeling meets Yoga
14.08.2022 - 19.08.2022
Yoga Vidya Nordsee

Yoga und Reiten Ostsee
04.09.2022 - 10.09.2022
ART.Quartier - Starkow (Ostsee)

Yoga Vidya Bodywork - Partner Asanas. Yogalehrer Weiterbildung
16.10.2022 - 21.10.2022
Yoga Vidya Bad Meinberg

Sati Zen Praxis
23.10.2022 - 26.10.2022
Yoga Vidya Westerwald

Moonlight Yoga
26.10.2022 - 28.10.2022
Yoga Vidya Westerwald

Thai und Fly
28.10.2022 - 30.10.2022
Yoga Vidya Westerwald

Frei von Emotionien! Mut
11.11 2022– 13.11.2022
IYoga Vidya Allgäu

Indien Reise zu Ma Sharanam Ashram
16.12 – 28.12
Indien Ma Sharanam

Yogalehrer Ausbildung Thailand
01.01.2023 – 14.01.2023
Koh Chang (Ranong)

Inner Flow Yoga Teacher Training – Yogalehrer Ausbildung

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

Modell A: 1 – Jahres Ausbildung
Start 5. November 2022, dienstags
von 18:30 – 21:30 Uhr & 2 Intensivwochenenden.

Modell B: Intensiv Ausbildung – Thailand
Start 01. Januar 2023 – 14.01.2023
& 1 Intensivwoche in Deutschland (in 2023 - Termine folgen)

Modell C: 6 Wochenendkurse & 2 Intensivwochenenden
Wochenende 1: 11.02 – 13.02.2022
Wochenende 3: 08.04 – 10.04.2022
Wochenende 4: 13.05 – 15.05.2022
Wochenende 6: 15.07 – 17.07.2022
Wochenende 7: 19.08 – 21.08.2022
Wochenende 8: 16.09 – 18.09.2022

Termine Intensivwochenenden im Seminarhaus Shanti (Modell A & C):
16.03 – 20.03.2022 & 15.06 – 19.06.2022

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 einkommensdynamisch gestaltet und betragen ein durchschnittliches Brutto-Monatseinkommen. Auch besteht die Möglichkeit, einen Bildungszuschuss aus staatlichen Mitteln zu beantragen.

Kostenlose Informationsabende:
(Sonntags, ab 18 Uhr, Yogastunde ab 16:30 Uhr)
12.12.2021, 16.01.2022, 23.01.2022, 12.03.2022, 08.05.2022,
19.06.2022, 17.07.2022, 21.08.2022,

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.) 26.02.2022 Kinderyoga
2.) 26.03.2022 Detox, Entgiftung, Reinigung, Ernährung im Yoga
3.) 07.05.2022 Yogatherapie – Yoga bei besonderen Beschwerden
4.) 18.06.2022 Hands on, Korrekturen und Hilfestellungen, Partneryoga, Thai Massage
5.) 06.08.2022 SUP Yoga
6.) 27.08.2022 Yin Yoga

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

Teilnahmegebühr, 65 UE:: 499 € oder 9 Monate á 65 €
Teilnahmegebühr, 100 UE: 699 € oder 9 Monate á 85 €
(incl. 2 Yogastunden pro Monat im Zeitraum Februar – September 2022)

Kostenlose Informationsabende:
(Sonntags, ab 18 Uhr, Yogastunde ab 16:30 Uhr)
12.12.2021, 16.01.2022, 23.01.2022 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 65 Unterrichtseinheiten vermittelt.

Intensiv-Woche: 24.02. – 28.02.2022 von 09:00 – 18:00 Uhr

Ausbildungsleiterin: Radhika

Teilnahmegebühr: Die Ausbildung hat einen Wert von 850 €. inkl. Unterrichtsmaterialien kleine Snacks und Tee, für die Ausbildungstage.

Kostenlose Informationsabende:
(Sonntags, ab 18 Uhr)
12.12.2021, 16.01.2022, 23.01.2022 oder einfach vorbeikommen und uns kennenlernen!

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 lasse, sowie in Einzelstunden und Coachings anwenden.

Wochenende 1: 07.05. – 08.05.2022
Wochenende 2: 25.06. – 26.06.2022
Wochenende 3: 06.08. – 07.08.2022

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 31.01.2022: 699 €

Kostenlose Informationsverantaltung: 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: 26.08. – 28.08.2022
Wochenende 2: 14.10. – 16.10.2022
Wochenende 3: 11.11. – 13.11.2022

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 30.05.2022: 850 €

Kostenlose Informationsverantaltung: nach persönlicher Vereinbarung

Hormon – Yogalehrer/in Ausbildung

Hormonyoga nach Dinah Rodrigues eine wunderschöne und natürliche Methode zur Unterstützung des Hormonhaushalts vor, während und nach den Wechseljahren, bei hormonellen Dysbalancen, Menstruationsbeschwerden und unerfülltem Kinderwunsch. Mit dieser Ausbildung bringst du nicht nur dein Wissen über den weiblichen Körper auf ein neues Level, sondern erlernst eine nur für dich, oder wenn du es auch unterrichten möchtest für deine Teilnehmerinnen, wirkungsvolle Praxis kennen. Welche Frauen in der Hormonbalance unterstützt, Stress reguliert und für ein inneres Strahlen sorgt.

In einem ausgewogenen Verhältnis werden Theorie und Praxis in 65 Unterrichtseinheiten vermittelt.

Modell A: Intensivwoche 29.06 – 03.07.2022 in Darmstadt
Modell B: Intensivwoche 12.10 – 16.10.2022 in Bad Meinberg (Haus Shanti)

Ausbildungsleiterin: Radhika und Astrid Nöhring

Teilnahmegebühr, 45 UE: 480 € inkl.: Unterrichtsmaterialien kleine Snacks und Tee, für die Ausbildungstage

Early Bird bei Anmeldung bis 31.01.2022: 430 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Kostenlose Informationsverantaltung:
(Sonntags, ab 18 Uhr)
12.12.2021, 16.01.2022, 23.01.2022, 12.03.2022, 08.05.2022, 19.06.2022 oder einfach vorbeikommen und uns kennenlernen!

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: 23.09. – 25.09.2022
Wochenende 2: 04.11. – 06.11.2022
Wochenende 3: 25.11. – 27.11.2022

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.

Early Bird bei Anmeldung bis 31.05.2022: 850 € zzgl. Unkostenbeitrag

Kostenlose Informationsverantaltung: 29.04.2022 oder 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, Hormonyoga 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 Yogalehrer/innen:
Azani, Claudia Eshwari, Dineshwara, Eu, Evi, Katharina, Kathrin, Kristina, Luisa, Nathalie, Nicole, Paddy, Rita, Theresa

Amara Yoga

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

www.amarayoga.de