Amara Yoga

Jan - Aug 24

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
08.01.24 – 12.02.24 (6 Stunden)
19.02.24 – 13.05.24
27.05.24 – 09.09.24

Dienstag: 19:30 – 21:00 Uhr
06.02.24 – 30.04.24
07.05.24 – 09.07.24

Mittwoch: 19:30 – 21:00 Uhr
10.01.24 – 28.02.24 (8 Stunden)
06.03.24 – 05.06.24
12.06.24 – 25.09.24

Donnerstag: 17:30 – 19:00 Uhr
11.01.24 – 14.03.24
21.03.24 – 11.07.24 (12 Stunden)
29.08.24 – 21.11.24

169 €

Hatha Yoga 2 – Aufbaukurs

Montag: 17:30 – 19:00 Uhr
08.01.24 – 12.02.24 (6 Stunden)
19.02.24 – 13.05.24
27.05.24 – 09.09.24

Donnerstag: 17:30 – 19:00 Uhr
11.01.24 – 14.03.24
21.03.24 – 11.07.24 (12 Stunden)
29.08.24 – 21.11.24

Donnerstag: 19:30 – 21:00 Uhr
11.01.24 – 14.03.24
21.03.24 – 11.07.24 (12 Stunden)
29.08.24 – 21.11.24

169 €

Yoga für den Rücken

Montag: 19:30 – 21:00 Uhr
08.01.24 – 04.03.24
11.03.24 – 10.06.24
17.06.24 – 30.09.24

Donnerstag: 19:30 – 21:00 Uhr
25.01.24 – 18.04.24
25.04.24 – 11.07.24
29.08.24 – 21.11.24

169 €

After Work – Yoga nach der Arbeit (sanfte Praxis)

Montag: 16:15 – 17:15 Uhr
15.01.24 – 18.03.24 (10 Stunden)
15.04.24 – 08.07.24 (12 Stunden)

Donnerstag: 16:00 – 17:00 Uhr
18.01.24 – 21.03.24 (10 Stunden)
18.04.24 – 11.07.24 (11 Stunden)

Gesamter Kurs: 14 € pro Stunde

Weibliche Heilkraft

Dienstag: 17:30 – 19:00 Uhr
16.01.24 – 30.01.24 (3 Stunden)
06.02.24 – 30.04.24
07.05.24 – 09.07.24

169 €

Yoga für Schwangere

Dienstag: 17:30 – 18:30 Uhr
09.01.24 – 20.02.24 (7 Stunden)
27.02.24 – 21.05.24
28.05.24 – 09.07.24 (7 Stunden)
Einstie jederzeit möglich!

149 €

Rückbildungsyoga & Rückbildungsgymnastik mit Baby

Donnerstag: 10:30 – 11:30 Uhr
11.01.24 – 14.03.24
21.03.24 – 27.06.24
04.07.24 – 10.10.24 (8 Stunden)
Einstieg jederzeit möglich!

149 €

Yoga für Kinder 3 – 6 Jahre

Donnerstag: 16:00 – 17:00 Uhr
18.01.24 – 21.03.24 (10 Stunden)
18.04.24 – 11.07.24 (11 Stunden)

Gesamter Kurs: 10 € pro Stunde
Geschwisterrabatt: 10 %

Yoga für Kinder 6 – 11 Jahre

Montag: 16:15 – 17:15 Uhr
15.01.24 – 18.03.24 (10 Stunden)
15.04.24 – 08.07.24 (12 Stunden)

Mittwoch: 15:30 – 16:30 Uhr
17.01.24 – 20.03.24 (10 Stunden)
17.04.24 – 10.07.24 (12 Stunden)

Gesamter Kurs: 12 € pro Stunde
Geschwisterrabatt: 10 %

Yoga für Eltern Parallel zu Yoga für Kinder!

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

Yoga für Jugendliche ab 12 Jahren

Mittwoch: 16:30 – 17:30 Uhr
17.01.24 – 20.03.24 (10 Stunden)
17.04.24 – 10.07.24 (12 Stunden)

Gesamter Kurs: 14 € pro Stunde
Geschwisterrabatt: 10 %

Offene Stunde
Montag: 17:30 – 19:00 Uhr
Mittwoch: 09:30 – 11:00 Uhr
Mittwoch: 17:30 – 19:00 Uhr
Mittwoch: 19:30 – 21:00 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

Einzelstunde: 20 €

10er Karte (6 Monate gültig): 169 €

Schnupper-Mitgliedschaft
Einmalig zum Kennenlernen, Laufzeit 3 Monate, Zugang zu allen Yogastunden (Kurse, offene Stunden, Online, Ferienprogramm, Specials)
4 Stunden pro Monat: 69 €

Mitgliedschaft
Laufzeit 6 Monate, verlängert sich automatisch, Zugang zu allen Yogastunden.
4 Stunden pro Monat: 59 €
8 Stunden pro Monat: 79 €
unbegrenzt: 89 €
unbegrenzt ONLINE: 59 €

Online Yoga Live Klassen
Montag: 17:30 – 19:00 Uhr
Montag: 19:30 – 21:00 Uhr
Dienstag: 17:30 – 19:00 Uhr
Mittwoch: 09:30 – 11:00 Uhr
Mittwoch: 17:30 – 19:00 Uhr
Mittwoch: 19:30 - 21:00 Uhr
Donnerstag: 19:30 – 21:00 Uhr
Freitag: 17:30 – 19:00 Uhr
Samstag: 11:00 – 12:30 Uhr

Bestehende 10er-, Kurskarte, Mitgliedschaft

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
02.01.24 – 07.01.24
25.03.24 – 14.04.24
15.07.24 – 25.08.24

Einzelstunde: 20 €
1 Woche: 59 €
2 Wochen: 108 €
6 Wochen: 169 €
oder bestehende 10er-, Kurskarte,, Mitgliedschaft

Geschlossen
22.12.23 – 01.01.24
29.03.24 – 01.04.24
01.05.24, 09.05.24, 19.05.24, 20.05.24, 30.05.24

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
19.01.24, 08.03.24, 03.05.24, 07.06.24, 05.07.24, 20.09.24, 01.11.24

1 x 20 €, 7 x 132 € pro Teilnehmer

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
31.01.24, 28.02.24, 24.04.24, 26.06.24, 11.09.24, 09.10.24, 13.11.24

1 x 20 €, 7 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: 17:30 – 19:00 Uhr
07.02.24, 23.06.24, 18.09.24
15.11.24, 16.12.24

1 x 20 €, 5 x 89 €

Yin Yoga

Lass dich durch Yin Yoga entschleunigen. 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
19.02.24, 22.04.24, 13.05.24, 24.06.24, 23.09.24, 28.10.24, 25.11.24

Sonntag: 18:00 – 19:30 Uhr
21.01.24, 25.02.24, 17.03.24

1 x 20 € oder deine bestehende Yogakarte

Yoga Nidra

Eine Tiefenentspannungstechnik um vollkommene mentale, emotionale und physische Entspannung herbeizuführen.

Samstag: 16:30 - 17:30 Uhr
20.01.2024, 24.02.2024, 04.05.2024, 12.10.24, 16.11.24

1 x 17 €, 5 x 70 €

Outdoor Yoga im Herrngarten

(ab Frühjahr: siehe Kursplan www.amarayoga.de/kursplan)

Meditation auf Spendenbasis

Mittwoch: 09:00 – 09:20 Uhr
Freitag: 19:10 – 19:40 Uhr

Spendenbasis (Empfehlung: 7 €)

Singkreis – Meditation (Satsang)

Sonntag: 18:00 – 19:00 Uhr
07.01.24, 04.02.24, 03.03.24, 05.05.24, 02.06.24, 07.07.24

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

Spendenbasis (Empfehlung 7 €)

Kursplan Amara Yoga (gültig ab Januar 2024)

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		15:30 – 16:30 Yoga für Kinder 6 - 12 Jahre	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	17:30 – 18:30 Yoga für Schwangere	17:30 – 19:00 offene Stunde	17:30 – 19:00 offene Stunde
17:30 – 19:00 Hatha Yoga 2 Aufbaukurs	17:30 – 19:00 Weibliche Heilkraft	Wechselnde Specials	17:30 – 19:00 Hatha Yoga 1 Hatha Yoga 2
19:30 – 21:00 Hatha Yoga 1 Grundkurs	18:30 – 21:30 Yogalehrer Ausbildung	19:30 – 21:00 Hatha Yoga 1 Grundkurs	19:30 – 21:00 Yoga für den Rücken Hatha Yoga 2
19:30 – 21:00 Yoga für den Rücken	19:30 – 21:00 Hatha Yoga 1 Grundkurs	19:30 – 21:00 offene Stunde	19:30 – 21:00 offene Stunde

Abweichendes Kursprogramm in den Ferien (siehe Seite 6)!

	FR	SA	SO
Vormittag	09:30 – 11:00 offene Stunde		
		11:00 – 12:30 offene Stunde	
Nachmittag		Wechselnde Workshops & Specials	Wechselnde Workshops & Specials
Abend	17:30 – 19:00 offene Stunde		
	19:00 – 19:20 Meditation		
	Wechselnde Specials		

Unsere Kurse sind von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt!

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

Workshops ab Januar 2024

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, 08. Januar 2024, 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, 19. Januar 2024, 19:00 – 20:00 Uhr mit Maik, 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.

Samstag, 17. Februar 2024, 15:00 – 18:00 Uhr mit Stefan Fuchs, 54 €

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, 01. März 2024, 19:00 – 20:00 Uhr mit Maik, 20 €

Meditation - Einführung

In diesem Workshop wollen wir das Geheimnis der Meditationspraxis lüften: Warum solltest du meditieren? Und was gibt es dabei zu beachten? Du lernst drei Meditationstechniken kennen, welche du im Anschluss als Aufnahme für deine Praxis zu Hause mitbekommst. Weiterhin kannst du in den kommenden zwei Monaten unsere Meditationseinheiten kostenlos besuchen.

Samstag, 02. März 2024, 09:00 – 12:00 Uhr mit Maik, 49 €

Tag der offenen Tür!

Komm vorbei, lerne uns kennen. Alle Kurse sind kostenfrei, zum Schnuppern und Ausprobieren! Neue Teilnehmer erhalten 10% Rabatt auf jede 10er, Monats und Mitgliedschaft, sowie auf Workshops!

Samstag, 02. März 2024, ab 15:00 Uhr kostenlos

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, 06. März 2024, 17:30 – 19:00 Uhr mit Radhika, 25 €

Yoga auf dem Stuhl – im Büro oder Home Office

Langes Sitzen kann zu Verspannungen und Unwohlsein führen. Jeder kennt die ersten Anzeichen, wie das reiben des Nackens, verspannte Schultern oder tränende Augen. Dies ist eine deutlich, spürbare Belastung von Nacken, Rücken, Schultern, Armen und Beinen. In diesem Workshop, erlernst du ein paar Übungen, welche du täglich auf deinem Bürostuhl praktizieren kannst um diesen Fehlhaltungen vorzubeugen. So dass du nach getaner Arbeit gesund und munter deinen Bürostuhl verlassen kannst.

Freitag, 08. März 2024, 19:00 – 20:30 Uhr mit Dineshwara, 25 €

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.

Freitag, 15. März 2024, 19:00 – 20:30 Uhr, mit Radhika, 25 €

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.

Samstag, 16. März 2024, 09:00 – 10:30 Uhr, mit Maik, 25 €

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, 16. März 2024, 14:00 – 15:30 Uhr, mit Maik, 25 €

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, 17. März 2024, 15:00 – 18:00 Uhr mit Radhika, 49 €

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, 11. Mai 2024, 09:00 – 18:00 Uhr mit Claudia, 89 €

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.

Samstag, 11. Mai 2024, 10:00 – 11:30 Uhr, mit Radhika, 29 € (Eltern plus 1 Kind, jedes weitere Kind 5 €)

Weltyogatag – Spendenyoga – Herrngarten Darmstadt

Praktiziere mit uns zum internationalen Weltyogatag gemeinsam im Herrngarten (Wiese hinter dem Landesmuseum). Setze so ein Zeichen für mehr Frieden in dir und in der Welt. Spende wird an die Schule „Ma Sharanam“ in Indien gespendet.

Freitag, 21. Juni 2024, 10:00 – 11:00 Uhr, mit Radhika, kostenfrei – Spenden willkommen

Yin Yoga mit Klang & Mantra Begleitung

Yin bedeutet akzeptieren und zulassen. Entspanne, lausche der musikalischen Begleitung und verweile über einen längeren Zeitraum in den Asanas.

Montag, 24. Juni 2024, 17:30 – 19:00 Uhr, mit Radhika, 20 €

Stand-up-Paddling und Yoga–Wochenende in Biblis

Ein ganzes Wochenende Yoga auf dem SUP-Board. Zusätzlich Yogastunden, Thai Massage, gemeinsame Zeit und Mantra singen. Sommer PUR.

Samstag, 03. August 2024 & 04. August 2024, Beginn 10:00 Uhr, mit Radhika & Maik, 139 € zzgl. Bordverleih und Übernachtungsgebühr im Zelt

Stand-up-Paddling 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.

Samstag, 24. August 2024, 14:00 – 17:00 Uhr, mit Radhika & Maik, 45 € zzgl. Bordverleih

Yin & Mond Yoga

Was Yin Yoga und Mond Yoga gemeinsam haben, erfährst du in diesem Workshop. Yin ist ein Gegenpol zu unserer aktiven und oft hektischen Zeit und lässt uns tiefe Ruhe und Entspannung erfahren. Die Mondin ist ebenfalls der weibliche & ausgleichende Pol. Der Körper dient dir als Instrument zur Innenschau und dabei berücksichtige deine Einzigartigkeit und lass sie auf sanfte Art und Weise wirken.

Samstag, 31. August 2024, 10:00 – 16:00 Uhr mit Radhika, 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.

2024

Mut – Der Weg des Vertrauens!
09.02.2024 – 11.02.2024
Yoga Vidya Allgäu

Der Weg des Herzens – Metta – Herzenswoche
24.03.2024 – 29.03.2024
Yoga Vidya Bad Meinberg

Thai und Fly
12.04.2024 – 14.04.2024
Yoga Vidya Westerwald

Moonlight Yoga
21.06.2024 – 23.06.2024
Yoga Vidya Westerwald

Stand up paddeling meets Yoga – Einführung
12.07.2024 – 14.07.2024
Yoga Vidya Allgäu

Stand up paddeling meets Yoga – Aufbau
14.07.2024 – 19.07.2024
Yoga Vidya Allgäu

Hilfe! Alltag! Yoga für Eltern mit ihren Kindern
19.07.2024 – 21.07.2024
Yoga Vidya Allgäu

Stand up paddeling meets Yoga – Einführung
03.08.2024 – 04.08.2024
Surfschule Biblis

Stand up paddeling meets Yoga – Einsteiger
09.08.2024 – 11.08.2024
Yoga Vidya Nordsee

Stand up paddeling meets Yoga – Aufbau
11.08.2024 – 16.08.2024
Yoga Vidya Nordsee

Hilfe! Alltag! Yoga für Eltern mit ihren Kindern
16.08.2024 – 18.08.2024
Yoga Vidya Nordsee

Nordsee – Erlebniswoche
18.08.2024 – 23.08.2024
Yoga Vidya Nordsee

Yoga und Meditation für dein Herz & mehr Lebensenergie
13.09.2024 – 15.09.2024
Neumühle Mettlach

Asana Intensiv – Musikalisch & Meditativ
04.10.2024 – 06.10.2024
Yoga Vidya Allgäu

Yoga Ferienwoche
20.10.2024 – 25.10.2024
Yoga Vidya Allgäu

Yoga und Meditation Einführung
25.10.2024 – 27.10.2024
Yoga Vidya Allgäu

Yogaretreat Thailand
30.12.2024 – 11.01.2025
Koh Chang (Ranong)

Neumühle – Yoga und Meditation fürs Herz & mehr Lebensenergie

Ein ganzes Wochenende Yoga mit Radhika und Maik. Reise zu einem wunderschönen & magischen Ort und erfahre Yoga und Meditation außerhalb deines Alltags. Du hast die Möglichkeit deine Herzens-Qualität zu stärken und weiterzugeben, mitfühlend, wohlwollend und freundlich dir und allen fühlenden Lebewesen gegenüber.

Stärke deine innere Weisheit und Gelassenheit mit liebevollen Respekt und Offenheit. So hast du die Möglichkeit andere und anderes so anzunehmen wie es ist. Dies ist die Grundlage für Verbundenheit, Frieden und Heilung. Herzöffnende Yoga Übungen, traditionelle Meditations-Techniken, Hooponopono, sowie Mantra-Chantings begleiten dich und geben dir dieses natürliche Gefühl der Liebe, die unbedingt bedingungslos fließen will, wieder zurück.

Termin: Freitag, 13. September 2024 - 15. September 2024, mit Radhika & Maik, 249 € zzgl. Übernachtungsgebühr in der Neumühle

Early Bird bei Anmeldung und Zahlung bis 31.03.2024:. 199 €

Yoga & Meditations – Retreat Thailand

Suchst du vielleicht nach Inspiration und willst dies mit einem wunderschönen Urlaub verbinden? Möchtest du ganz friedlich, still und ruhig mit Gleichgesinnten in das Neue Jahr starten? Gemeinsam, oder alleine reisen wir nach Thailand, auf eine kleine friedliche, naturbelassene Insel, ohne Autoverkehr, mit viel Meer und Sandstrand, unglaublich leckerem und frischem Essen und Gleichgesinnten. Du triffst auf interessante Themen rund um das Thema Yoga und Meditation und erfahrene Lehrer. Und trotzdem hast du genug Freizeit für dich! Mal richtig entspannen in der Hängematte, am Meer oder beim Lagerfeuer Mantra singen.

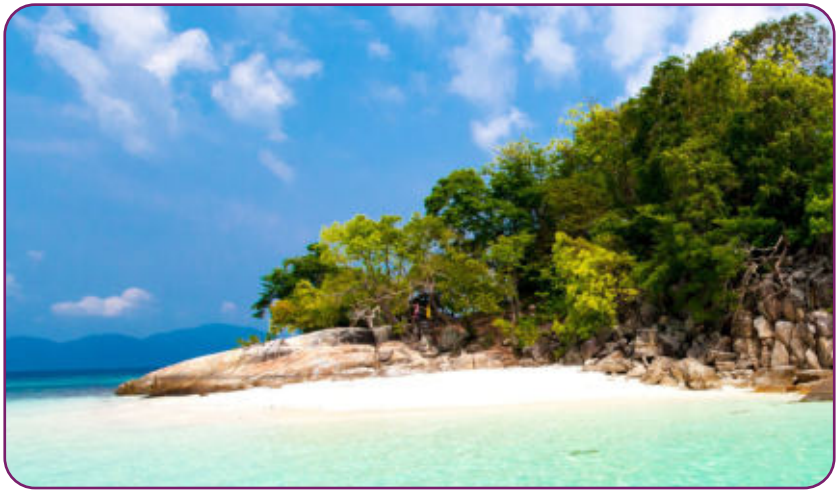
Themenschwerpunkte:
Yoga, Meditation, Hoòponopono, Natur, Vastu, Massagen, Spaziergänge, Ausflüge, Bootstouren und vieles mehr. Du hast also die Möglichkeit noch tiefer einzutauchen und dein Wissen und deine Praxis zu vertiefen. Freue dich auf den Austausch mit Gleichgesinnten. Die Gemeinsamkeiten und den Rückzug in die Stille, wann immer du willst. Es wartet auf dich ein wunderschöner gestalteter Bungalow, direkt Meer.

Termin: 30.12.2024 – 11.01.2025
Koh Chang (Ranong)

Teilnahmegebühr: 1.299 € zzgl. Flug, Übernachtung und Verpflegung

Early Bird bei Anmeldung und Zahlung bis 30.05.2024:. 999 €

Kostenlose Informationsabende:
28.01.24, 18.02.24, 08.09.24, 27.10.24, 03.11.24, Sonntags, ab 18 Uhr und am Tag der offenen Tür.



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 9. November 2024, dienstags & zwei Samstage
von 18:30 – 21:30 Uhr & 2 Intensivwochenenden

Modell B: 6 Wochenendkurse & 2 Intensivwochenenden
Wochenende 1: 23.02 – 25.02.2024
Wochenende 3: 26.04 – 28.04.2024
Wochenende 4: 24.05 – 26.05.2024
Wochenende 6: 05.07 – 07.07.2024
Wochenende 7: 06.09 – 08.09.2024
Wochenende 8: 11.10 – 13.10.2024

Termine: Intensivwochenenden im Seminarhaus Shanti
20.03 – 24.03.2024 & 12.06 – 16.06.2024

Teilnahmegebühr:
Die Ausbildung hat einen Wert von 3.700 €.

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.

Early Bird für Modell A bei Anmeldung und Zahlung bis 30.05.24: 3.500 €

Kostenlose Informationsabende:
(Sonntags, ab 18 Uhr, Yogastunde ab 16:30 Uhr)
21.01.24, 28.01.24, 18.02.24. 08.09.24, 27.10.24, 03.11.24 oder einfach vorbei kommen und uns kennenlernen!

Meditation – Yogalehrer/in in Ausbildung

Meditation ist vielleicht das Tool um sich mit Sinn, Sein und Selbsterkenntnis auseinanderzusetzen. Meditation ist der Weg zu und gleichzeitig der Zustand innerer Stille, in der tiefe Wahrheit erfahrbar und lebbar wird. „Meditation bringt uns in Berührung mit dem, was die Welt im Innersten zusammenhält.“ schrieb Goethe himself. Sie 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. Die Ausbildung besteht aus zwei Teilen.

2 Wochenenden und Meditationsretreat
Wochenende 1: 09.03. – 10.03.2024
Wochenende 2: 04.05. – 05.05.2024

Intensive Meditation im Retreat im Kloster Marienstatt:
29.09.2024 – 06.10.2024

Ausbildungsleiterin: Radhika, Maik, Uli Schuchart, Narada Turnau

Teilnahmegebühr, 108 UE: 1.999 € oder 8 Monate á 270 € inkl.: Unterrichtsmaterialien zzgl. Übernachtung und Verpflegung in der Intensivwoche

Early Bird bei Anmeldung und Zahlung bis 31.01.2023: 1.899 €

Kostenlose Informationsabende:
(Sonntags, ab 18 Uhr)
28.01.24, 18.02.24 oder einfach vorbei kommen und uns kennenlernen!

Kinderderyogalehrer/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 vermittelt.

Intensiv-Woche:
14.02. – 18.02.2024 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, Yogastunde ab 16:30 Uhr)
21.01.24, 28.01.24, 18.02.24 oder einfach vorbei kommen 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 lassen, sowie in Einzelstunden und Coachings anwenden.

Wochenende 1: 11.05. – 12.05.2024
Wochenende 2: 22.06. – 23.06.2024
Wochenende 3: 14.09. – 15.09.2024

Ausbildungsleiterin: Claudia Göttling

Teilnahmegebühr: 799 € oder 4 Monate á 220 € inkl.: Unterrichtsmaterialien kleine Snacks und Tee für die Ausbildungstage.

Early Bird bei Anmeldung und Zahlung bis 31.01.2024: 699 €

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: 18.10 - 20.10.2024
Wochenende 2: 08.11 - 10.11.2024
Wochenende 3: 13.12 - 15.12.2024

Ausbildungsleiterin: Shanti Wade

Teilnahmegebühr: 999 € oder 4 Monate á 270 inkl.: Unterrichts-materialien kleine Snacks und Tee, für die Ausbildungstage.

Early Bird bei Anmeldung und Zahlung bis 31.01.2024: 899 €

Kostenlose Informationsveranstaltung: nach persönlicher Vereinbarung

Hormon -- Yogalehrer/in Ausbildung

Hormonyoga nach Dinah Rodrigues ist 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 vermittelt.

Intensivwoche 26.06 – 30.06.2024 in Darmstadt

Ausbildungsleiterin: Radhika und Dr.med. Christine Eberle

Teilnahmegebühr: 799 € inkl.: Unterrichtsmaterialien kleine Snacks und Tee, für die Ausbildungstage

Early Bird bei Anmeldung und Zahlung bis 31.01.2024: 699 €

Kostenlose Informationsabende:
(Sonntags, ab 18 Uhr, Yogastunde ab 16:30 Uhr)
10.09.23, 29.10.23, 04.11.23 (ab 18 Uhr), 21.01.24, 28.01.24, 18.02.24
oder einfach vorbei kommen und uns kennenlernen!

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, Hooponopono, Phytotherapeutin, in Ausbildung zum Heilpraktiker
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, Caro, Dineshwara, Evi, Hanna, Kathrin, Luisa, Mona, Nicole, Nina, Sara, Shirin, Sandra, Theresa, Yvonne

Amara Yoga

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

www.amarayoga.de