



Amara Yoga

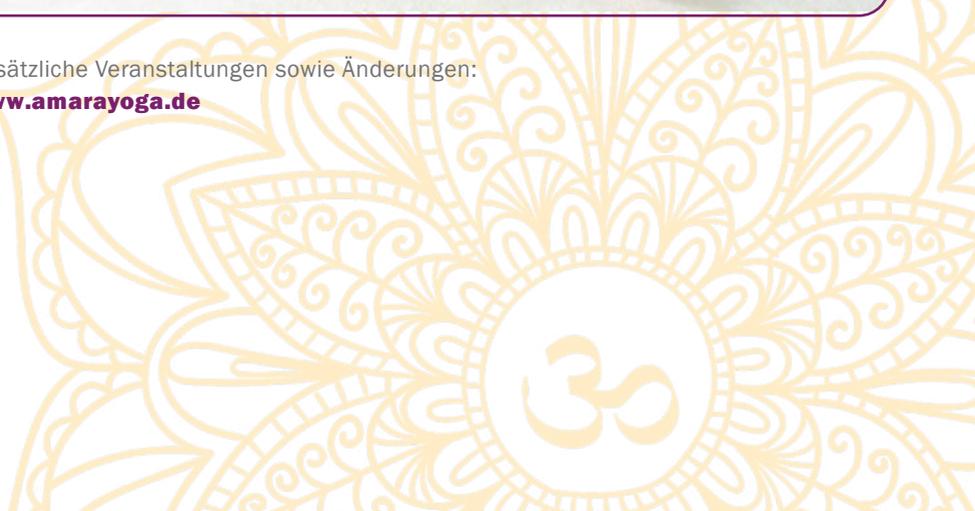


Jul - Dez 25



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

18.08.25 – 03.11.25

10.11.25 – 02.02.26

Dienstag: 19:30 – 21:00 Uhr

19.08.25 – 30.09.25 (7 Termine)

21.10.25 – 13.01.26

20.01.26 – 24.03.26

Mittwoch: 19:30 – 21:00 Uhr

27.08.25 – 12.11.25

19.11.25 – 11.02.26

Donnerstag: 17:30 – 19:00 Uhr

21.08.25 – 25.09.25 (Wiedereinsteiger)

23.10.25 – 18.12.25 (9 Termine)

22.01.26 – 26.03.26

169 €

Hatha Yoga 2 – Aufbaukurs

Montag: 17:30 – 19:00 Uhr

18.08.25 – 29.09.25 (7 Termine)

20.10.25 – 12.01.26

19.01.26 – 23.03.26

Donnerstag: 19:30 – 21:00 Uhr

21.08.25 – 25.09.25 (6 Termine)

23.10.25 – 18.12.25 (9 Termine)

22.01.26 – 26.03.26

169 €

Yoga für den Rücken

Montag: 19:30 – 21:00 Uhr

18.08.25 – 03.11.25

10.11.25 – 02.02.26

Donnerstag: 19:30 – 21:00 Uhr

21.08.25 – 25.09.25 (6 Termine)

02.10.25 – 18.12.25

15.01.26 – 19.03.26

169 €



After Work – Yoga nach der Arbeit (sanfte Praxis)

Montag: 16:15 – 17:15 Uhr

18.08.25 – 08.12.25 (15 Stunden)

19.01.26 – 23.03.26 (10 Stunden)

Donnerstag: 16:00 – 17:00 Uhr

21.08.25 – 11.12.25 (15 Stunden)

22.01.26 – 26.03.26 (10 Stunden)

Gesamter Kurs: 14 € pro Stunde

Yoga für Schwangere

Dienstag: 17:30 – 18:30 Uhr

19.08.25 – 04.11.25

11.11.25 – 03.02.26

Einstieg jederzeit möglich!

149 €

Rückbildungsyoga & Rückbildungsgymnastik mit Baby

Donnerstag: 10:30 – 11:30 Uhr

Donnerstag: 11:30 – 12:30 Uhr

21.08.25 – 06.11.25

13.11.25 – 05.02.26

Einstieg jederzeit möglich!

149 €

Yoga für Kinder 3 – 6 Jahre

Donnerstag: 16:00 – 17:00 Uhr

21.08.25 – 11.12.25 (15 Stunden)

22.01.26 – 26.03.26 (10 Stunden)

Gesamter Kurs: 12 € pro Stunde

Geschwisterrabatt: 10 %

Yoga für Kinder 6 – 11 Jahre

Montag: 16:15 – 17:15 Uhr

18.08.25 – 08.12.25 (15 Stunden)

19.01.26 – 23.03.26 (10 Stunden)

Mittwoch: 15:30 – 16:30 Uhr

20.08.25 – 10.12.25 (15 Stunden)

21.01.26 – 25.03.26 (10 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

20.08.25 – 10.12.25 (15 Stunden)

21.01.26 – 25.03.26 (10 Stunden)

Gesamter Kurs: 14 € pro Stunde

Geschwisterrabatt: 10 %

Yoga und Eis – für Kinder und Eltern

Yoga für Kinder fördert spielerisch Beweglichkeit, Muskulatur und Konzentration durch Geschichten, Spiele und Entspannung. Dabei stärken die Kinder ihr Gleichgewicht und kommen zur inneren Ruhe. Die Eltern dürfen sich nebenan bei Maik entspannen. Und zum Abschluss gibt's für alle ein Eis!

Freitag: 15:30 – 16:30 Uhr

05.09.25, 07.11.25, 05.12.25

Kind: 1x 15 €, inkl. Eis

Erwachsener: 1x 17 €, inkl. Eis

Offene Stunde

Montag: 17:30 – 19:00 Uhr
Dienstag: 17:30 – 19:00 Uhr
Mittwoch: 09:30 – 11:00 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: 22 €

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

Der Großteil der Klassen wird als Live-
Stream via ZOOM übertragen. Alle
Online Live Klassen findest du im
Kursplan: www.amarayoga.de/kursplan

Bestehende 10er-, Kurskarte,
Mitgliedschaft

Abweichendes Kursprogramm

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

Ferienprogramm

Es erwartet dich ein abwechslungsrei-
ches Programm, mit Asanas, Pranaya-
ma, Tiefenentspannung und Meditation.
So kannst du die Ferien leicht und
unbeschwert genießen, während das
Kursprogramm ruht.

Montag – Freitag

06.10.25 – 19.10.25
21.12.25 – 11.01.26

Einzelstunde: 22 €

1 Woche: 59 €

2 Wochen: 108 €

6 Wochen: 169 €

oder bestehende 10er-, Kurskarte,,
Mitgliedschaft

Geschlossen

03.10.25
22.12.25 – 04.01.25



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

19.09.25, 31.10.25, 28.11.25

1 x 22 €, 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

10.09.25, 26.11.25

1 x 22 €, 6 x 112 € pro Teilnehmer

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

1 x 22 € oder deine bestehende Yogakarte

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

07.10.25, 05.11.2025

1 x 22 €

Outdoor Yoga im Herrngarten

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

Meditation auf Spendenbasis

Mittwoch: 09:00 – 09:20 Uhr

Freitag: 19:00 – 19:20 Uhr

Spendenbasis (Empfehlung: 7 €)

Kursplan Amara Yoga (gültig ab Juli 2025)

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

MO

DI

MI

DO



16:15 – 17:15
After Work

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

17:30 – 19:00
offene Stunde
Yin Yoga

17:30 – 19:00
Hatha Yoga 2
Aufbaukurs

19:30 – 21:00
Hatha Yoga 1
Grundkurs

19:30 – 21:00
Yoga für den Rücken



17:30 – 19:00
offene Stunde

17:30 – 18:30
Yoga für
Schwangere

18:30 – 21:30
Yogalehrer
Ausbildung

19:30 – 21:00
Hatha Yoga 1
Grundkurs

09:00 – 09:20
Meditation

09:30 – 11:00
offene Stunde

15:30 – 16:30
Yoga für Kinder
6 - 12 Jahre

16:30 – 17:30
Yoga für
Jugendliche



Wechselnde
Specials

19:30 – 21:00
Hatha Yoga 1
Grundkurs

19:30 – 21:00
offene Stunde

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

11:30 – 12:30
Rückbildungsyoga &
-gymnastik mit Baby

16:00 – 17:00
After Work

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

17:30 – 19:00
Hatha Yoga 1
Grundkurs

19:30 – 21:00
Hatha Yoga 2
Aufbaukurs

19:30 – 21:00
Yoga für den Rücken

19:30 – 21:00
offene Stunde

Abweichendes Kursprogramm in den Ferien (siehe Seite 6)!

FR

SA

SO

09:30 – 11:00
offene Stunde

17:30 – 19:00
offene Stunde

19:00 – 19:20
Meditation

Wechselnde
Specials

11:00 – 12:30
offene Stunde

Wechselnde
Workshops
&
Specials

Wechselnde
Workshops
&
Specials

Vormittag

Nachmittag

Abend

Unsere Kurse sind von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt!

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

Workshops ab Juli 2025

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, 26. Juli 2025, 14:00 – 17:00 Uhr, mit Radhika & Maik, 49 € zzgl. Boardverleih

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, 16. August & 17. August 2025, Beginn 10:00 Uhr, mit Radhika, 139 € zzgl. Boardverleih und Übernachtungsgebühr im Zelt

Einführung in die Meditation – 4 Wochen Kurs

Entdecke die Kraft der Meditation! Lerne einfache Techniken, um zur inneren Ruhe zu finden, Stress abzubauen und deine Achtsamkeit zu stärken. Dieser Kurs hilft dir, eine regelmäßige Praxis aufzubauen, die Körper und Geist harmonisiert. Tauche ein in eine wohltuende Reise zu dir selbst! Optional hast du die Möglichkeit, an der zuvor stattfindenden Yogastunde teilzunehmen.

Freitag, 29. August 2025 – 26. September 2025, 19:00 – 20:00 Uhr, mit Maik, 65 € (4 er Yogakarte 60 €)

Hatha Yoga Intensiv

Vertiefe deine Yoga Praxis! In dieser drei-stündigen Yogastunde wirst du deine Flexibilität, Kraft und Achtsamkeit aufbauen, während du in deinem eigenen Tempo Fortschritte machst. Ideal für alle, die ihre Hatha Yoga Praxis intensivieren und vertiefen möchten!

Samstag, 27. September 2025, 09:00 – 12:00 Uhr mit Maik, 49 €

Sanfte Wege - Yoga für alle Körper

Dieser Kurs ist genau das Richtige, wenn du dich nach mehr Wohlbefinden, Entspannung und Akzeptanz sehnst. Hier geht es nicht um Perfektion oder Flexibilität, sondern um das Wohlfühlen in deinem eigenen Körper. Unser Ansatz ist sanft, freundlich und nicht wertend – perfekt für alle, die glauben, nicht flexibel bzw. nicht schlank genug zu sein.

Donnerstag, 02. Oktober 2025, 17:30 – 19:00 Uhr mit Maik, 22€



Meditation für Erfahrene – 5 Wochen Kurs

Vertiefe deine Meditationserfahrung! Gemeinsam länger sitzen. Durch geführte Meditationen und Stillephasen wirst du deine Achtsamkeit weiter schärfen und mehr Klarheit gewinnen.

Optional kannst du an der zuvor stattfindenden Yogastunde teilzunehmen.

Freitag, 24. Oktober 2025 – 28. November 2025, 19:00 – 20:00 Uhr, mit Maik, 79 € (5 er Yogakarte 75 €)

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 in die Welt aus einer anderen Perspektive sehen kannst. deine Grenzen

Samstag, 01. November 2025, 09:00 – 11:00 Uhr, mit Maik, 25 €



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 Karte, Mitgliedschaft, sowie auf Workshops!

Samstag, 01. November 2025, ab 15:00 Uhr

Yoga & Meditation - Einführung

Starte deine Reise zu mehr Ruhe und Balance! Lerne grundlegende Yoga-Asanas und Meditationstechniken, welche dir helfen, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Dieser Workshop ist der perfekte Einstieg, um Stress abzubauen, mehr Achtsamkeit zu entwickeln und deine innere Stärke zu entdecken. Komm und finde deine Balance, für mehr Klarheit, Energie und Wohlbefinden!

Sonntag, 02. November 2025, 14:00 – 17:00 Uhr mit Maik, 49 €

Herzheiltag – Ho’oponopono & Kakao

Ein Tag der Vergebung, der Herzöffnung und der inneren Rückverbindung. Du tauchst ein in die Weisheit der hawaiianischen Huna-Tradition – eine spirituelle Lehre, die auf Balance, Energiefluss und liebevollem Bewusstsein beruht. Im Mittelpunkt steht ein kraftvolles Ritual der Vergebung und Versöhnung. Begleitet von einer Kakaozeremonie, die dein Herz öffnet und dich mit deiner inneren Wahrheit verbindet, entsteht ein Raum, in dem du mit allem, was dich bewegt, da sein darfst.

Sonntag, 02. November 2025, 09:00 – 17:00 Uhr mit Damodari & Radhika, 99 €

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, 07. November 2025, 19:00 – 20:30 Uhr mit Radhika, 25 €

Einführung in die ayurvedische Yogapraxis

Hier lernst du die Grundlagen des Ayurveda kennen und wie du sie in deinen Alltag integrieren kannst. Ayurveda, die älteste Gesundheitslehre der Welt, ist eng mit dem Yoga verbunden und bietet wertvolle Empfehlungen für Ernährung, Lebensweise und Yoga. Du wirst mehr über die 3 Doshas Vata, Pitta und Kapha erfahren und lernen, wie du dein individuelles Gleichgewicht förderst, um deine Gesundheit zu stärken.

Freitag, 07. November 2025, 18:00 – 21:00 Uhr mit Hridaya, 54 €

Vertiefung in die ayurvedische Yogapraxis

Die ayurvedische Yogapraxis integriert Ayurveda und Yoga mit dem Ziel, den Menschen wieder in sein ursprüngliches Gleichgewicht zu bringen. Während der Theorie erläutern wir die Grundlagen der ayurvedischen Gesundheitslehre, mit Schwerpunkt auf den 3 Doshas (Körpertypen). Der Praxisteil besteht aus Yoga-Übungsreihen mit Asanas, Atemübungen und Entspannungstechniken welche die 3 Doshas harmonisieren.

Am 09.11.25 Hast du die Möglichkeit, zusätzlich eine Individuelle Beratung zu buchen.

Freitag 08. November 2025, 18:00 – 21:00 Uhr

Samstag 09. November 2025, 09:00 – 17:00 Uhr mit Hridaya, 149 €

ProAge Yoga by Elena Lustig

Wie kann ich gesund & schön älter werden? Mit Yoga, Meditation, Atemübungen und Selbstfürsorge! Wir praktizieren Yoga, Atmen und Meditieren gemeinsam und du lernst , wie echte Selbstfürsorge wirkt – und dieses Gefühl und die Anleitung dazu nimmst du mit in deinen Alltag.

Samstag, 15. November 2025, 15:00 – 18:00 Uhr mit Dr. Christine Eberle, 54 €

Yoga Intensiv Praxis

Tauche tiefer in deine Yoga-Praxis ein! Du hast die Möglichkeit, deine körperliche und geistige Flexibilität zu erweitern, deine Technik zu verfeinern und neue Herausforderungen zu meistern. Durch intensive Praxiseinheiten in Yoga, Pranayama & Meditation stärkst du nicht nur deinen Körper, sondern auch deine innere Ausgeglichenheit. Perfekt für alle, die ihre Yoga-Praxis auf das nächste Level heben möchten!

Samstag, 29. November 2025, 09:00 – 18:00 Uhr mit Maik, 89 €

Harmonium spielend lernen – Für Einsteiger und Erfarene

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

Sonntag, 30. November 2025, 14:00 – 17:00 Uhr mit Radhika, 49 €

Cacao - Der Weg des Herzens

Cacao, lädt dich ein, die heilende und verbindende Energie des Cacaos zu erleben. Durch Meditation, Mantra singen, Reflexion und Austausch öffnet sich der Zugang zur eigenen Herzensweisheit. Der Cacao wird als heiliges Werkzeug genutzt, um in einer liebevollen Atmosphäre zu wachsen, sich zu entfalten und den eigenen inneren Raum zu spüren. Es wird immer verschiedene Themenschwerpunkte geben.

Sonntag, 30. November 2025, 17:00 – 19:00 Uhr mit Radhika, 33€

Weihnachtsfeier – Musikalische Benefiz-Yogastunde und Konzert mit Maik, Radhika & Friends

Ein ganz besonderes Weihnachtsgeschenk haben wir für dich. Feiere mit uns, gemeinsam die Vorweihnachtszeit – mit leckeren Keksen und Chai. Erlebe eine Klangyogastunde und ein Mitsing Konzert mit Radhika, Maik und Freunden. Die von Maik angeleitete Mantra Yogastunde wird, begleitet durch sanfte, herzöffnende Musik von Radhika. Im Mitsing Konzert kannst du die eigene Stimme als wunderbare Brücke zu dir Selbst nutzen und so ganz im Herzen ankommen. Alle Einnahmen werden gespendet!

Freitag, 05. Dezember 2025, 17:30 – 19:00 Uhr Klang und Mantra -Yogastunde mit Radhika & Maik, 20 €

**Konzert mit Radhika, Maik & Friends, ab 19:00 Uhr, 20 €
(beides zusammen 35 €)**

Meditation – Achtsamkeit durch Stille

Schweigen ist Gold! Praktiziere verschiedene Meditationstechniken, die dich entspannen, erfrischen und mit Energie auftanken. Nimm dir die Zeit, dich durch die Stille des Geistes mit deinem Herzen zu verbinden. Inklusive Mittagessen.

Sonntag, 07. Dezember 2025, 09:00 – 16:00 Uhr mit Radhika, 69 €



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.

2025

Stand up paddeling meets Yoga – Einführung

11.07.2025 – 13.07.2025

Yoga Vidya Allgäu

Stand up paddeling meets Yoga – Aufbau

13.07.2025 – 18.07.2025

Yoga Vidya Allgäu

Hilfe! Alltag! Yoga für Eltern mit ihren Kindern

18.07.2025 – 20.07.2025

Yoga Vidya Allgäu

Stand up paddeling meets Yoga – Einsteiger

01.08.2025 – 03.08.2025

Yoga Vidya Nordsee

Stand up paddeling meets Yoga – Aufbau

03.08.2025 – 08.08.2025

Yoga Vidya Nordsee

Hilfe! Alltag! Yoga für Eltern mit ihren Kindern

08.08.2025 – 10.08.2025

Yoga Vidya Nordsee

Nordsee – Erlebniswoche

10.08.2025 – 15.08.2025

Yoga Vidya Nordsee

Stand up paddeling meets Yoga – Wochenende

16.08.2025 – 17.08.2025

Surfschule Biblis

Meine kleine Auszeit – Yoga Herzenswochenende!

12.09.2025 – 14.09.2025

Neumühle Mettlach

Mutig, Mitfühlend und liebevoll durchs Leben gehen!

12.10.2025 – 17.10.2025

Yoga Vidya Allgäu

Asana Intensiv – Musikalisch & Meditativ

17.10.2025 – 19.10.2025

Yoga Vidya Allgäu

2026

Mut – Der Weg des Vertrauens!

27.02.2026 – 01.03.2026

Yoga Vidya Allgäu

Sati Praxis - Metta - Liebe, Mitgefühl und Achtsamkeit entwickeln

06.03.2026 – 08.03.2026

Yoga Vidya Westerland

Moonlight Yoga

12.06.2026 – 14.06.2026

Yoga Vidya Westerland

Hilfe! Alltag! Yoga für Eltern mit ihren Kindern

03.07.2026 – 05.07.2026

Yoga Vidya Allgäu

Metta - Herzenswoche stärke deine Herzens-Qualität

05.07.2026 – 10.07.2026

Yoga Vidya Allgäu

10.07.2026 – 12.07.2026

Weitere Retreats findest du hier:



Neumühle – Meine kleine Auszeit

Brauchst du eine Auszeit für Körper und Geist? Dann komm zu unserem Yoga-Wochenende – umgeben von Natur, tollen Menschen und leckerem Essen. Genieße Yoga, Meditation und entspannenden Austausch, um neue Energie zu tanken und dem Alltag zu entfliehen. Wir bieten dir vier Wochenenden im Jahr, die dir helfen, Körper und Geist zu erfrischen – klingt das nach genau dem, was du brauchst?

Termine:

12.09.2025 – 14.09.2025 Yoga Herzenswochenende

01.05.2026 – 03.05.2026 Yoga und die 5 Elemente der Natur

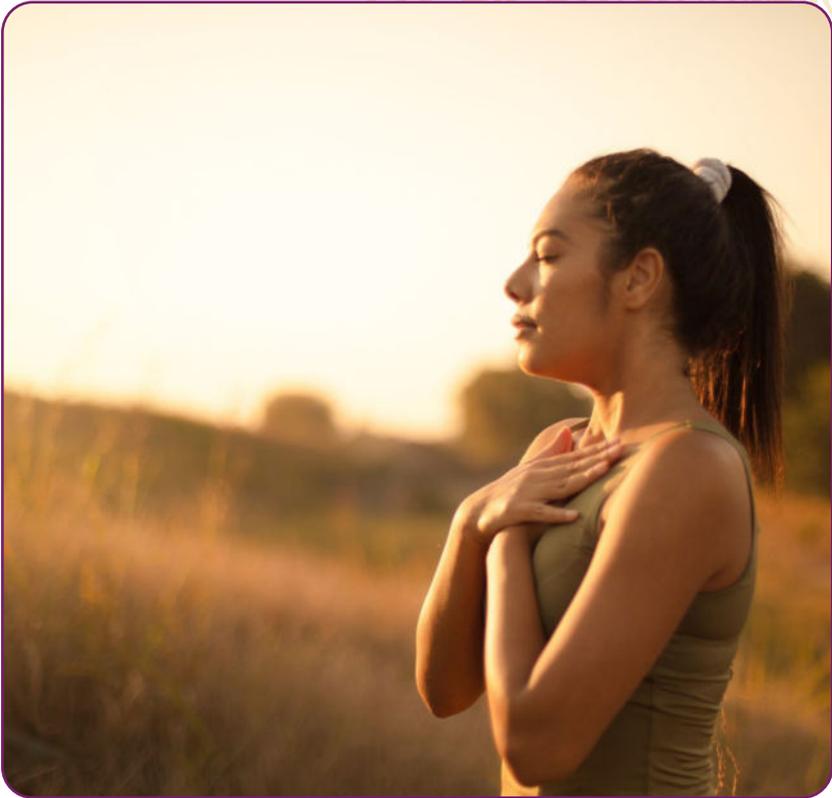
11.09.2026 – 13.09.2026 Yoga Herzenswochenende

Teilnahmegebühr: ab 249 € zzgl. Übernachtungsgebühr in der Neumühle



Early Bird: bei Anmeldung und Zahlung bis 3 Monate vor Beginn: 199 €

16



Reisen

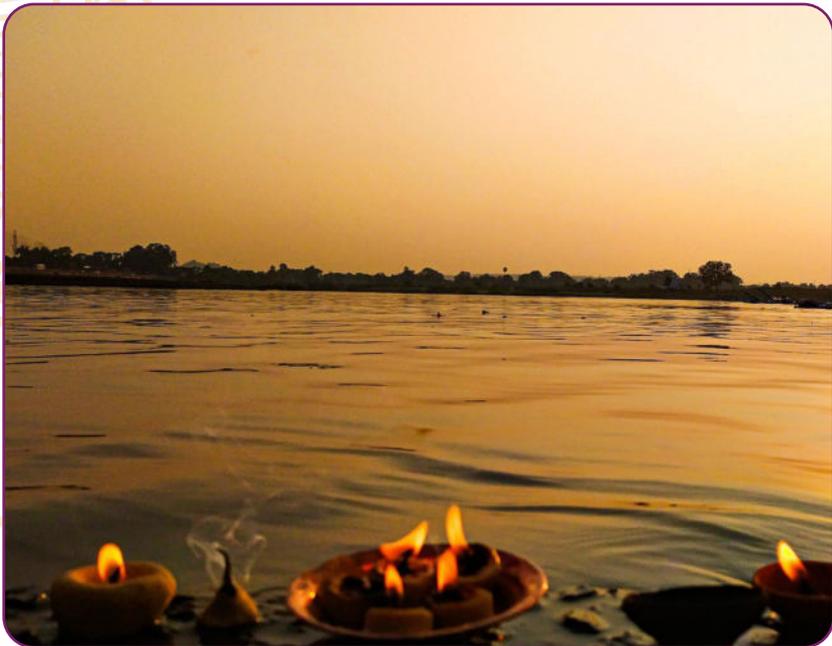
Reise ins Herz der Spiritualität – Ma Sharanam Ashram, Indien

Tauche ein in das wundervolle Leben des Ma Sharanam Ashrams, am Ufer des Narmada-Flusses. Erlebe jeden Morgen Meditation und Satsang im Shri Ma-Tempel, vertiefe dich in die Bhagavad Gita und lausche im Shiva Tempel den Geschichten über Shiva und erlebe Pooja. Praktiziere Yoga im Hanuman-Tempel und nehme teil an einer Yagna im Kali-Tempel. Genieße köstliches ayurvedisches Essen, erlebe das Ashram-Leben und erhalte wertvolle Antworten auf deine spirituellen Fragen. Entdecke unberührte Orte und vertiefe dein inneres Wachstum, in einer Umgebung voller Liebe, Hingabe und Selbstlosigkeit.

Termin: 26.12.2025 – 03.01.2025 Village-Kawadia(Sitoka),Tehsil-Maheshwar. Die An- und Abreise erfolgt individuell, so dass du deine Zeit in Indien auch verlängern kannst.

Teilnahmespende: 799 € inklusive Übernachtung und Verpflegung zzgl. Flug

Kostenlose Informationsabende über ZOOM:
17.09.25, 15.10.25, 12.11.25 ab 20:00 Uhr.



Inner Flow Yoga Teacher Training – Yogalehrer/in 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 8. November 2025, dienstags & zwei Samstage von 18:30 – 21:30 Uhr & 2 Intensivwochenenden



Modell B: 6 Wochenendkurse & 2 Intensivwochenenden

Wochenende 1: 20.02 – 22.02.26

Wochenende 3: 24.04 – 26.04.26

Wochenende 4: 22.05 – 24.05.26

Wochenende 6: 26.06 – 28.06.26

Wochenende 7: 21.08 – 23.08.26

Wochenende 8: 25.09 – 27.09.26

Modell C: Andalusien & 1 Intensivwoche

29.03 – 12.04.26

Intensivwochenenden im Seminarhaus Shanti

Modell A & B: 25.03 – 29.03.26 & 10.06 – 14.06.26

Modell C: 10.06 – 17.06.26

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 einkommens-dynamisch gestaltet und betragen ein durchschnittliches Brutto-Monatseinkommen.



Early Bird Modell A bei Anmeldung und Zahlung bis 31.07.25: 3.500€

Early Bird Modell B bei Anmeldung und Zahlung bis 30.11.25: 3.500€

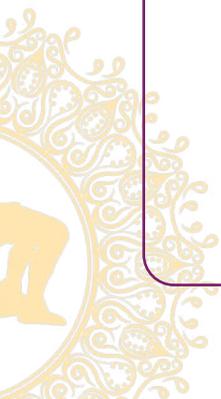
Early Bird Modell C bei Anmeldung und Zahlung bis 31.10.25: 1.999 €, ab 01.11.25: 2.500 € zzgl. Flug, Unterkunft und Verpflegung

Kostenlose Informationsabende:

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

21.09.25, 26.10.25, 02.11.25, 07.12.25 oder einfach vorbei kommen und uns kennenlernen!







Meditation – Yogalehrer/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: 14.03. – 15.03.2026

Wochenende 2: 30.05. – 31.05.2026

Intensive Meditation im Retreat im Kloster Marienstatt:

27.09 – 04.10.2026

Ausbildungsleiterin: Radhika, Maik, Uli Schuchart

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

Early Bird bei Anmeldung und Zahlung bis 31.12.2025: 1.799 €



Kostenlose Informationsabende:

(Sonntags, ab 18 Uhr)

21.09.25, 26.10.25, 02.11.25, 07.12.25 oder einfach vorbei kommen 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 vermittelt.

Intensiv-Woche:

11.02 – 15.02.2026 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.



Early Bird bei Anmeldung und Zahlung bis 30.11.2025: 750 €

Kostenlose Informationsabende:

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

26.01.25 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: 09.05. – 10.05.2026

Wochenende 2: 13.06. – 14.06.2026

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 31.01.2026: 699 €

Kostenlose Informationsveranstaltung: nach persönlicher Vereinbarung

22



Ausbildung



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: 22.08 - 24.08.2025

Wochenende 2: 12.09 - 14.09.2025

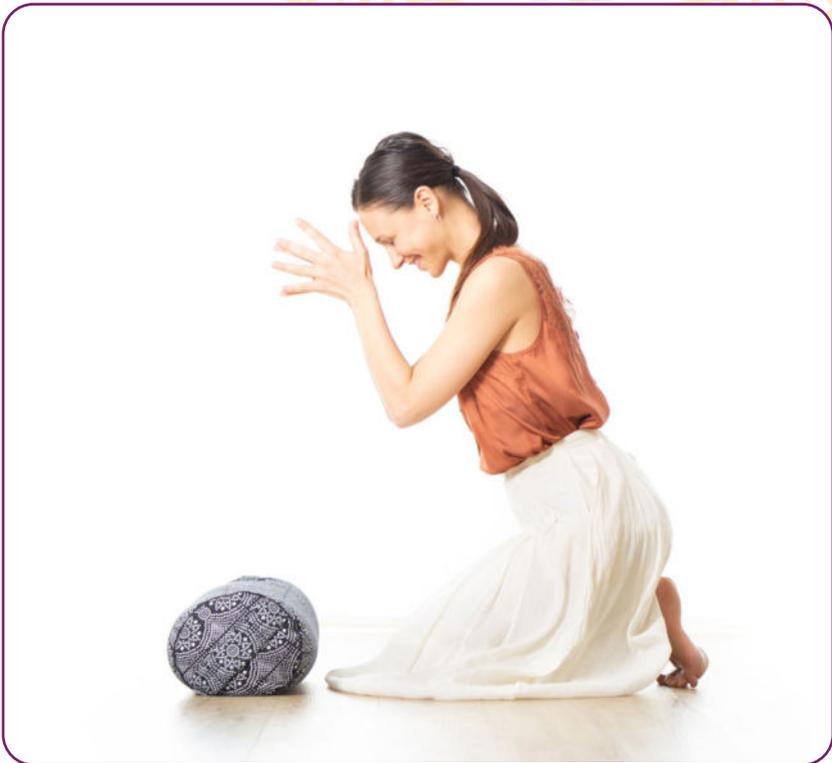
Wochenende 3: 10.10 - 12.10.2025

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

Kostenlose Informationsveranstaltung:

(Sonntags, ab 18 Uhr)

21.09.25, 26.10.25, 02.11.25, 07.12.25 oder einfach vorbei kommen und uns kennenlernen!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 17.06 – 21.06.2026 in Darmstadt

Ausbildungsleiterin: Radhika und Dr.med. Christine Eberle

Teilnahmegebühr: 850 € inkl.: Unterrichtsmaterialien kleine Snacks und Tee, für die Ausbildungstage

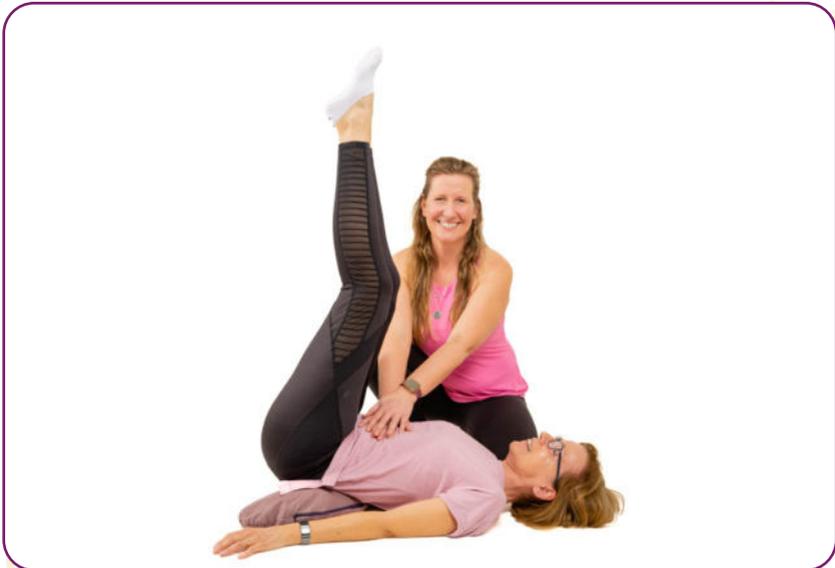


Early Bird bei Anmeldung und Zahlung bis 28.02.2026: 750 €

Kostenlose Informationsabende:

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

21.09.25, 26.10.25, 02.11.25, 07.12.25 oder einfach vorbei kommen und uns kennenlernen!





Prä & Postnatal – Yogalehrer/in Ausbildung

Eine Schwangerschaft und auch die Zeit nach der Geburt kann eine emotional und körperlich anstrengende Zeit sein. Yoga hat sich für werdende Mamas als sehr nützlich erwiesen. Pränatales Yoga ist eine wunderbare Methode zur Vorbereitung auf die Geburt und die Zeit danach. Diese umfassende 6-tägige Ausbildung schenkt dir Praxis und Theorie mit einem ganzheitlichen, technischen, spirituellen und herzlichen Ansatz, um Yoga in dieser besonderen & einmaligen Zeit zu praktizieren.

Unter der Leitung der Frauenärztin und Yogalehrerin Dr. Christine Eberle und der Yogalehrerin Radhika Annika Siegenbruk, vermittelt dieser Ausbildung die Fähigkeiten und das Wissen, um selbstbewusst und sicher Prä & Postnatal Yoga zu unterrichten.

Intensivwoche 20.10 – 25.10.2026 in Darmstadt

Ausbildungsleiterin: Radhika und Dr.med. Christine Eberle

Teilnahmegebühr: 999 € inkl.: Unterrichtsmaterialien kleine Snacks und Tee, für die Ausbildungstage



Early Bird bei Anmeldung und Zahlung bis 30.06.2026: 899 €

Kostenlose Informationsabende:

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

21.09.25, 26.10.25, 02.11.25, 07.12.25 oder einfach vorbei kommen und uns kennenlernen!



25

Ausbildung



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.

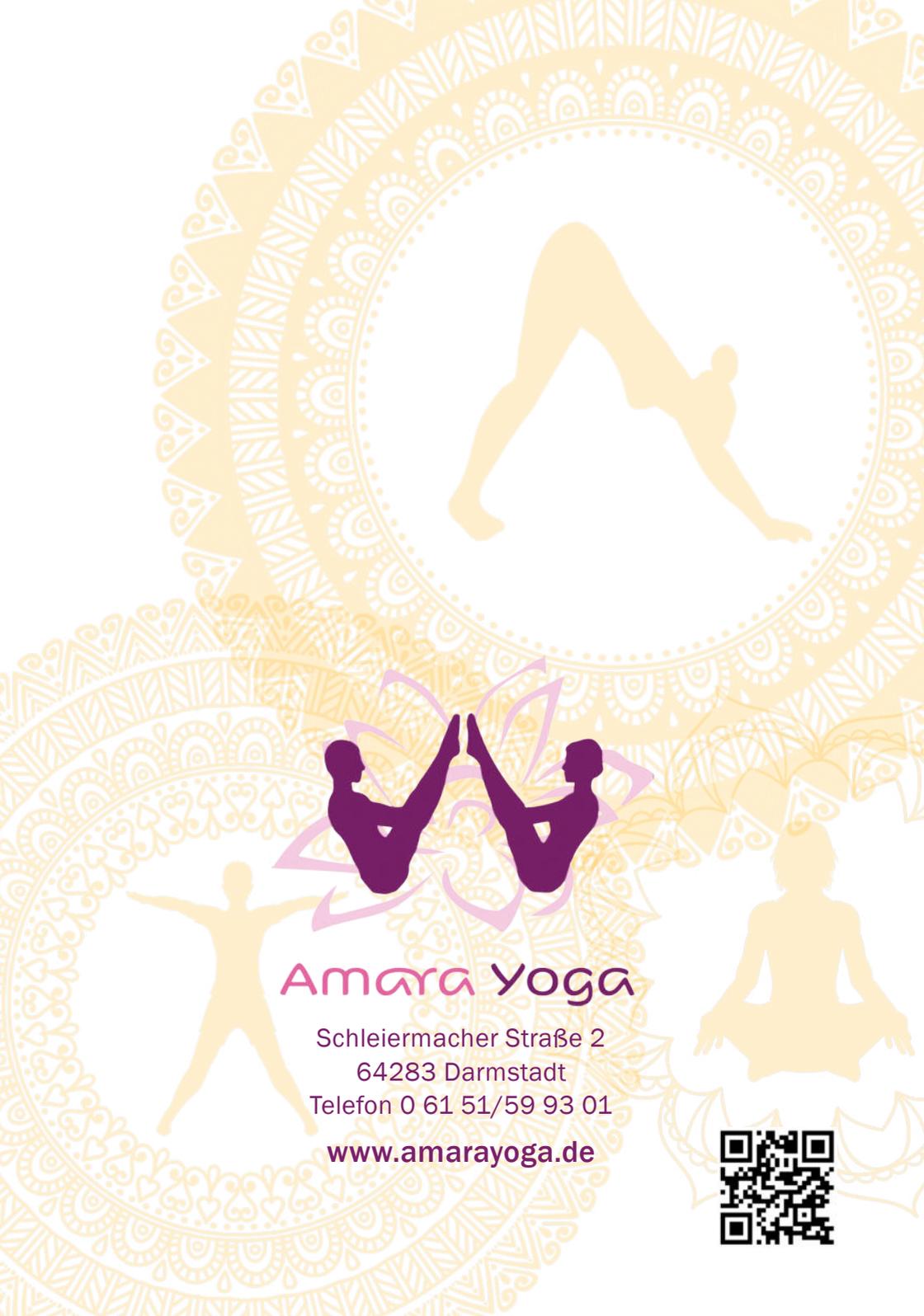
Jeder Moment ist ein Wunder, jeder Augenblick ist frisch.

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

Unsere fleißigen Yogalehrer/innen:

Anika, Christine, Claudia Eshwari, Dineshwara, Feli, Hanna, Hanna S., Ivonne,
Julia, Julia M, Jyoty Yvonne, Kathrin, Luisa, Meike, Nicole, Nina, Sandra,





Amara YOGA

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

www.amarayoga.de

