



Amara Yoga



Jan - Aug 26



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 Anandamayī 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
12.01.26 – 02.02.26 (Wiedereinsteiger)
09.02.26 – 27.04.26
04.05.26 – 24.08.26

Mittwoch: 19:30 – 21:00 Uhr
21.01.26 – 18.02.26 (Schnupperkurs)
25.02.26 – 13.05.26
20.05.26 – 02.09.26

Donnerstag: 17:30 – 19:00 Uhr
22.01.26 – 26.03.26
16.04.26 – 13.08.26
169 €

Hatha Yoga 2 – Aufbaukurs

Montag: 17:30 – 19:00 Uhr
19.01.26 – 02.02.26 (Schnupperkurs)
09.02.26 – 27.04.26
04.05.26 – 24.08.26

Donnerstag: 19:30 – 21:00 Uhr
22.01.26 – 26.03.26
16.04.26 – 13.08.26
169 €

Yoga für den Rücken

Montag: 19:30 – 21:00 Uhr
09.02.26 – 27.04.26
04.05.26 – 24.08.26

Donnerstag: 19:30 – 21:00 Uhr
15.01.26 – 19.03.26
26.03.26 – 25.06.26
169 €

After Work – Yoga nach der Arbeit (sanfte Praxis)

Montag: 16:15 – 17:15 Uhr
19.01.26 – 23.03.26 (10 Stunden)
13.04.26 – 22.06.26 (10 Stunden)
10.08.26 – 28.09.26 (8 Stunden)

Donnerstag: 16:00 – 17:00 Uhr
22.01.26 – 26.03.26 (10 Stunden)
16.04.26 – 25.06.26 (9 Stunden)
13.08.26 – 01.10.26 (8 Stunden)

Gesamter Kurs: 14 € pro Stunde

Yoga für Schwangere

Dienstag: 17:30 – 18:30 Uhr
13.01.26 – 03.02.26 (Schnupperkurs)
10.02.26 – 28.04.26
05.05.26 – 23.06.26 (8 Stunden)

Donnerstag: 17:30 – 18:30 Uhr
29.01.26 – 26.03.2026 (9 Stunden)
16.04.26 – 25.06.2026 (9 Stunden)

Einstieg jederzeit möglich!
149 €

Rückbildungsyoga & Rückbildungsgymnastik mit Baby

Dienstag: 10:30 – 11:30 Uhr
13.01.26 – 24.02.2026 (7 Stunden)
03.03.26 – 19.05.2026

Donnerstag: 09:30 – 10:30 Uhr
22.01.26 – 26.03.2026
16.04.26 – 25.06.2026 (9 Stunden)

Donnerstag: 10:30 – 11:30 Uhr

Donnerstag: 11:30 – 12:30 Uhr

12.02.26 – 30.04.2026

07.05.26 – 03.09.2026

Einstieg jederzeit möglich!

149 €

Yoga für Kinder 3 – 6 Jahre

Donnerstag: 16:00 – 17:00 Uhr

22.01.26 – 26.03.26 (10 Stunden)

16.04.26 – 25.06.26 (9 Stunden)

13.08.26 – 01.10.26 (8 Stunden)

Gesamter Kurs: 12 € pro Stunde

Geschwisterrabatt: 10 %

Yoga für Kinder 6 – 11 Jahre

Montag: 16:15 – 17:15 Uhr

19.01.26 – 23.03.26 (10 Stunden)

13.04.26 – 22.06.26 (10 Stunden)

10.08.26 – 28.09.26 (8 Stunden)

Mittwoch: 15:30 – 16:30 Uhr

21.01.26 – 25.03.26 (10 Stunden)

15.04.26 – 24.06.26 (11 Stunden)

12.08.26 – 30.09.26 (8 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

21.01.26 – 25.03.26 (10 Stunden)

15.04.26 – 24.06.26 (11 Stunden)

12.08.26 – 30.09.26 (8 Stunden)

Gesamter Kurs: 14 € pro Stunde

Geschwisterrabatt: 10 %

Yoga und Eis – für Kinder und Eltern

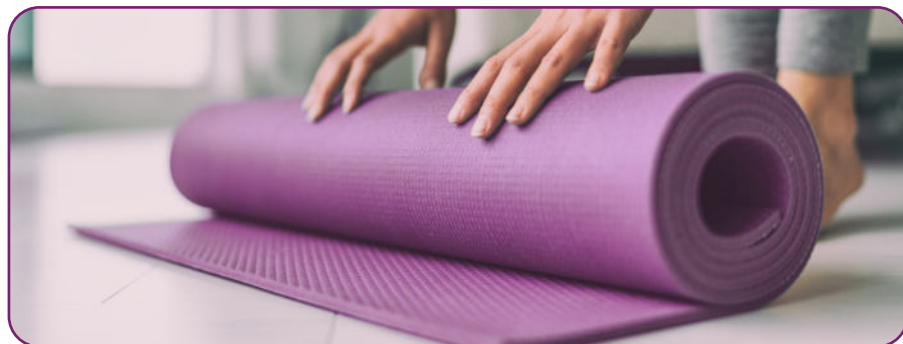
Yoga für Kinder fördert spielerisch Beweglichkeit, Muskulatur und Konzentration durch Geschichten, Spiele und Entspannung. Dabei stärken die Kinder ihr Gleichgewicht und kommen zur inneren Ruhe. Die Eltern dürfen sich nebenan bei Matk entspannen. Und zum Abschluss gibt's für alle ein Eis!

Freitag: 15:30 – 16:30 Uhr

13.03., 29.05., 21.08., 13.11.26

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
 Mittwoch: 17:30 – 19:00 Uhr english
 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: 99 €
 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

05.01.26 – 09.01.26
 29.03.26 – 12.04.26
 28.06.26 – 09.08.26

Einzelstunde: 22 €

1 Woche: 59 €

2 Wochen: 108 €

6 Wochen: 169 €

oder bestehende 10er-, Kurskarte,,
 Mitgliedschaft

Geschlossen

22.12.25 – 04.01.26
 01.05.26,
 03.04.26 – 06.04.26
 14.05.26, 25.05.26, 04.06.26

Specials

Unsere Specials, sind Kurse oder Tref-
 fen 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

13.03.26, 22.05.26, 26.06.26,
18.09.26, 30.10.26, 27.11.26

1 x 22 €, 6 x 110 € 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

25.02.26, 20.05.26, 17.06.26,
16.09.26, 14.10.26

1 x 22 €, 5 x 99 € pro Teilnehmer

Yin Yoga

Lass dich durch Yin Yoga entspannen. 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

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 €)

7



Kursplan Amara Yoga (gültig ab Januar 2026)

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

MO

DI

MI

DO



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



09:00 – 09:20
Meditation



09:30 – 10:30
10:30 – 11:30
11:30 – 12:30

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
Kinder (3 - 6 Jahre)
& After Work

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

16:30 – 17:30
Yoga für
Jugendliche

17:30 – 18:30
Yoga für
Schwangere



17:30 – 19:00
offene Stunde
Yin Yoga

17:30 – 19:00
offene Stunde

17:30 – 19:00
english class



17:30 – 19:00
Hatha Yoga 1
Grundkurs



17:30 – 19:00
Hatha Yoga 2
Aufbaukurs

17:30 – 18:30
Yoga für
Schwangere

Wechselnde
Specials

19:30 – 21:00
Hatha Yoga 2
Aufbaukurs

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



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

11:00 – 12:30
offene Stunde

Wechselnde
Workshops
&
Specials

Wechselnde
Workshops
&
Specials

17:30 – 19:00
offene Stunde

19:00 – 19:20
Meditation

Wechselnde
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 Januar 2026

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, 19. Januar 2026, 17:30 – 19:00 Uhr mit Radhika, 22 €

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.

Mittwoch, 21. Januar 2026, 19:30 – 21:00 Uhr mit Maik, 22€



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, 30. Januar 2026, 19:00 – 20:30 Uhr mit Radhika, 25 €

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.

Samstag, 31. Januar 2026, 18:00 – 20:00 Uhr mit Radhika, 33 €

Einführung in die Meditation – 3 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!

Freitag, 13. & 20. Februar 2026, 13. März 2026, 19:00 – 20:00 Uhr, mit Maik, 49 € (3 er Yogakarte 45 €)

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, 14. Februar 2026, 15:00 – 18:00 Uhr mit Stefan Fuchs, 54 €

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, 20. März 2026, 19:00 – 20:00 Uhr mit Maik, 22 €

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.

Samstag, 21. März 2026, 09:30 – 11:00 Uhr, mit Maik, 25 €

Yoga & Meditation - Einführung

Starte deine Reise zu mehr Ruhe und Balance! Dieser Workshop ist der perfekte Einstieg, um Stress abzubauen und mehr Achtsamkeit zu entwickeln. Theorie und Praxis!

Samstag, 21. März 2026, 15:00 – 18:00 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, 22. März 2026, 09:00 – 16:00 Uhr mit Damodari & Radhika, 99 €

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, 22. März 2026, 16:00 – 18:00 Uhr mit Radhika, 49 €

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, 18. April 2026, 15:00 – 18:00 Uhr mit Dr. Christine Eberle, 54 €

Reconnect & Heal – Alles beginnt in dir

Reconnect and Heal lädt dich ein, innezuhalten, loszulassen und dich neu auszurichten. In diesem Workshop verbindest du Wissen, Bewegung und Achtsamkeit, um dein Nervensystem zu beruhigen. Finde zurück zu deiner inneren Mitte und Lebenskraft.

Samstag, 09. Mai 2026, 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, 06. Juni 2026, 09:00 – 18:00 Uhr mit Maik, 89 €

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.

Sonntag, 19. Juli 2026, 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, 15. August & 16. August 2026, Beginn 10:00 Uhr, mit Radhika & Maik, 159 € zzgl. Boardverleih und Übernachtungsgebühr im Zelt





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.

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 Westerwald

Meine kleine Auszeit – Yoga und die 5 Elemente der Natur!

01.05.2026 – 03.05.2026

Neumühle Mettlach

Moonlight Yoga

12.06.2026 – 14.06.2026

Yoga Vidya Westerwald

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

Stand up paddeling meets Yoga – Einführung

10.07.2026 – 12.07.2026

Yoga Vidya Allgäu

Stand up paddeling meets Yoga – Aufbau

12.07.2026 – 17.07.2026

Yoga Vidya Allgäu

Hilfe! Alltag! Yoga für Eltern mit ihren Kindern

24.07.2026 – 26.07.2026

Yoga Vidya Nordsee

Nordsee – Erlebniswoche

26.07.2026 – 31.07.2026

Yoga Vidya Nordsee

Stand up paddeling meets Yoga – Einsteiger

31.07.2026 – 02.08.2026

Yoga Vidya Nordsee

Stand up paddeling meets Yoga – Aufbau

02.08.2026 – 07.08.2026

Yoga Vidya Nordsee

Stand up paddeling meets Yoga – Wochenende

15.08.2026 – 16.08.2026

Surfschule Biblis

Meine kleine Auszeit – Yoga Herzenswochenende!

11.09.2026 – 13.09.2026

Neumühle Mettlach

Mutig, Mitfühlend und liebevoll durchs Leben gehen!

04.10.2026 – 09.10.2026

Yoga Vidya Allgäu

Asana Intensiv – Musikalisch & Meditativ

09.10.2026 – 11.10.2026

Yoga Vidya Allgäu

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:

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: 01.01.2027 – 10.01.2027 Village-Kawadia(Sitoka), Tehsil-Maheshwar. Die An- und Abreise erfolgt individuell, so dass du deine Zeit in Indien auch verlängern kannst.

Teilnahmespende: ab 899 € inklusive Übernachtung und Verpflegung zzgl. Flug

Kostenlose Informationsabende über ZOOM:
24.05.26, 23.08.26, 25.10.26 ab 18:00 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 7. November 2026, 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 31.07.26: 3.500€

Early Bird Modell B bei Anmeldung und Zahlung bis 31.12.25: 3.500€

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

Kostenlose Informationsabende:

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

25.01.26, 15.02.26, 24.05.26, 23.08.26, 25.10.26, 01.11.26 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.

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





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: 14.08 - 16.08.2025

Wochenende 2: 18.09 - 20.09.2025

Wochenende 3: 17.10 - 19.10.2025

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

Kostenlose Informationsveranstaltung:

(Sonntags, ab 18 Uhr)

25.01.26, 15.02.26, 24.05.26 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)

25.01.26, 15.02.26, 24.05.26, 23.08.26 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, Hooonopono, 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

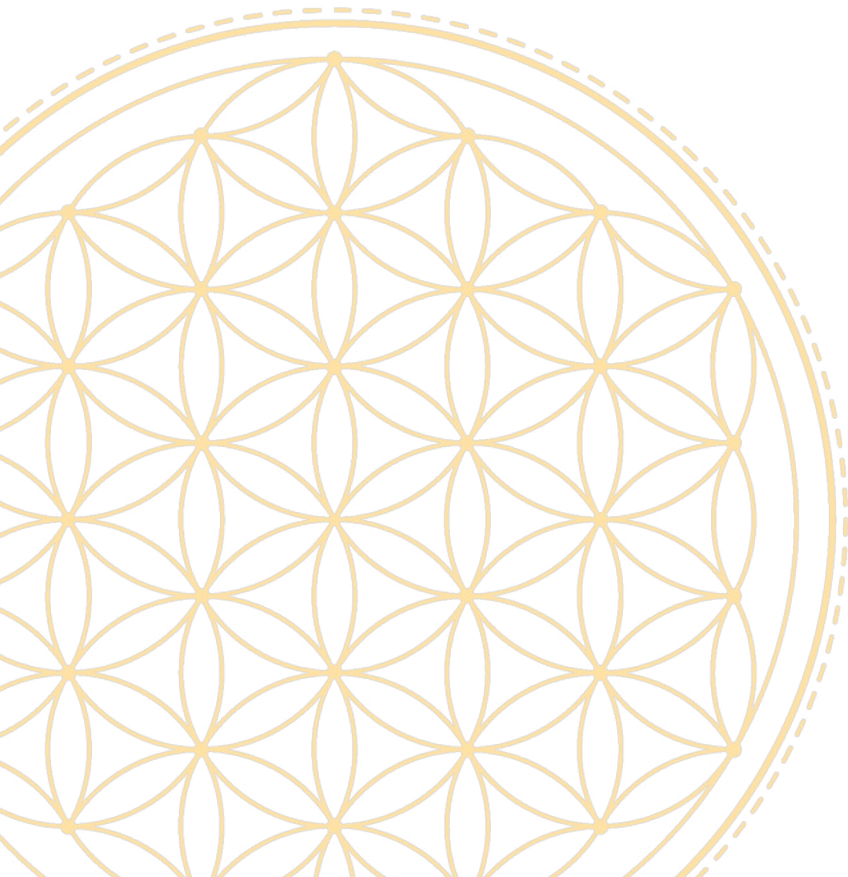
Traditionelles Yoga, seit Jahrhunderten von Lehrer zu Lehrer und nun zu dir.
Respektiere dich und deine Einzigartigkeit.

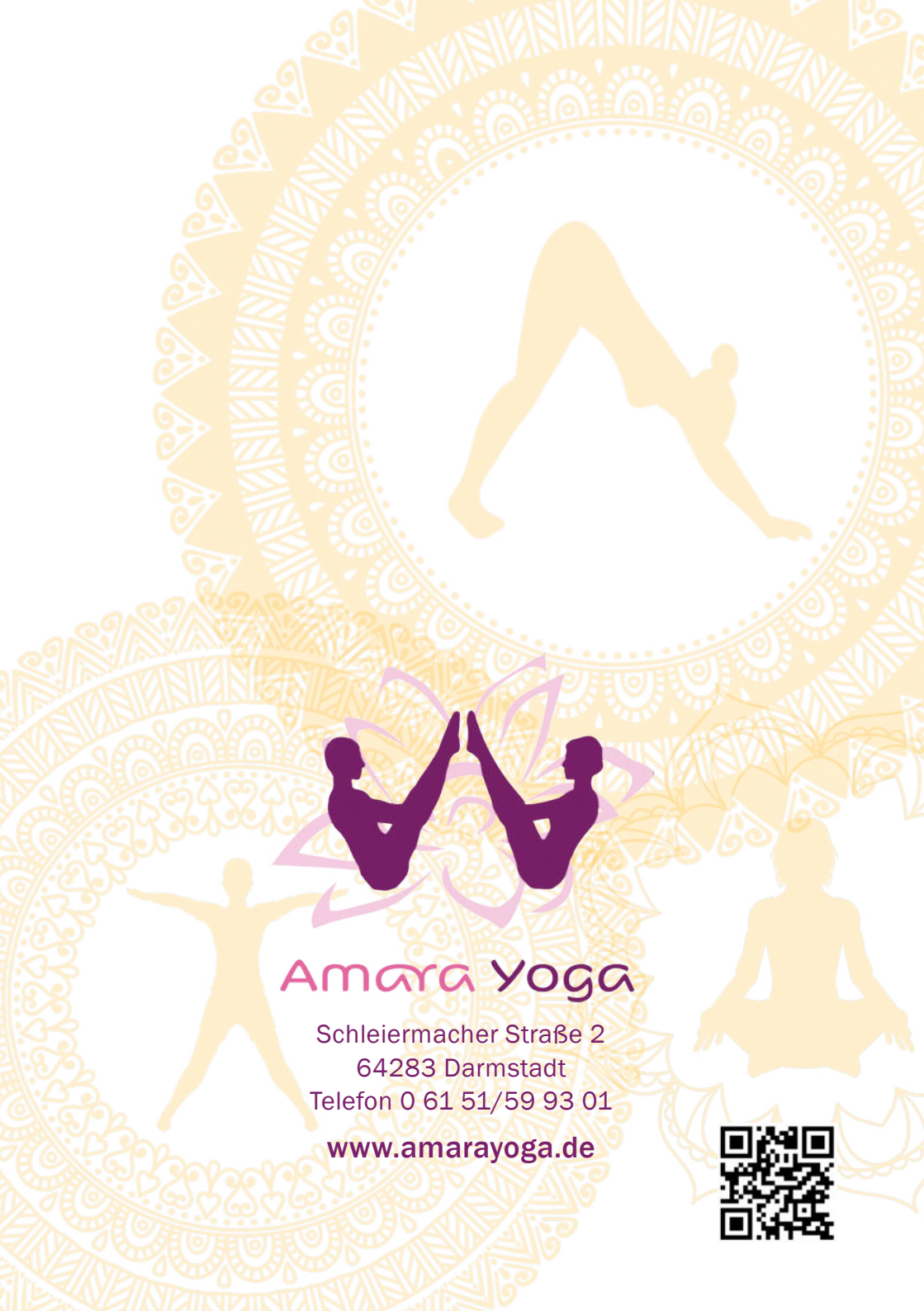
Jeder Moment ist ein Wunder, jeder Augenblick ist frisch.

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 K, Julia M, Jyoty Yvonne, Kathrin, Luisa, Meike, Nicole, Nina, Sandra,
Sophia, Tejas





Amara YOGA

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

www.amarayoga.de

