

Noch was...

Mantra Singen

und geistige Lieder aus aller Welt

Termine: 30. März, 20. April, 11. Mai, 22. Juni und 20. Juli 2017

Beginn: 20.00 - 22.00 Uhr

Davor kannst Du gerne zu der Yogastunde um 18.00 Uhr dazu kommen.

Yoga Einzelstunde

Yoga ganz individuell für dich.

Um deine Praxis an deine Bedürfnisse anzupassen oder bei körperlichen Themen mit yogatherapeutischen Übungen ganz individuell auf deine Schwierigkeiten einzugehen.

1 Person (75 Min.) €75.-

2 Personen (75 Min.) € 95.-

Yoga als Gast

Du machst hier Urlaub oder bist nur für eine kurze Zeit hier in der Gegend, z.B. in den Semesterferien und möchtest gerne Yoga praktizieren in dieser Zeit?

Dann kannst du gerne an den Kursstunden teilnehmen.

Eine Gaststunde kostet € 15.-

Yoga Abo

Mit einem Yoga Abo kannst du an allen Kursstunden teilnehmen.

So oft du willst - Einfach kommen!

Du kannst aus verschiedenen Abos wählen:

Ein Monatsabo monatlich 75,- Euro

Drei Monatsabo monatlich 65,- Euro

Sechs Monatsabo monatlich 55,- Euro

Für Neueinsteiger bei Yoga Samiti

gibt es das Kennenlernabo.

Zwei Wochen lang für € 35.-

Tipp: Am Besten du meldest dich für unseren monatlichen Newsletter an, dann bist du immer aktuell informiert. www.yoga-samiti.de/newsletter/

Yoga Samiti Stundenplan gültig vom 24. April bis 27. Juli 2017

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag -Sonntag
9:00 bis 10:30 Yoga am Montagmorgen	17:30 bis 19:00 Yoga für die Gesund	19:30 bis 21:00 Yin&Yang Yoga	18:00 bis 19:30 <i>Neu!</i> Hatha Yoga Klassisch	Yogalehrer Ausbildung und Workshops
17:30 bis 19:00 Yoga Balance	19:30 bis 21:00 Achtsamkeits und Meditationskurs		20:00 bis 22:00 Mantra Singen Einmal im Monat	
19:30 bis 21:00 Yin&Flow Yoga				



Yoga Samiti Zentrum Überlingen

Kursprogramm Sommer 2017



Tel 07551-3097008
www.yoga-samiti.de

Yoga Samiti

Bei Yoga Samiti ist es uns wichtig, dass die TeilnehmerInnen erfahren, dass Yoga nicht nur etwas ist, womit man seinen Körper trainiert. Denn Yoga ist eine Bewusstseins Schulung, ein Wachwerden, um die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele zu verstehen und eine exzellente Möglichkeit selber auf das eigene Wohlbefinden einwirken zu können. Es geht um achtsames Üben und dann kann jede Yogastunde wie ein Kurzurblaub sein, der Erholung und Regeneration verspricht. Die meiste Zeit laufen wir unbewusst ab, befinden uns im Außen und nehmen uns selten selber wahr.

In der Yogastunde ziehen wir uns von dem Trubel des Alltags zurück und es ist wie ein „Nach Hause Kommen“, wo uns Ruhe und Stille erinnerer Frieden Und wenn wir de lernen, uns zu werden, Bewusstheit



warten und ein sich ausbreitet. in der Yogastunde selber Gewähr dehnt sich diese auch immer

mehr in den Alltag hinein aus. So werden wir auf der seelisch-geistigen Ebene klarer und wacher und können absichtsvoll handeln anstatt ein Spielball des Lebens zu sein.

Auf körperlicher Ebene lösen sich Verspannungen und Blockaden, so dass die Lebensenergie ungehindert fließen kann. Die Muskeln werden auf gesunde Weise kräftiger und flexibler, was äußerst wichtig ist, um die Anforderungen des modernen Lebens bewältigen zu können. Schlafstörungen können behoben werden, sodass die Nachtruhe auch die nötige Erholung mit sich bringt. Wir erhalten einen Körper, mit dem wir geschmeidig durchs Leben gehen können und der einiges aushält.

Mit unseren Yogakursen bieten wir die beste Möglichkeit, regelmäßig Yoga zu praktizieren und so eine spürbare Veränderung, auf allen Ebenen des Seins, zu bewirken.

Yoga Samiti Überlingen

Omkari Yvonne Modrow -
Askaniaweg 6 - 88662 Überlingen

Telefon: 07551-3097008
oder 0175-740 35 24

Email: info@yoga-samiti.de

WebSite: www.yoga-samiti.de



Kurse

Alle Kurse haben einen Umfang von 11 x 90 Minuten und kosten € 132.- (€ 12.- pro Stunde)

Versäumte Stunden können in anderen Kursstunden nachgeholt werden. Während der Pfingstferien und Feiertagen finden keine Kursstunden statt. Jeder Kurs ist sehr ausführlich auf unserer Webseite beschrieben und dort kannst du dich auch anmelden: www.yoga-samiti.de

Yoga am Montag Morgen

Fit in die Woche für jedes Level

Montag 9.00 bis 10.30 Uhr

24. April bis 24. Juli 2017

Yoga in Balance

Der Ideale Ausklang nach einem arbeitsreichen Tag

Montag 17.30 bis 19.00 Uhr

24. April bis 24. Juli 2017

Yin & Flow Yoga

Passive Yin Ásanas kombiniert mit energievollen Yogaflows

Montag 19.30 bis 21.00 Uhr

24. April bis 24. Juli 2017

Yoga für die Gesundheit

Bei körperlichen Beschwerden, auch für Senioren und für Einsteiger geeignet.

Dienstag 17.30 bis 19.00 Uhr -

25. April bis 18. Juli 2017

Achtsamkeit und Meditation

Eintauchen in den inneren Frieden

Dienstag 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr

25. April bis 18. Juli 2017

Yin & Yang Yoga

Entspannendes Yin begegnet kraftvollem Yang Yoga

Mittwoch 19.30 bis 21.00 Uhr

26. April bis 19. Juli 2017

NEU! Hatha Yoga klassisch

Für Menschen mit Yogaerfahrung

Donnerstag 18.00 bis 19.30 Uhr

27. April bis 27. Juli 2017

Workshops

Einsteiger Workshop

Samstag, 22. April 2017 von 10.00 bis 13.00 Uhr

Für alle, die mit Ihrem Start ins Yoga beginnen möchten oder für diejenigen, die ihre eingeschlafene Praxis wieder auffrischen möchten. Nach diesem Workshop hast du eine gute Grundlage, um an unseren Kursen teilzunehmen.

Seminarleiterin: Omkari

Kosten: € 28,00



Yin Yoga Wochenendseminar

23. bis 24. Juni 2017

Eine Weiterbildung für YogalehrerInnen aber auch für Yoga-praktizierende. Mit umfangreichen Unterrichtsmaterial, mit dem du eigene Yin Yogastunden zusammenstellen kannst.

Seminarleiterin: Alexandra Bitsch

Kosten: € 195.-

Faszien Yoga

Samstag, 8. Juli von 10.00 bis 13.30 Uhr

In diesem Workshop werden die effektiven Methoden des Faszientrainings mit den ganzheitlichen Aspekten des Yoga verbunden. Du lernst, wie verschiedene Hilfsmittel wie Faszienrollen, Tennisbälle, oder Holzstäbe eingesetzt werden. Dabei wirst du deine Problemzonen spüren und alltagstaugliche Übungen für zuhause mitbekommen. Auch geeignet für YogalehrerInnen zur Erweiterung der Unterrichtsgestaltung.

Seminarleiterin: Shankari Kittner

Kosten: € 36.--