

## DIE MEISTER



**Swami Sivananda** (1887 – 1963)  
Ist die spirituelle Kraft der Sivananda Yoga Vedanta Zentren und ein moderner Heiliger. Die Lehren von Swami Sivananda sind eine Synthese aller Yogawege.



**Swami Vishnudevananda** (1927 – 1993)  
Schüler von Swami Sivananda und Gründer der Internationalen Sivananda Yoga Vedanta Zentren. Er ist eine weltweit bekannte Autorität in Hatha- und Raja Yoga und Autor des Klassikers "Das Große Illustrierte Yogabuch"

## YOGALEHRER FORTBILDUNGS-SEMINARE 2012

Wissen erweitern und die eigene Praxis intensivieren:

Für Absolventen der Sivananda Yogalehrer-Ausbildungen geeignet. Nach individueller Rücksprache sind auch Absolventen anderer Ausbildungsschulen herzlich willkommen. Die Gebühren beinhalten Unterbringung und Verpflegung im Biohotel. Buchung über das Sivananda Yoga Seminarhaus.

Frühbuche- und Partnerbonus. Sondertarif für Arbeitslose und Studenten.

Fr., 6.4. / 15 h - Mo., 9.4. / 15 h  
**YOGA BODY-WORK**

Teilnahmebescheinigung über 39 UE  
Praxis-Workshops für den Yoga-Unterricht. Asana-Korrekturen für Mittelstufe und Fortgeschrittene. Ab 288,- €

Do., 7.6. / 15 h - So., 10.6. / 15 h  
**YOGA UND ANATOMIE**

Teilnahmebescheinigung über 52 UE  
Aktuelles Lehrmaterial über die Wirkweisen von Asanas, Pranayama, Entspannungsübungen und Meditation auf den Körper. Ab 374,- €

Fr. 22.6. / 15 h - So. 24.6. / 15 h  
**YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT**

Teilnahmebescheinigung über 26 UE  
Mit Ursula Mäder (Padmavati), Hebamme  
Ab 187,- €

Fr., 29.6. / 15 h - So., 8.7. / 15 h  
**YOGA FÜR MENSCHEN MIT**

**BEHINDERUNGEN** Zertifikat über 120 UE  
Mit Jivana Heyman, San Francisco, USA  
Klassischer Asana-Unterricht für Menschen mit Behinderungen, chronischen Krankheiten oder Verletzungen. Ab 1099,- €

Fr., 20.7. / 15 h - So., 22.7. / 15 h  
**YOGA FÜR MENSCHEN AB 50**

Teilnahmebescheinigung über 26 UE  
Spezifische Asanastunden für Yoga ab 50. Ab 187,- €

Fr., 5.10. / 15 h - So., 7.10. / 15 h  
**YOGA FÜR KINDER**

Teilnahmebescheinigung über 26 UE  
Yoga, die beste Grundlage für gesundes Wachstum. Ab 187,- €

Fr., 26.10. / 15 h - So., 28.10. / 15 h  
**ASANAS GEKONNT VERBESSERN**

**Vorwärtsbeugende Asanas und Stellungen im Sitzen**  
Teilnahmebescheinigung über 26 UE, ab 163,- €

Fr., 23.11. / 15 h - So., 25.11. / 15 h  
**YOGA LEHREN - DER NÄCHSTE SCHRITT**

Teilnahmebescheinigung über 26 UE  
Workshops zu den wichtigsten Fragen und Anliegen der Yogaschüler. Ab 187,- €

## ZERTIFIKATSKURSE 2012 Mit Teilnahmezertifikat

Sa., 17.3. / 15 h - Sa., 24.3. / 15 h  
**YOGISCH KOCHEN LERNEN**  
Ab 570,- €

Sa., 24.3. / 15 h - Sa., 31.3. / 15 h  
Sa., 1.12. / 15 h - Sa., 8.12. / 15 h  
**YOGA UND STRESSBEWÄLTIGUNG**  
Ab 570,- €

Do., 19.7. / 15 h - Do., 26.7. / 15 h  
**YOGA UND PSYCHOLOGIE**  
mit Dr. Uma Krishnamurthi, Psychiaterin, Bangalore, Indien  
Inspirierende Betrachtungen über den menschlichen Geist.  
Ab 757,- €

Mo., 6.8. / 15 h - Sa., 11.8. / 15 h

**NEU: YOGA AS MEDICINE**

Mit Dr. Timothy McCall, USA  
Vorträge und Workshops über die Wissenschaft und Praxis der Yoga-Therapie. Spezielle Asana-Workshops mit Swami Sivadasananda, Yoga Acharya. Ab 615,- €

Do., 16.8. / 15 h - So., 19.8. / 15 h  
**VASTU SHASTRA – heilende Räume gestalten** mit Olga Mandolari Sokolova, diplomierte Vastulehrerin Ab 360,- €

Mi., 22.8. / 15 h - Fr., 31.8. / 15 h  
**YOGA FÜR DAS HERZ**

Mit Nishala Joy Devi, USA  
Yoga mit herz- oder krebserkrankten Menschen  
Zertifikat über 132 UE, Ab 1219,- €

Sa., 10.11. / 15 h - Sa., 17.11. / 15 h  
**BESSER LEBEN MIT YOGA**  
Yoga verstehen und erfahren.  
Ab 570,- €

Sa., 17.11. / 15 h - Sa., 24.11. / 15 h  
**YOGA-SCHRIFTSTUDIUM**

Studium der Raja Yoga- und Bhakti Yoga-Sutren.  
Ab 570,- €

Sa., 24.11. / 15 h - Sa., 1.12. / 15 h  
**GESUND KOCHEN MIT AYURVEDA**  
Mit Sanjay und Anjani Kulkarni (MD)  
Ayurveda-Heilkunde in Einklang mit der westlichen Kultur.  
Ab 947,- €

Gebühren gültig bis 31.8.2012 | Bildnachweis Titelseite: „Besser Leben mit Yoga“, Dorling Kindersley Verlag

## Sivananda Yoga Vedanta Seminarhaus

Bichlach 40, 6370 Reith bei Kitzbühel, Tirol, Österreich  
ZVR Nr.: 925544605  
Tel: +43 (0) 5356/67404 Fax: +43 (0) 5356/67404-4  
E-mail: tyrol@sivananda.net

www.sivananda.org/tyrol  
www.sivananda.eu

# INTERNATIONAL SIVANANDA YOGA VEDANTA ZENTREN

## FORTGESCHRITTENE YOGALEHRER-AUSBILDUNGEN 2012/13



**TIROL,  
ÖSTERREICH**

5. Mai bis  
3. Juni 2012

**ORLEANS,  
FRANKREICH**

29. Juni bis  
27. Juli 2012

**RUDRAPRAYAG,  
HIMALAYA, INDIEN**

23. Februar bis  
24. März 2013



Gründer: Swami Vishnudevananda • seit 1957

# FORTGESCHRITTENE YOGALEHRER-AUSBILDUNGEN

437 UNTERRICHTSEINHEITEN (UE).

Vier Wochen intensive Yogapraxis und -studium für Absolventen der Sivananda Yogalehrer-Ausbildung mit persönlicher, individueller Anleitung und Vertiefung der yogischen Selbstdisziplin. Abschlusszertifikat der Internationalen Sivananda Yoga Vedanta Zentren.

## Lehrplan / Ausbildungsinhalte:

### Asanas

- Vertiefung der 12 Grundstellungen
- Üben klassischer fortgeschrittener Variationen
- Genaue Korrekturen
- Tieferes Verständnis des Hatha Yoga

### Pranayama

- Erweiterte Anuloma Viloma-Praxis
- Fortgeschrittene Pranayamas
- Richtige Anwendung der Bandhas

### Vedanta

- Die philosophischen Schulen Indiens
- Analogien zur höchsten Wirklichkeit
- Studium vedantischer Meditationstechniken
- Erklärung vedantischer Mantras

### Raja Yoga

- Detailliertes Studium der Yoga Sutren von Patanjali
- Der Geist – sein Geheimnis und seine Kontrolle
- Vertiefendes Studium der acht Schritte des Raja Yoga

### Bhakti Yoga

- Die neun Arten des Bhakti
- Die fünf Einstellungen der Hingabe

### Sanskrit

- Erlernen des Sanskrit-Alphabets
- Korrekte Aussprache und Schreibweise der Mantras und Hymnen

### Anatomie und Physiologie

- Studium von Nervensystem, Gehirn und endokrinen Drüsen mit Bezug auf die Praxis von Asanas, Pranayama und Meditation

### Kirtan (Mantra-Singen)

- Positive Wirkungen auf die Gefühle
- Richtige Aussprache und geistige Einstellung
- Erlernen klassischer Sanskrit-Gesänge

### Ernährung

- Feinstoffliche Aspekte der vegetarischen Ernährung

**Stundenplan** 5.00 h Pranayama • 6.00 h Meditation, Mantrasingen, Vortrag • 8.00 h Asanas  
9.00 h Anatomie und Physiologie • 10.00 h Brunch • 11.00 h Karma Yoga • 12.00 h Raja Yoga  
oder Sanskrit • 14.00 h Hauptvortrag • 16.00 h Asanas und Pranayama • 18.00 h Abendessen  
19.30 h Meditation, Mantrasingen, Vortrag • 22.00 h Nachtruhe Programmänderungen vorbehalten.

**Bitte mitbringen:** "Das Große Illustrierte Yogabuch" und "Meditation und Mantras" von Swami Vishnudevananda und das Yogalehrer-Handbuch, sowie die Yogalehrer-Uniform. Details bei Anmeldung und auf [www.sivananda.eu](http://www.sivananda.eu)

## Das Ausbildungsleiter-Team

sind Yoga-Acharyas (spirituelle Lehrer) und Seniorschüler von Swami Vishnudevananda.



**Swami Durgananda,**  
Yoga-Acharya der  
Sivananda Yoga Vedanta  
Zentren, Europa,  
unterrichtet Yoga und  
Philosophie weltweit in  
den Sivananda Yogalehrer-  
Ausbildungen.



**Swami  
Sivadasananda,**  
Yoga-Acharya in  
Europa, ist bekannt  
für seinen exakten,  
dynamischen und  
fröhlichen  
Unterrichtsstil.



**Swami  
Kailasananda,**  
Yoga-Acharya in  
Europa, lehrt mit  
Dynamik und  
Inspiration.

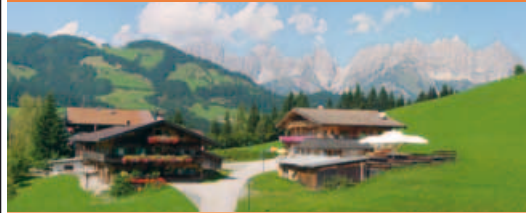


**Swami  
Atmaramananda,**  
Yoga-Acharya,  
Leiter des Sivananda  
Yoga Vedanta  
Zentrums in Berlin.  
Er lebte für einige  
Jahre in Indien.



Weitere erfahrene Swamis und Yogalehrer unterrichten in den Ausbildungen.

## Sivananda Yoga Vedanta Seminarhaus, Reith bei Kitzbühel, Tirol, Österreich



Das Sivananda Yoga Vedanta Seminarhaus liegt am Südhang über der Ortschaft Reith, inmitten der wunderschönen Natur der Kitzbüheler Alpen.

### 5. Mai bis 3. Juni 2012

Anreise: Sa., 5. Mai,  
Abreise: So., 3. Juni 2012  
Sprachen: Englisch, Deutsch  
[www.sivananda.org/tyrol](http://www.sivananda.org/tyrol)

### Sondertarif für den ATTC INKLUSIVE

Unterbringung und Verpflegung im Biohotel  
Schlafraum 2.465,- €  
Doppelzimmer 3.550,- €  
Mehrbettzimmer 2.825,- €  
Einzelzimmer 3.900,- €  
3-Bett-Zimmer 3.150,- €

BONUS: Frühbucher -150,- €, Partner -75,- €  
**SONDERTARIF FÜR STUDENTEN UND  
ARBEITSLOSE INKLUSIVE EINFACHER  
Unterkunft & Verpflegung vor Ort**  
Schlafraum 1.980,- €  
Mehrbettzimmer 2.380,- €

## Ashram de Yoga Sivananda, Orléans, Frankreich



Der Ashram de Yoga Sivananda liegt im romantischen Loiretal bei Orléans, 100 km südlich von Paris entfernt.

### 29. Juni bis 27. Juli 2012

Anreise: Fr., 29. Juni,  
Abreise: Fr., 27. Juli 2012  
Sprachen: Englisch, Französisch, Spanisch  
[www.sivananda.org/orleans](http://www.sivananda.org/orleans)

### Ausbildungsgebühr:

Zelt	2.350,- €	Einzelzimmer	3.600,- €
Schlafsaal	2.600,- €	Einzel. mit Bad	3.900,- €
Doppelzimmer	3.300,- €		

## Rudraprayag, Himalaya, Indien



Rudraprayag ist ein alter, traditioneller Pilgerort im Himalaya am Zusammenfluß der Ströme Alaknanda und Mandakini, die beide in den Ganges münden. Die Gegend reflektiert die spirituellen Gedankenströme vieler Generationen von Pilgern.

### 23. Februar – 24. März 2013

Sprachen: Englisch, Deutsch, Französisch und Spanisch  
[www.sivananda.eu](http://www.sivananda.eu)

### Ausbildungsgebühr INKLUSIVE Unterbringung und Verpflegung:

Dreibettzimmer: 2.250,- €  
Doppelzimmer: 2.800,- €  
Einzelzimmer: 3.550,- €

Die Ausbildungen beinhalten **Gastsprecher-Vorträge und kulturelle Veranstaltungen.**  
**Gebühren inklusive Prüfungsgebühr, Ausbildungs-Handbuch sowie Unterbringung und Verpflegung.**  
Gebühren gültig bis 31.8.2012