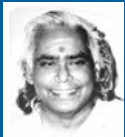


## DIE MEISTER



### Swami Sivananda (1887-1963)

Ein herausragender Weiser und Yogi des modernen Indien und die spirituelle Kraft hinter den Sivananda Yoga Vedanta Zentren. Die Lehren von Swami Sivananda sind eine Synthese aller Yoga-Wege.



### Swami Vishnudevananda (1927-1993)

Schüler von Swami Sivananda und Gründer der Internationalen Sivananda Yoga Vedanta Zentren. Internationale Autorität für Hatha und Raja Yoga. Autor des klassischen Lehrbuchs „Das Große Illustrierte Yoga Buch“.



### DAS SIVANANDA YOGA VEDANTA SEMINARHAUS IN REITH

Das Seminarhaus liegt wunderschön am Südhang über dem idyllischen Dorf Reith. Das Seminarhaus ist ganzjährig geöffnet. Sie können jederzeit anreisen und beliebig lange bleiben.

Genießen Sie im Winter Langlauf, Alpinski, Schneeschuh-Wandern und Winterspaziergänge.

Bestens gepflegte Pisten und 64 km Loipen befinden sich in unmittelbarer Nähe.

### PREISE AN WEIHNACHTEN (22.12.2011 – 8.1.2012)

Tagespreis: 48,- € (zuzüglich Unterkunft)

Ab 7 Tagen: 45,- € (zuzüglich Unterkunft)

5% Partnerbonus für Yoga bei gleichzeitiger Buchung für 2 Personen.

Preise gültig bis 8.1.2012

### UNTERKUNFT

Gerne vermitteln wir die Buchung für Unterkunft und Verpflegung im gegenüberliegenden Biohotel oder in einer nahegelegenen Pension.

Vegetarische Vollwert- und Naturküche (2 Mahlzeiten pro Tag) im Biohotel.

[www.hotel-florian.at](http://www.hotel-florian.at)

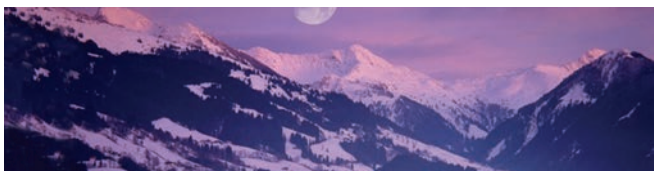
Gebühr für Unterbringung und Verpflegung pro Person im

Schlafsaal (39,- € / 36,- € ab 4 ÜN), Mehrbettzimmer (47,- € / 42,- € ab 4 ÜN),

Dreibettzimmer (54,- € / 50,- € ab 4 ÜN), Doppelzimmer (59,- €), Einzelzimmer

(71,- €). Doppel- und Einzelzimmer können nur für 7 Übernachtungen oder länger gebucht werden. Preise zuzüglich Kurtaxe.

**STORNOBEDINGUNGEN** siehe [www.sivananda.org/tyrol](http://www.sivananda.org/tyrol)



Bildrechte & Texte: © Sivananda Yoga Vedanta Seminarhaus, Bichlach 40, 6370 Reith bei Kitzbühel. Die Texte und Fotos in dieser Broschüre sind urheberrechtlich geschützt. Eine Verwendung ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung der Rechteinhaber ist untersagt. Im Falle der Zuwiderhandlung werden rechtliche Schritte gegen den Verletzer eingeleitet.

17. Dezember 2011 – 15. Januar 2012

## INTERNATIONALE YOGALEHRER-AUSBILDUNGEN

In einem der im schönsten Wintergebiete Europas Familien und Freunde sind zum Yogaferien- und Sonderprogramm über Weihnachten und Neujahr herzlich willkommen.



### Weitere Termine 2012:

Sa., 5.5. - So., 3.6. 2012 (deutsch)

Sa., 28.7. - So., 26.8. 2012 (englisch, deutsch, ital., span.)

Sa., 1.9. - So., 30.9. 2012 (englisch, deutsch)

Sa., 15.12. 2012 - So., 13.1. 2013 (englisch, deutsch)

## ZERTIFIKATSKURSE 2012

Yogisch Kochen lernen 17.3. – 24.3.

Yoga und Stressbewältigung 24.3. – 31.3. & 1.12. – 8.12.

Yoga für Menschen mit Behinderungen 29.6. – 8.7.

Yoga und Psychologie 12.7. – 19.7.2012

Yoga as Medicine 6.8. – 11.8.2012

Yoga für das Herz 22.8. – 31.8.

Besser Leben mit Yoga 10.11. – 17.11.

Yoga-Schriftstudium 17.11. – 24.11.

Gesund Kochen mit Ayurveda 24.11.-01.12.



## SIVANANDA YOGA VEDANTA SEMINARHAUS

Bichlach 40, 6370 Reith bei Kitzbühel, Tirol, Österreich

ZVR-Nummer: 925544605 • E-Mail: [tyrol@sivananda.net](mailto:tyrol@sivananda.net)

For enrolments: [tyrol-reception@sivananda.net](mailto:tyrol-reception@sivananda.net)

Tel. +43 5356 / 6 74 04 • Fax +43 5356/ 67 40 44

[www.sivananda.org/tyrol](http://www.sivananda.org/tyrol) • [www.sivananda.eu](http://www.sivananda.eu)

# SIVANANDA YOGA Vedanta Seminarhaus

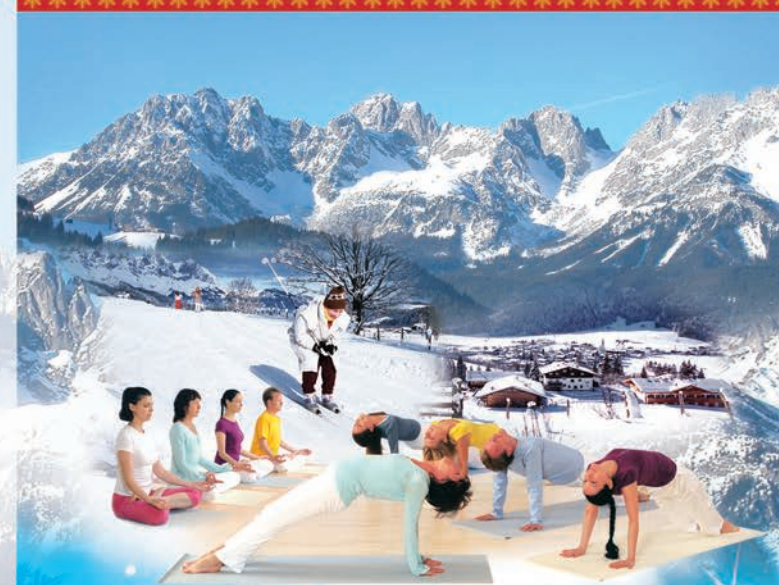
Reith bei Kitzbühel/Tirol, Österreich

Do., 22.12.2011 – So., 8.1.2012

## GROSSES SONDERPROGRAMM

zu

# Weihnachten & Neujahr



Gründer: Swami Vishnudevananda, seit 1957

# Weihnachten & Neujahr

Täglich Meditationen, Asana-Workshops, Vorträge, Winter-Spaziergänge, Alpin-Ski, Langlauf, vegetarische Köstlichkeiten und Gastsprecherprogramm



## KALENDER

### ASANA-SPECIAL



Do., 22.12. / 15 h – Mo., 26.12. / 15 h  
**ANATOMISCHE DETAILS IN DER ASANA**  
mit Swami Narayanananda

- Bewegungsebenen der Wirbelsäule
  - Ausgleich für das Nervensystem
- Swami Narayanananda ist Leiter des Sivananda Yoga Vedanta Zentrums in München und ein dynamischer Lehrer.

### VORTRAGSREIHE



Do., 22.12. / 15 h – Mo., 26.12. / 15 h  
**YOGA – EXPANSION DES BEWUSSTSEINS**  
mit Swami Sivadasananda, Yoga Acharya

- Ashtanga – acht Stufen zur Vereinigung von Körper, Geist und Seele
- Feinstoffliche Anatomie von Asanas und Pranayama
- Willenskraft, Konzentration und Meditation

Swami Sivadasananda ist Meisterschüler von Swami Vishnudevananda und lehrt seit vielen Jahren weltweit in Seminaren und Yogalehrer-Ausbildungen mit Dynamik, Genauigkeit und fundiertem Wissen.  
Textbuch: Swami Vishnudevananda, Vishnudevananda Upadesha

### SPIRITUELLES HIGHLIGHT



Do., 22.12. / 15 h – Do., 29.12. / 15 h  
**MEDITATIONEN AUS DEN TEMPELN SÜDINDIENS**  
mit einem Priester aus Südindien

Mit intensiven Farben, Klängen, Düften und Gesten reinigen die traditionellen Tempelzeremonien (Pujas) die geistige Atmosphäre. Dabei entsteht eine intensive meditative Stimmung.

### ASANA-SPECIAL

Fr., 23.12. / 15 h – Sa., 31.12. / 15 h  
**EINFÜHRUNG IN YOGA**

Das bewährte Basisprogramm der Sivananda Yoga Zentren

### VORTRAGSREIHE



Fr., 23.12. / 15 h – Do., 29.12. / 15 h  
**NEUE VITALITÄT DURCH AYURVEDA**

Mit Sanjay Kulkarni, Ayurveda Acharya, Pune, Indien  
Praktische Ernährungs-Ratschläge für die Entlastung der Verdauungssystems und Aufbau der Abwehrkräfte

Sanjay Kulkarni ist ein Ayurveda Acharya aus Pune, Indien und lehrt Ayurveda seit mehr als zwei Jahrzehnten in vielen Ländern.

Sa., 24.12. – Sa., 31.12.

**YOGA SADHANA (PRAXIS) AN WEIHNACHTEN**

- Pranayamapraxis • Puja mit südindischem Priester • Asana Coaching class mit individueller Beratung • "OM Namo Narayanaya" Chanting for World Peace
- Likitha Japa (Meditatives Mantraschreiben) • Sanskritvers-Rezitation

Sa., 24.12.

**WEIHNACHTSFEIER**

Mit Yoga Acharyas, Swamis, Mitarbeitern und Yogalehrern aus ganz Europa.

Mantras und Meditation, internationale Weihnachtslieder, Weihnachtsbotschaft, Festessen und Überraschungen.

### ASANA-SPECIAL

Di., 27.12. / 15 h – Fr., 30.12. / 15 h

**ENERGIE-EXPANSION MIT YOGA**

mit Swami Sivadasananda, Yoga Acharya

- Skelett- und Atemmuskulatur im Sonnengebet • Solar-Plexus: Nervengeflecht und Energiezentrum • Pranayama: Energiebahnen reinigen und festigen

### VORTRAGSREIHE

Di., 27.12. / 15 h - Fr., 30.12. / 15 h

**YOGA – DIE MUSIK DER SEELE**

mit Swami Ramapriyananda

- Mantrasingen – Balsam für das Nervensystem • Meditation und die vier Ebenen des Klangs • Das Mantra OM

Swami Ramapriyananda ist die Leiterin des Sivananda Yoga Seminarhauses. Sie unterrichtet mit viel Erfahrung und Aufmerksamkeit.

### VORTRAGSREIHE

Sa., 31.12. / 15 h - Di., 3.1.2012 / 15 h

**ERKENNE DEIN SELBST**

Vorträge mit mit Swami Durgananda, Yoga Acharya

Die 68 Verse des Atma Bodha (Die Erkenntnis des Selbst) von Sankaracharya beschreiben die philosophische Essenz des Seins. Ein kontemplatives Studium, bei dem Ruhelosigkeit, Zweifel und Leid allmählich abfallen.

Swami Durgananda, Yoga-Acharya, ist Seniorschülerin von Swami Vishnudevananda und Leiterin der Sivananda Yoga Vedanta Zentren in Europa. Ihre praktische und intuitive Unterrichtsweise entspringt der Inspiration intensiver Praxis und einer Lehrerfahrung von über 30 Jahren.

Textbuch: Atma Bodha von Shankaracharya

### ASANA-SPECIAL MIT INDIVIDUELLER COACHING CLASS



Sa., 31.12. / 15 h – Di., 3.1. 2012 / 15 h  
**KÖRPER-GEIST DYNAMIK IN DEN ASANAS**

mit Swami Atmaramananda, Yoga Acharya

- Asanas und Tiefenentspannung • Vitalenergie (Prana) und Willenskraft
- Körper und Geist besser Dehnen • Selbstbeobachtung in der Praxis

Swami Atmaramananda ist Leiter des Sivananda Yoga Vedanta Zentrums Berlin und langjähriger Schüler von Swami Vishnudevananda. Er unterrichtet weltweit mit viel Hingabe und Humor in den Yogalehrer-Ausbildungen.

Fr. 31.12. / 20 h

**SILVESTERFEIER UND FRIEDENSKONZERT**

Mit Meditation, Mantras und Musik ins neue Jahr.

### SPIRITUELLES HIGHLIGHT

Sa., 31.12. / 15 h – Sa., 7.1. / 15 h

**DIE GÖTTLICHE ESSENZ DES MENSCHEN**

mit Ehrengast Sri Venugopal Goswami, Bhakti Yoga Acharya, Vrindavan, Nordindien

**Bhagavata Saptaha** - eine lebendige Führung durch die inspirierenden Texte der Srimad Bhagavatam, eine Auswahl aus achtzehntausend Versen von großer sprachlicher Schönheit. Täglich Life-Musik mit erhebenden Ragas und dynamischen Rhythmen (Tablas, Harmonium, Bambusflöte).

Sri Venugopal Goswami stammt aus einer über 500 Jahre alten Familientradition. Sein Vater weihte ihn im Radha Raman Tempel in die Lehren der Bhakti-Schriften ein. Sri Venugopal Goswami lernte viele Jahre bei dem weltberühmten indischen Vokalistin Pandit Jasraj, einem international ausgezeichneten Meister-Interpreten der klassischen Hindustani-Musik.

### ASANA SPECIAL

Mo., 2.1. / 15 h – So., 8.1. / 15 h

**EINFÜHRUNG IN YOGA**

Das bewährte Basisprogramm der Sivananda Yoga Zentren, schrittweiser Aufbau von Stellungen, Atemübungen und Tiefenentspannung.

### ASANA SPECIAL

Mi., 4.1. / 15 h – So., 8.1. / 15 h

**IM LOT MIT ASANAS**

mit Swami Ramapriyananda

- Asana und Körperbewusstsein • Individuelle Hinweise zur Haltungsverbesserung
- Atem-Expansion in der Asana • Weiterführende Variationen

Textbuch: Sivananda Yoga Zentren, Besser Leben mit Yoga

### VORTRAGSREIHE



Mi., 4.1. / 15 h – So., 8.1. / 15 h

**KLASSISCHE MEDITATIONSWEGE YOGA**  
mit Swami Kailasananda, Yoga Acharya

- Das Selbst, Karma und Wiedergeburt
- Aufmerksamkeit, Konzentration und Meditation
- Meditation mit und ohne Form • Bhakti – die Sublimierung der Gefühle • Hindernisse und Erfahrungen in der Meditation

Mit Swami Kailasananda, Yoga Acharya, Leiterin der Sivananda Yoga Vedanta Zentren England und Frankreich.

Textbuch: Swami Vishnudevananda, Meditation und Mantras