

## SPECIAL SADHANA (PRAXIS) – WOCHE ZUM JAHRESENDE

Fr, 22.12.2017 – Sa, 30.12.2017

05.10 Uhr	Pranayamapraaxis
11.00 Uhr	Klassische Tempelzeremonien (Pujas) mit einem Priester aus Sündindien. Ästhetische Farben, Klänge, Düfte und Gesten reinigen die geistige Atmosphäre.
12.00 Uhr	Yogalehrertreffen: Austausch, Fragen, Korrekturbesprechung von jeweils einer Asana
19.30 Uhr	Einstimmung auf die Meditation, Mantrarezitationen und Textlesungen

## SCHONENDES ASANA-PROGRAMM

Täglich 8.00 Uhr – 9.50 Uhr & 16.00 Uhr – 17.30 Uhr

Sa, 23.12. – Sa, 30.12.2017 und So, 31.12.2017 – So, 7.1.2018

mit Seniorlehrern des Sivananda Yoga Seminarhauses  
Mit viel Zeit für Frage und Antwort.

Praxis: Yoga-Grundstellungen mit Vorübungen und Tiefenentspannung. Bauchatmung, Tiefenatmung und Pranayama. Mit dem Sonnengebet zu mehr Flexibilität.

20 Minuten Theorie, jeweils im Anschluss an die Stunde:

Die Yoga-Grundprinzipien für ganzheitliche Gesundheit:

Wie Asanas wirken, Entspannung Schritt für Schritt, Yogische Ernährung, Atemschulung, Einführung in Konzentration und Meditation

## EINFÜHRUNG

Täglich um 19.00 Uhr

in die Grundprinzipien der Yogapraxis und Informationen zum Ablauf des Yogurlaubes.

## MASSAGE & SAUNA

Eine örtliche Masseurin bietet Anwendungen in klassischer Massage, Fußreflexzonenmassage, Shiatsu und Lymphdrainage an. Ayurveda-Körper-Ölmassagen für Damen mit einer Ayurveda-Massage-therapeutin aus Sündindien. Sie können gerne bereits bei Ihrer Ankunft einen Termin reservieren. Eine finnische und eine Bio-Sauna im Biohotel tragen zur weiteren Entspannung bei.

## WINTER-ERLEBNIS

Bei schönem Wetter ab 11.30 Uhr gemeinsame Winterwanderungen oder Langlaufen. Erleben Sie den besonderen Reiz der kalten Jahreszeit.



### 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. Eine internationale Autorität für Hatha- und Raja Yoga. Autor des klassischen Lehrbuchs „Das Große Illustrierte Yoga Buch“.

## INTERNATIONALE SIVANANDA YOGALEHRER-AUSBILDUNG

Sa, 16.12.2017 – So, 14.1.2018

im Sivananda Yoga Seminarhaus. Details: [www.sivananda.at](http://www.sivananda.at)

## KOSTEN AN WEIHNACHTEN UND NEUJAHR

gültig 22.12.2017 – 7.1.2018

### TAGESKOSTEN YOGA: 49 €

Von Anreisetag, 16.00 Uhr bis Abreisetag, 16.00 Uhr

### TAGESKOSTEN UNTERKUNFT & VERPFLEGUNG (BIOHOTEL)

Schlafrum (ab 4 ÜN)	39 €
Schlafrum (2 – 3 ÜN)	42 €
Schlafrum (1 ÜN)	46 €
Mehrbettzimmer (ab 4 ÜN)	45 €
Mehrbettzimmer (2 – 3 ÜN)	49 €
Mehrbettzimmer (1 ÜN)	52 €
Doppelzimmer (ab 7 ÜN)	68 €
Einzelzimmer (ab 7 ÜN)	80 €

Zuzüglich Kurtaxe 1,80 € pro Person und Übernachtung

Ihr Zimmer ist am Anreisetag verfügbar ab 14.00 Uhr.

Check-out am Abreisetag um 11.00 Uhr

Online-Einschreibung und Bezahlung/Stornobedingungen: [www.sivananda.at](http://www.sivananda.at)

### SIVANANDA YOGA SEMINARHAUS

Bichlach 40 • 6370 Reith bei Kitzbühel • Österreich

Gründer: Swami Vishnudevananda, seit 1957

Tel. +43 5356 / 674 04 •

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

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

ZVR-Nummer: 925544605



Sivananda Yoga Seminarhaus  
Reith bei Kitzbühel, Tirol, Österreich



**Feiern Sie mit der Sivananda Familie  
inspirierende Feiertage in den Tiroler Bergen!  
Aufenthaltsdauer ganz nach Ihrer Wahl.**

Täglich um 8.00 – 10.00 Uhr

**ASANA UND PRANAYAMA**

Thematische Workshops für Mittelstufe und Fortgeschrittene



**Sa, 23.12.2017 – Mo, 25.12.2017  
MOBILITÄT DURCH DEHNUNG**

- Sonnengebet im Detail • Beine, Becken und unterer Rücken
  - Schultergürtel und oberer Rücken
- mit Swami Satyananda, Co-Leiter des Sivananda Zentrums Berlin



**Di, 26.12.2017 – Do, 28.12.2017  
EXPANSION IN DER ASANA**

- Atmung und Entwicklung der Vitalkapazität
  - Erweiterte Sensorik von Fuß bis Kopf
  - Prana: Mit Visualisation Energien bewegen
- mit Swami Sivadasananda, Yoga-Acharya, Europa



**Fr, 29.12.2017 – So, 31.12.2017  
ASANA-WIRKUNGEN ERFAHREN**

- Herz-Kreislauf • Tiefenentspannung
  - Körper-Geist-Verbindung
- mit Swami Gokulananda, Leiterin des Sivananda Zentrums in Berlin



**Mo, 1.1.2018 – Do, 4.1.2018  
LEBENDIGE WIRBELSÄULE**

- Wirbelbewegungen spüren
  - Alignment: Ausrichtung in der Asana
  - Der Meditationssitz • Die Körper-Geist-Achse
- mit Swami Sivadasananda, Yoga-Acharya, Europa



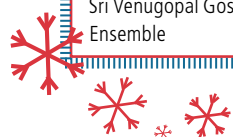
**Fr, 5.1.2018 – So, 7.1.2018  
STRESSBEWÄLTIGUNG MIT ASANAS**

- Stellung-Gegenstellung-Entspannung
  - Verspannungen durch Dehnung lösen
  - Bewusst kontrahieren und loslassen
- mit Narayani, Mitarbeiterin des Sivananda Yoga Seminarhauses



**So, 24. 12. / 20 Uhr**

Weihnachtsfeier mit Meditation und internationalen Weihnachtsliedern.



**So, 31. 12. / 20 Uhr**  
Silvesterfeier mit Meditation, Mantras und Musik ins neue Jahr & Friedenskonzert mit Sri Venugopal Goswami und Ensemble

Täglich um 16.00 – 18.00 Uhr

**ASANAS- UND PRANAYAMA**

für Mittelstufe und Fortgeschrittene  
Die großen Variationszyklen



**So, 24.12.2017 – Di, 26.12.2017  
RÜCKWÄRTSBEUGEN UND KOPFSTAND**  
Mit Swami Ramapriyananda,  
Leiterin des Sivananda Yoga Seminarhauses



**Mi, 27.12.2017 – Fr, 29.12.2017  
GLEICHGEWICHTSSTELLUNGEN UND DREIECK**  
mit Swami Vidyananda,  
Leiterin der Indienabteilung des Seminarhauses



**Sa, 30.12.2017 – Di, 2.1.2018  
VORWÄRTSBEUGEN**  
mit Swami Rajeshwarananda,  
Leiterin des Sivananda Yoga Zentrums in Rom



**Mi, 3.1.2017 – Sa, 6.1.2018  
SCHULTERSTANDZYKLUS UND DREHSITZ**  
Mit Swami Santoshananda,  
Leiterin des Sivananda Yoga Zentrums in Madrid

Täglich morgens 6.00 Uhr und abends 20.00 Uhr

**GEMEINSAME MEDITATIONEN**

Praktische Anleitungen für Konzentrationsübungen, Singen von Sanskrit-Mantras, Erläuterungen von Yogatexten mit inspirierenden Einblicken in die Philosophie und Psychologie des Yoga.



**So, 31.1. – Do, 4.1.2018  
AYURVEDA UND DAS IMMUNSYSTEM**  
Vorträge mit Angela Hope-Murray, MSc Ayur, England. Autorin von "Healing with Ayurveda". Möglichkeit für individuelle Konsultationen.



**Spirituelles Highlight: Sa, 30.12.2017 – Sa, 6.1.2018  
DIE ESSENZ UNIVERSELLER LIEBE**  
Ehrengast: Sri Venugopal Goswami,  
Bhakti Yoga Acharya, Vrindavan, Nordindien  
Lesungen und Kommentare aus der klassischen Yoga-  
schrift Bhagavatam über die Reise zum Sinn des  
Lebens. Die spirituellen Geschichten, Poesie, Musik  
und Philosophie sprechen sowohl den Intellekt  
wie auch das Herz an. Mit Live-Musik: Harmonium,  
Gesang, Bambusflöte, Shanai-Oboe und Tablas.



Täglich um 12.00 Uhr

**VORTRÄGE & WORKSHOPS**

Lebendige Darstellung der körperlichen, geistigen und spirituellen Aspekte des Yoga.



**Sa, 23.12.2017 – Di, 26.12.2017  
GEHIRN & GEIST –  
DAS YOGAMODELL IM LICHT DER WISSENSCHAFT**  
mit Cordula Interthal (Chandrika), Frauenärztin und Lehrerin  
in den Sivananda Yoga Zentren



**Mi, 27.12. – Fr, 29.12.2017  
DER HÖHERE GEIST**  
Inspirationen aus dem Buch von Swami Sivananda: „Wie man  
Tugenden entwickelt und Laster überwindet“; mit Swami  
Rajeshwarananda, Leiterin des Sivananda Yoga Zentrums in Rom



**Sa, 30.12.2017 – So, 31.1.2017 und Di, 2.1.2018  
YOGA IN ACHT STUFEN**  
Inspirationen für Körper, Geist und Seele nach den Versen  
von Patanjali Maharishi  
Mit Swami Sivadasananda, Yoga Acharya, Europa



**Mo, 1.1.2018  
HOHE ZIELE – WOHIN YOGA UNS FÜHREN KANN**  
mit Swami Durgananda, Yoga Acharya, Leiterin der  
Internationalen Sivananda Yoga Vedanta Zentren in Europa



**Mi, 3.1. – Fr, 5.1.2018  
DIE KREATIVE KRAFT GEISTIGER VISUALISATION**  
mit Swami Kailasananda, Yoga Acharya, Leiterin der  
Sivananda Yoga Zentren in England und Frankreich



**Sa, 6.1. – So, 7.1.2018  
KARMA – HANDELN IM EINKLANG MIT DEM UNIVERSUM**  
• Das Gesetz von Ursache-Wirkung in allen Lebensphasen  
• Meditation und Handlung  
mit Swami Vidyananda,  
Leiterin Indienabteilung des Seminarhauses