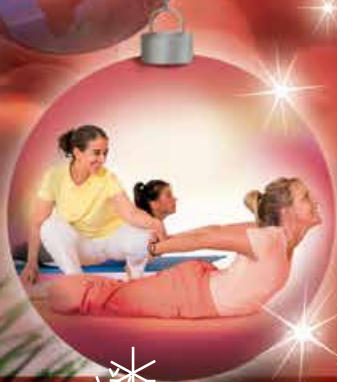




Sivananda Yoga Seminarhaus
Reith bei Kitzbühel, Tirol, Österreich



ERNEUERUNG MIT YOGA

Weihnachten & Neujahr einmal anders

Kommt über die Feiertage zu uns:

21. – 29.12.2018 und 30.12.2018 – 6.1.2019

www.sivananda.at

Gründer: Swami Vishnudevananda, seit 1957

Kommt über die Feiertage zu uns.

Wir leben, teilen und praktizieren Yoga mit Euch ins Neue Jahr

BODY-MIND-BALANCE: DER NÄCHSTE SCHRITT

Täglich von 8.00 bis 10.00 Uhr

ASANA- UND PRANAYAMA-WORKSHOPS

Sa, 22.12.2018 – Di, 25.12.2018

- Asanas und die Lendenfaszie
- Asanas und die Nackenfaszie
- Bessere Ausrichtung durch Gleichgewicht
- Dehnung und Energiefluss in den Asanas
mit Swami Satyananda

Mi, 26.12.2018 – Fr, 28.12.2018
und So, 30.12.2018 – Mi, 2.1.2019

VISUALISIERUNGEN MIT PRAKTISCHER ANWENDUNG IN 7 ASANAS UND PRANAYAMA

- Die Kraft des Denkens
- Die Kraft des Wünschens
- Die Kraft des Willens
- Sensorik und Motorik in der Asana
- Selbstwahrnehmung in der Asana
- Individuelle Kopfstandkorrektur
- Pranayama und das moderne Atem-Dilemma
mit Swami Sivasadananda

Sa, 29.12.2018

- Asanas als Herz-Kreislauf-Workout
mit Swami Gokulananda

Do, 3.1.2019 & Fr, 4.1.2019

- Sauerstoff tanken mit Kapalabhati
- Gemütsschwankungen mit Wechselatmung ausgleichen
mit Swami Narayananda

Sa, 5.1.2019
& So, 6.1.2019

- Asanas als Stimulation für das Verdauungssystem
- Asanas – Elixier für das Nervensystem
mit Swami Vidyana

ASANA-VARIATIONEN

Täglich von 16.00 bis 18.00 Uhr

FÜR MITTELSTUFE UND FORTGESCHRITTENE –
MIT SCHWERPUNKTEN IN DER ASANAPRAXIS

So, 23.12.2018 & Mo, 24.12.2018

- Das Sonnengebet
- Brücke und Spagat
mit Swami Ramapriyananda

Di, 25.12.2018 & Mi, 26.12.2018

- Pflugvariationen
- Variationen in der Vorwärtsbeuge
mit Swami Vidyana

Do, 27.12.2018 & Fr, 28.12.2018

- Schildkröte, Pfeil und Bogen
- Kobra, Heuschrecke, Bogen
mit Swami Gokulananda

Sa, 29.12.2018 & So, 30.12.2018

- Aufbau zu Chakrasana (Rad)
- Aufbau zur Diamantstellung
mit Swami Rajeshwarananda

Mo, 31.12.2018 & Di, 1.1.2019

- Drehung in der Asana
- Schulterstandzyklus
mit Swami Vasudevananda

Mi, 2.1.2019 & Do, 3.1.2019

- Krähe, Tänzer, Adler
- Baum, Pfau, Knie-Fuß-Stellung
mit Swami Santoshananda

Fr, 4.1.2019
& Sa, 5.1.2019

- Kopfstand und Variationen
- Dreiecksstellungen
mit Mahadev

VORTRÄGE & WORKSHOPS

Täglich von 12.00 bis 13.00 Uhr

LEBENDIGE DARSTELLUNG DER KÖRPERLICHEN,
GEISTIGEN UND PHILOSOPHISCHEN ASPEKTE DES YOGA

Textbuch: *Teachings on Yoga Life*, Swami Vishnudevananda



Spirituelles Highlight: Di, 1.1.2018

EXPANDIERE DIE INNEREN RESSOURCEN mit Swami Durgananda, Yoga Acharya,

Leiterin der Internationalen Sivananda Yoga Vedanta Zentren in Europa

So, 23.12.2018 – Di, 25.12.2018

- Gedankenkraft in der Yogapraxis
- Visualisierungen im Hatha-Yoga
- Mantra – universelle Kraft im Klang
mit Swami Sivasadananda, Yoga Acharya, Europa

Mi, 26.12.2018 & Do, 27.12.2018

- Gesundheit und das Geheimnis des Körpers
- Gute Gründe für eine vegetarische Ernährung
mit Swami Rajeshwarananda

Fr, 28.12.2018 & Sa, 29.12.2018

- Warum Du Yogaferien brauchst
- Dauerhafter Frieden durch Satsang
mit Swami Vidyana

So, 30.12.2018 & Mo, 31.12.2018

- Erprobte Mittel bei Erschöpfung
- Lebe mit Hingabe
mit Swami Ramapriyananda

Mi, 2.1.2019 & Sa, 5.1.2019

- Der nächste Schritt in Deiner Yoga-Praxis
mit Swami Vasudevananda

Do, 3.1.2019 & Fr, 4.1.2019

- Vedanta, eine positive Sicht des Lebens
- Leidenschaftslosigkeit – ein Allheilmittel
mit Swami Kailasananda, Yoga Acharya,
Leiterin der Sivananda Yoga Zentren
in England und Frankreich



YOGA-PRAXIS – ETWAS INTENSIVER

Sa, 22.12.2018 – So, 30.12.2018

05.10 Uhr Pranayamapraxis

15.00 Uhr – 15.45 Uhr Yogalehrtreffen:
Austausch, Fragen, Korrekturbesprechung
von jeweils einer Asana

19.30 Uhr Einstimmung auf die Meditation mit
Mantrarezitationen und Textlesungen



YOGA ASANAS – EASY !

Täglich 8.00 – 9.50 Uhr & 16.00 – 17.30 Uhr

Fr, 21.12.2018 – Fr, 28.12.2018
und Sa, 29.12.2018 – Sa, 5.1.2019

mit Seniorlehrern
der Sivananda Yoga Zentren
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 Yogastunde am Morgen:

- Die Yoga-Grundprinzipien für ganzheitliche Gesundheit
- Wie Asanas wirken
- Atemschulung
- Entspannung Schritt für Schritt
- Yogische Ernährung
- Positives Denken
- Einführung in Konzentration und Meditation
- Yoga@Home



WEIHNACHTSFEIER

Mo, 24. 12. / 20 Uhr

mit Meditation und
internationalen Weihnachtsliedern



Spirituelles Highlight:

Die Einheit des Seins

So, 30.12.2018 – Fr, 4.1.2019



Ehregast: Sri Venugopal Goswami,
Bhakti Yoga Acharya, Vrindavan, Nordindien

*Lesungen und Kommentare aus der
klassischen Yogaschrift 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.



Spirituelles Highlight:

Di, 1.1.2019



**EXPANDIERE
DIE INNEREN
RESSOURCEN**

mit Swami
Durgananda,
Yoga Acharya,

Leiterin der Internationalen Sivananda
Yoga Vedanta Zentren in Europa

Mi, 26.12.2018 – Fr, 28.12.2018
und So, 30.12.2018 – Mi, 2.1.2019

**VISUALISIERUNGEN
MIT PRAKTISCHER ANWENDUNG
IN 7 ASANAS UND PRANAYAMA**
mit Swami Sivadasananda

Die Kraft des Denkens
Die Kraft des Wünschens
Die Kraft des Willens
Sensorik und Motorik in der Asana
Selbstwahrnehmung in der Asana
Individuelle Kopfstandkorrektur
Pranayama und das moderne Atem-Dilemma



SILVESTERFEIER

Mo, 31.12. / 20 Uhr

- Gemeinsame Meditation und Mantrasingen
- Theaterstück

.MEDITATIONSKONZERT

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

- Meditation ins neue Jahr und Neujahrsbotschaft



AYURVEDA LEICHT VERSTÄNDLICH

Di, 25.12.2018 – Sa, 5.1.2019

Täglich von 14.00 bis 14.45 Uhr

Vortragsreihe mit Cordula Interthal (Chandrika), Frauenärztin, Ayurvedatherapeutin und Lehrerin in den Sivananda Yoga Zentren, Co-Autorin des neuen Sivananda Ayurveda Buches.

- Yoga und Ayurveda
- Ein komplettes System für körperliche und geistige Gesundheit
- Die Konstitution verstehen: Vata
- Die Konstitution verstehen: Pitta
- Die Konstitution verstehen: Kapha
- Tägliche Routine und gesunde Lebensgewohnheiten
- Agni: Gesunde Verdauung ist die Grundlage von Immunität
- Tipps und Hausmittel für Verstopfung
- Die Heilkraft der Nahrung
- Ayurveda und der Geist
- Abhilfe bei allgemeinen Beschwerden

Vom Di, 25.12.2018 – Sa, 5.1.2019

bietet Chandrika ganzheitliche

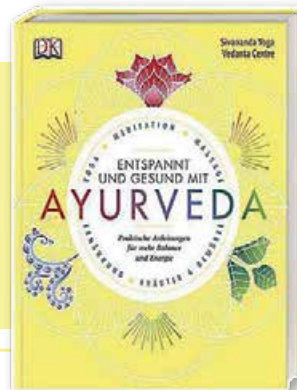
Ayurveda-Beratungen an:

- Medizinische Anamnese
- Konstitutionsbestimmung
- Ernährungsberatung mit schriftlicher Empfehlung
- Empfehlungen zur gesunden Lebensweise (schriftlich)

Preis vor Ort.

NEUES
SIVANANDA
AYURVEDA
BUCH:

Vor Ort erhältlich.



MEDITATIONEN AUS DEN TEMPELN SÜDINDIENS

Tägliche Pujas mit einem Priester aus Indien

Mi, 26.12.2018 – Fr, 28.12.2018

Mit besonderen Farben, Klängen, Düften und Gesten reinigen die traditionellen Tempelzeremonien (Pujas) die geistige Atmosphäre.

Dabei entsteht eine intensive meditative Stimmung.

- Yantras (Meditationsbilder)
- Klassische Schrift-Rezitationen (Mantras)
- Symbolische Handgesten (Mudras)

YANTRA-PUJA am Mittwoch, 26.12. / 20 Uhr

MURTI-PUJA am Freitag, 28.12. / 20 Uhr

Täglich eine PUJA von 11 bis 11.45 Uhr



DIE LEHRER



Swami Durgananda,
Yoga Acharya,
Europa



Swami Sivadasananda,
Yoga Acharya,
Europa



Swami Kailasananda,
Yoga Acharya,
England und Frankreich



Swami Rajeshvarananda,
Rom



Swami Ramapriyananda,
Reith



Swami Vidyananda,
Reith



Swami Narayanananda,
München



Swami Gokulananda,
Berlin



Swami Vasudevananda,
München



Swami
Satyananda,
Berlin



Swami
Santoshananda,
Madrid



Cordula
Interthal
(Chandrika)



Mahadev,
Reith

WISSENWERTES

Du kannst die Aufenthaltsdauer
ganz individuell wählen.

Täglich um 19.00 Uhr EINFÜHRUNG in die Grundprinzipien der Yogapraxis und Informationen zum Ablauf des Yogaurlaubs.

MASSAGE & SAUNA

Eine örtliche Masseurin bietet Anwendungen in klassischer Massage, Fußreflexzonenmassage, Shiatsu und Lymphdrainage an. 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.



KOSTEN AN WEIHNACHTEN UND NEUJAHR

Von Anreisetag, 16.00 Uhr
bis Abreisetag, 16.00 Uhr

Gültig 21.12.2018 – 6.1.2019

TAGESKOSTEN FÜR YOGA

1 ÜN	59 €
Ab 7 ÜN	50 €
Für Fördermitglieder der Sivananda Zentren:	
1 ÜN	55 €
Ab 7 ÜN	47 €

TAGESKOSTEN UNTERKUNFT & VERPFLEGUNG

(BIOHOTEL)

Schlafraum (ab 4 ÜN)	39 €
Schlafraum (2 – 3 ÜN)	42 €
Schlafraum (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

Die Internationalen Sivananda Yoga Vedanta Zentren

sind eine gemeinnützige Organisation, die nach Swami Sivananda benannt ist, einem der einflussreichsten spirituellen Lehrer des 20. Jahrhunderts. Sie ist das Lebenswerk seines Schülers Swami Vishnudevananda, der 1957 die Organisation gründete.



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“.

Parallel zu den Sonderprogrammen:

INTERNATIONALE SIVANANDA YOGALEHRER-AUSBILDUNG

Sa, 16.12.2018 – So, 13.1.2019

im Sivananda Yoga Seminarhaus

Details: 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

www.sivananda.at · www.sivananda.eu

ZVR-Nummer: 925544605