



DEVANANDA YOGASCHULE

Österreichische Schule für klassisches Yoga

Schloss Tribuswinkel

Herbstkurse 2010 von 6.9. bis 22.12.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.15	Yoga 60plus ab 6.9.	Ü I ab 7.9.	LK I ab 29.9., 7x LK I ab 17.11., 7x	Neu LK II ab 23.9., 10x		Ü I ab 11.9.
15:15	Rückbildung Neu ab 6.9.		KiKu II (7-10 J.) ab 29.9., 12x			
16:30	Yoga f. Schwangere ab 6.9.		KiKu I (Anfänger) ab 29.9., 12x	Yoga 60plus ab 9.9.		
18:00	Ü II ab 6.9.	Ü I ab 7.9.	KiKu III (11-14 J.) ab 29.9., 12x	Ü I ab 9.9.	Ü I ab 10.9.	
19.30		Ü II ab 7.9.	LK I ab 29.9., 7x LK I ab 17.11., 7x	Ü I ab 9.9.	LK II ab 24.9.	
20.00	LK I: ab 4.10., 7x Y III: ab 6.12., 6x Neu					
Meditationsabend: Freitag, 10.12., 19:30 Uhr, gratis						

LK I

Lehrkurs I: Erlernen der Grundübungen (Asanas), der klassischen Yogaatmung und Entspannung in Theorie und Praxis.

Jeweils 7 Wochen, 149,-

LK II intensiv

Fortgeschrittene Asanas und Variationen, Pranayama (Atem- und Energietechniken mit Bandhas und Mudras), Theorie und Meditation. **Voraussetzung: Lehrkurs I**

10 Wochen, 200,-

Yoga f. Schwangere

Ab der 13. Schwangerschaftswoche bis zur Geburt. Spezielle Körper-, Atem- und Entspannungstechniken ermöglichen eine bewusste Wahrnehmung und bereiten auf die Geburt vor. Ganzjährig, 10er Block, 120,-

Rückbildungskurse

Gemeinsam mit Babies ab dem 2. Monat. Kräftigung der beanspruchten Organe, Rückbildung des Beckenbodens und der Bauchmuskulatur. Ganzjährig, 10er Block, 120,-

Übungskurse

Ü I: Festigen der erlernten Asanas, Yoga-Atmung und Entspannung
Klassische Yogastunde, Herbstkarte je Kurs 225,-
Ü II: Asanas und Variationen, Pranayama und Meditation
(Voraussetzung: LK II), Herbstkarte je Kurs 225,-

Kinderkurse

Ab 7 Jahren. Spielerische Körper-, Atem- und Entspannungsübungen in vielen Variationen, auf die Gruppe abgestimmt
Jeweils 12 Wochen, 96,-

Yoga III

Individuelle Anwendung der in LK I und LK II erlernten Techniken. Umsetzung der Yoga Philosophie im täglichen Leben. Einstellung – Reflexion – Ausrichtung
Voraussetzung: Lehrkurs II
6 Wochen, 129,-

Yoga 60plus

Um auch im fortgeschrittenen Alter gesund und beweglich zu bleiben, wird mit gezielten Übungen auf die individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten eingegangen.
Steigerung von Leistungsfähigkeit, Vitalität und Lebensfreude.
Herbstkarte 180,-

Super-Kombi-Karte: Gilt für alle Kurse, 338,-

Einzeltraining auf Anfrage (pro Unterrichtseinheit 50 Min: 60,-)

Preisermäßigung für Jugendliche, Lehrlinge und Studenten: 30%

Telefonische Anmeldung unter **0676-60 88 157** oder **0676-70 19 618**
für alle Kurse unbedingt erforderlich!

www.devananda-yogaschule.at

YOGA SEMINAR

Körperliche Fitness – Innere Ruhe – Geistige Kraft

Seminar für leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene
Im Kloster Pernegg



Programm: Körperübungen, Atmung, Entspannung, Energieübungen, Philosophie des Yoga, Konzentration und Meditation, Do In, Qi Gong und Vorträge.

Seminarbeginn: 11. November, 10.00 Uhr, Ende: 14. November, ca. 12.00 Uhr

Seminarpreis: 330,- (Mitglieder: 264,-)

Zimmerreservierung und Einzahlung bis 12. Oktober

Unterkunft und Verpflegung: im EZ: 204,- im DZ: 180,- ist vor Ort zu bezahlen.

Yogalehrerausbildung 2011:

Am WIFI Eisenstadt. Mehrere Kursblöcke von 7.1. bis 16.10.2011. Ausbildungskosten: 3600,-
Einstiegs- und Infowochenende von 4.12. bis 5.12.2010. Preis: 90,- (wird bei Ausbildung gutgeschrieben)

Auswärtige Kurse

Ort / Kurs	Tag	Beginn/Dauer	Uhrzeit	Preis	Kursleitung u. Anmeldung
Piesting / Bildungswerk					Herbert Leitner
Lehrkurs I	Dienstag	ab 7.9. / 7x	19.30 - 21.10	149,-	0676 / 70 19 618
Lehrkurs II	Dienstag	ab 9.11. / 10x	19.30 - 21.10	200,-	
Baden / VHS					Peter Kribernig
Lehrkurs I	Mittwoch	ab 29.9. / 7x	19.30 - 21.10	149,-	0676 / 70 19 618
Übungskurs	Mittwoch	ab 17.11. / 5x	19.30 - 20.45	75,-	
Eisenstadt / VHS					Peter Kribernig
Yoga 60plus	Freitag	ab 1.10. / 10x	17.00 - 18.00	66,-	0676 / 70 19 618
Lehrkurs I	Freitag	ab 1.10. / 10x	18.00 - 19.30	98,-	
Fortgeschrittene	Freitag	ab 1.10. / 10x	19.30 - 21.00	98,-	
Forchtenstein / Volksschule					Peter Kribernig
Lehrkurs I	Samstag	ab 25.9. / 10x	14.00 - 15.30	150,-	0676 / 70 19 618
Übungskurs	Samstag	ab 25.9. / 10x	15.30 - 17.00	150,-	

Telefonische Anmeldung für alle Kurse unbedingt erforderlich!

Für Vereinsmitglieder der Devananda Yogaschule: 20% Preisermäßigung auf alle Erwachsenenkurse und Seminare (ausgen. Unterkunft und Verpflegung)
Jährlicher Mitgliedsbeitrag: 60,- Einmalige Beitrittsgebühr: 100,- Anmeldung bei der Vereinsleitung

Geschäftsbedingungen:

Eine **telefonische Anmeldung** ist für alle Kurse und Seminare erforderlich. Die Reservierung der Plätze erfolgt nach Einlangen des Beitrages.

Alle Teilnehmer üben auf eigene Verantwortung. Bei körperlichen oder geistigen Krankheiten oder Einschränkungen ist eine vorherige Absprache mit der Yogaschule und dem behandelnden Arzt erforderlich. Kurse teilweise zu belegen ist nicht möglich. Pro Kurs mindestens 8 Teilnehmer. Alle Preise gelten pro Person.

Stornobedingungen: Eine Rückzahlung oder Gutschrift des Kurspreises oder von Teilbeträgen ist ausschließlich im Krankheitsfall mit Vorlage einer ärztlichen Bestätigung möglich. Bearbeitungsgebühr: Euro 18,-. Stornogebühr bei Seminaren 20% des Gesamtbetrages inkl. Unterkunft und Verpflegung. Bei Absage durch den Veranstalter wird der einbezahlte Betrag zur Gänze retourniert.

An gesetzlich schulfreien Tagen ist die Yogaschule geschlossen.

Einzahlungen: SPK Baden BLZ 20205, Devananda Yogaschule Kto.Nr. 0300-129228

Änderungen vorbehalten