



YOGA IN DER VHS BADEN

BADEN / VHS	TAG	BEGINN	UHRZEIT	PREIS
Grundkurs (5x)	Mittwoch	ab 21.02.24	19:30 - 21:00	108,-
Aufbaukurs (10x)	Mittwoch	ab 03.04.24	19:30 - 21:00	210,-

KURSLEITUNG ♦ Peter Kribernig ♦ 0676 / 330 88 53

SHAOLIN QI GONG

in der Devananda Yogaschule mit Andreas

YOGA & QI GONG INFOTAG

GRATIS - Bitte um Anmeldung!
Samstag, 17.02.2024
YOGA: 9³⁰Uhr • QI GONG: 10³⁰Uhr

Die uralte chinesische Disziplin zur Aktivierung und Pflege der Lebensenergie

Qi Gong hilft bei körperlichen Problemen sowie bei nervöser oder emotionaler Überforderung. Bereits kurze Einheiten täglicher Praxis fördern die Gesundheit, aktivieren den Energiefluss, steigern die Konzentrationsfähigkeit und führen zu innerer Kraft und Gelassenheit.

- ♦ Grundkurse ♦ jeweils 6x 70 Min. ♦ € 100,-
Donnerstags ab 22.02. ♦ 09:30 oder
Donnerstags ab 22.02. ♦ 18:00
- ♦ Trainingskurs ♦ 17x 70 Min. (Abende) ♦ € 255,-
Montags ab 12.02. ♦ 18:00
- ♦ 0676 / 979 2997



SHIATSU BEI MICHAELA

Shin heißt im Japanischen Finger, Atsu heißt Druck. Shiatsu ist also die Fingerdruckmassage und ist eine Form von manueller Behandlung. Die Berührung geschieht beim Shiatsu entlang von Energieleitbahnen (Meridianen) und Energiepunkten (Tsubos). Aktuell gibt Michaela Einzeltermine.

0660 20 25 891

FASTENTERMINE MIT URSULA

Kulturhistorisch überwiegen Fastenzeiten im Frühling, wo sie neben spirituellen Aspekten besonders auch der Darmreinigung zu Gute kommen. Auch Swami Sivananda schreibt in seinen Büchern über die Vorteile des Fastens. Klarheit und Ruhe machen sich im Geist breit und der Körper kurbelt die Zellreinigungsprozesse an.

0660 29 89 787



DEVANANDA YOGASCHULE

Klassisches Yoga für alle Lebensstufen

Kurs- & Seminarprogramm FRÜHJAHR 2024

- ♦ Anfängerkurse
- ♦ Fortsetzungskurse
- ♦ Yoga leicht
- ♦ Offene Stunden
- ♦ Meditationsabende
- ♦ Mantra singen
- ♦ Pranayama Kurs
- ♦ Seminare
- ♦ Workshops
- ♦ Qi Gong
- ♦ Shiatsu

INFOTAG

Zum Kennenlernen 17.02.2024

YOGA: 9:30 ♦ QiGong: 10:30

Vorträge und praktische Übungen zum Mitmachen
Bitte um Anmeldung - GRATIS -



KÖRPERLICHE FITNESS ♦ INNERE RUHE ♦ GEISTIGE KRAFT

Für mehr Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude

STUNDENTAFEL FRÜHJAHR 2024

im Schloss Tribuswinkel - 12. Februar bis 28. Juni 2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:15 Yoga leicht ab 12.02.	08:30 Trainings K. ab 13.02.	08:30 Grund K. ab 21.02.			09:15 Grund K. ab 16.03.	
	10:15 Yoga leicht ab 13.02.		09:30 Qi Gong ab 22.02.	02.05. - 05.05. Schloss Seminar		
					01.06. Sommerfest 14 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	
18:00 Qi Gong ab 12.02.	18:00 Trainings K. ab 13.02.	18:00 Grund K. ab 21.02.	18:00 Qi Gong ab 22.02.	18:00 Trainings K. ab 16.02.	18:00 Mantra singen 24.02. & 20.04.	
19:30 Grund K. ab 19.02.	19:50 Trainings K. ab 13.02.	19:50 Offene Std. ab 14.02.	19:30 Pranayama & Meditation ab 22.02.			

Im Schloss Tribuswinkel YOGA SEMINAR 02.05. ab 13 Uhr - 05.05. bis 13 Uhr

Für Fortgeschrittene
& Aufbaukurs-Yogis

PROGRAMM:

Das Seminar startet mit dem 18:00 Trainingskurs der natürlich auch an diesem Termin für alle Trainingskurs-Teilnehmer verfügbar ist. Für Seminarteilnehmer folgt im Anschluss die Begrüßung sowie das Einstimmen durch eine gemeinsame Meditationseinheit.

- ◆ Gezielte Praxis für Körper & Geist
- ◆ Erkenntnisse schriftlich erfassen
- ◆ Üben im Freien
- ◆ Zeiten der Stille
- ◆ Partnerübungen

SEMINARPREIS: € 238,-

für Vereinsmitglieder -20%
Verpflegung inkludiert
(2x Mittags, 1x Abendessen)

Falls jemand von außerhalb kommt, ist selbst für eine Übernachtungsmöglichkeit zu sorgen.



www.devananda-yogaschule.at

KURSINFOS & PREISE

Für weitere Infos schreibe uns gerne: devananda@chello.at

LAUFENDE KURSE

Yoga leicht • ab 12.02.

Eine sanfte Variante unserer klassischen Linie für Wiedereinsteiger und Senioren.

Offene Stunde • ab 14.02.

Für Neulinge in Sachen Atem-, Bewusstseins- und Bewegungstraining und dennoch interessant für Fortgeschrittene.

Trainingskurs • ab 13.02.

Voraussetzung: Grund- und Aufbaukurs (12 Grundasanas, sowie Kapalabhati und Anuloma Viloma)

Pranayama & Meditation • ab 22.02.

keine Vorkenntnisse notwendig!

Beginnzeiten: siehe Stundentafel

BUCHUNGSMÖGLICHKEITEN & PREISE • laufende Kurse

Mitgliedschaft (Februar-Februar)
Preis aliquot ab Einstieg

AKTIV

inkludiert 1 Kurs / Woche
sämtliche weitere Angebote -20%

PREMIUM

inkludiert alle Kurse + Workshops
auch jedes weitere Angebot -20%

BUCHUNGSPREISE von Einzeltrainings:

€ 75,- / 60 Min.

5er Block: -5% • 10er Block: -10%

„GESCHLOSSENE“ KURSE AUFBAUEND

Grundkurse (GK) • € 108,-

- ◆ Mo.: 19³⁰ - 21⁰⁰ ab 19.02. 5x 90 Min.
- ◆ Mi.: 08³⁰ & 18⁰⁰ ab 21.02. 5x 90 Min.
- ◆ Sa.: 09⁰⁰ - 11⁰⁰ ab 16.03. 3x 120 Min.

Aufbaukurse (im Anschluss) • je € 210,-

- ◆ Mo. 10x 90 Min.
- ◆ Mi. 10x 90 Min.
- ◆ Sa. 6x 120 Min

Qi Gong Kurs-Infos siehe nächste Seite

KINDER YOGA

FERIENWOCHE • € 218,-

15.07. - 19.07. • 8³⁰ - 16⁰⁰ Uhr



im Schloss Tribuswinkel
für Kinder von 6 - 13 Jahren



YOGA SOMMERKURSE

Yoga leicht: Mo. 09:15
Trainingskurs: Di. 08:30 & 19:30
Do. 19:30



10er Block (Yoga): € 190,-
(Gültig für 1 Jahr ab Nutzung der 1. Einheit)

Einzelkarte (Yoga): € 22,-

10er Block (Qi Gong): € 155,-
(Gültig für 1 Jahr ab Nutzung der 1. Einheit)

ANMELDUNG UNTER:

0676 / 41 65 886 • devananda@chello.at • www.devananda-yogaschule.at

Preisermäßigungen für Jugendliche, Lehrlinge, Studenten bis 26 J. und Pensionisten -20%
Einzahlungen: SPK Baden • Devananda Yogaschule • IBAN: AT49 2020 5003 0012 9228

AGB siehe www.devananda-yogaschule.at • Änderungen, Druck- und Satzfehler vorbehalten!