

Zentrumsleiterin

Angela Hauber



Yogalehrerin (BYV)

Yogatherapeutin (BYAT)

Ayurveda-Gesundheits-
beraterin (BYAT)

Meditations-
Kursleiterin (BYVG)

In meinem Yogazentrum ist der Fokus auf Hathayoga gelegt.

Ha ist die aktivierende Sonnenenergie,
Tha ist die regenerierende Mondenergie.

Die Wirkungsweisen von Hathayoga sind u.a.:

- es findet ein Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung statt
- Linderung von stressbedingten Beschwerden
- Prävention von Stresssyndromen
- Entwicklung von Potential
- Förderung von Konzentrationsfähigkeit und innerer Gelassenheit
- Training für mehr Geschmeidigkeit und Kräftigung des Körpers

YOGALEHRER-AUSBILDUNG

Beginn der 2-jährigen Ausbildung ist der 9. März 2017. Die Ausbildung findet donnerstags von 18.00 – 21.30 Uhr statt, sie besteht aus 10 weiteren Wochenenden und umfasst 500 Unterrichtseinheiten.

Neben der Vertiefung der eigenen Praxis, wird auch der Grundstein für die Ausübung einer neuen Berufung gelegt. Die Ausbildung geht auf die 6 Yogawege ein und strebt als Ziel ein ganzheitliches Yoga an. Die wöchentlichen Termine beinhalten Theorie und viel Praxis - Körper- und Atemübungen, Meditation, Tiefenentspannung, Singen von Mantras.

Themen sind u.a. die Wirkungsweisen der verschiedenen Yogastellungen, Anatomie und Physiologie, mentales Training, Stressmanagement, Yoga-Unterrichtsmethodik ...

Voraussetzung zur Teilnahme sind ein offener Geist, Neugierde und Interesse dich intensiv auf Yoga einzulassen.

Gerne können wir ein einem persönlichen Gespräch Fragen zu der Ausbildung klären.

BUSINESSYOGA

Hauptursache von Krankmeldungen sind Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems durch stressbedingte Verspannungen und Bewegungsmangel. Krankmeldungen aufgrund psychischer Erkrankungen haben sich seit 1997 verdoppelt.

Yoga ist von den Krankenkassen als Primärprävention zum **Stressmanagement**, d.h. Förderung von Stressbewältigungskompetenzen und Förderung von Entspannung und als geeignete verhaltens- und gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm anerkannt. Yoga fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern wirkt durch die Entspannung auch im **mental**en Bereich. Es ist deshalb eine wichtige Maßnahme der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Durch Yoga erhöht sich die Lebensenergie und dadurch auch die **Kreativität** und die **Potentialentwicklung**. Yoga kann maßgeschneidert eingesetzt werden in den Bereichen:

„PPP“ =

- Probleme lindern
- Prävention
- Potentialentwicklung

Inzwischen ist die Wirksamkeit von Yoga in über 100 modernen Studien belegt.

Ich biete Ihnen Yoga maßgeschneidert für Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter und/oder Führungskräfte an. Sind Sie neugierig geworden und möchten gerne ein individuelles Angebot?

Dann treten Sie mit mir in Kontakt und vereinbaren Sie ein unverbindliches Informations- und Beratungsgespräch, um gemeinsam Wege zu finden, wie auch Ihre Belegschaft von den präventiv wirkenden und problemlindernden Wirkungen des Businessyoga profitieren kann.

PROGRAMM Jan - Juli 2017

YOGA



sananda yoga

Schützenstraße 1 78462 Konstanz
Telefon 07531-362 39 93
info@sananda-yoga.de
www.sananda-yoga.de



“ Ein Gramm Praxis ist besser
wie Tonnen von Theorie ”

Swami Sivananda (1887 – 1963)
Indischer Arzt und Yogameister


sananda yoga

SONNTAG	10.00 – 13.00 YOGA INTENSIV 22.01./19.02./ 26.03.2017
SAMSTAG	10.00 – 13.00 MIT SCHWUNG IN'S WOCHENENDE 14.01./11.02./ 11.03./01.04.2017
FREITAG	 16.30 – 18.00 ANFÄNGERKURS 18.15 – 19.45 ENTSPANNT IN'S WOCHENENDE KURS
DONNERSTAG	 16.00 – 17.30 RÜCKENYOGA/ SANFTES YOGA KURS 19.15 - 20.45 HORMONYOGA FÜR FRAUEN 18.00 – 21.30 YOGALEHRER- AUSBILDUNG 2017/18 ab 09.03.2017
MITTWOCH	 18.00 – 19.30 FORTGESCHRITTENEN KURS 19.45 – 21.15 YIN YANG YOGA KURS
DIENSTAG	10.00 – 11.30 RÜCKENYOGA/ SANFTES YOGA (KURS O. OFFENE STUNDE) 12.00 - 13.00 YOGA IN DER MITTAGS- PAUSE (KURS) 18.00 – 19.30 FORTGESCHRITTENEN KURS 19.45 – 21.15 MITTELSTUFE (KURS O. OFFENE STUNDE)
MONTAG	 18.00 – 19.30 ANFÄNGERKURS 19.45 – 21.15 FORTGESCHRITTENEN KURS

Unterrichtsfrei vom 23.12.2016-06.01.2017
und vom 27.02. - 03.03., 10.04.-21.04.,
05.06. - 16.06. und vom 01.08.- 09.08.2017
Änderungen und weitere Angebote
sind möglich – siehe unter:
www.sananda-yoga.de

KURSE UND OFFENE STUNDEN	
Rückenyoگا / Sanftes Yoga mit tiefer Wirkung: Die Flexibilität wird erhöht, die Muskeln gestärkt. Sanfte Atemübungen und gezielte Entspannung fördern das Loslassen. Ohne Vorkenntnisse	Do 17.30 – 19.00 Uhr, Kurs 12.1.- 23.2.2017 7 x 90,00 € Di 10.00 – 11.30 Uhr, Kurs 10.1. - 4.4.2017 12 x 150,00 € Kurs 25.4. - 25.7.2017 12 x 150,00 € Dienstags 10.00 – 11.30 Uhr, offene Stunde 1 x 18,00 € 10-er-Karte ²⁾ 150,00 €
Yoga-Anfängerkurs: Systematisch Einführung in die Grundlagen des klassischen Hatha-Yoga: Dynamischer Sonnengruß, energetisierende Atemübungen, Yogastellungen und Yoga-Tiefenentspannung. Ohne Vorkenntnisse	Mo 18.00 – 19.30 Uhr, Kurs 9.1. - 3.4.2017 12 x 150,00 € *) Kurs 24.4. - 31.7.2017 12 x 150,00 € *) Fr 16.30 – 18.00 Uhr, Kurs 13.1. - 7.4.2017 12 x 150,00 € *) Kurs 28.4. - 28.7.2017 12 x 150,00 € *)
Mittelstufe: Kraft und Dehnung für die Muskeln, geschmeidige und bewegliche Gelenke und Wirbelsäule, die inneren Organe werden tonisiert und Stress abgebaut, Regeneration für Körper und Geist, weitere Asanas und Variationen.	Di 19.45 – 21.15 Uhr, Kurs 10.1. - 4.4.2017 12 x 150,00 € Kurs 25.4. - 25.7.2017 12 x 150,00 € offene Stunde, 1 x 18,00 € 10-er-Karte ²⁾ 150,00 €
Fortgeschrittene: Mehr Beweglichkeit, innere Ruhe, Konzentration, Gelassenheit, Achtsamkeit und Intuition	Mo 19.45 – 21.15 Uhr, Kurs 9.1. - 3.4.2017 12 x 150,00 € Kurs 24.4. - 31.7.2017 12 x 150,00 € Di 18.00 – 19.30 Uhr, Kurs 10.1. - 4.4.2017 12 x 150,00 € Kurs 25.4. - 25.7.2017 12 x 150,00 € Mi 18.00 – 19.30 Uhr Kurs 11.1. - 5.4.2017 12 x 150,00 € Kurs 26.4. - 26.7.2017 12 x 150,00 €

KURSE UND OFFENE STUNDEN	
YIN YANG - Yoga: In diesem Kurs verbinden wir kraftvolle Sonnengrüße und Standhaltungen (YANG) mit lang gehaltenen entspannten YIN-Stellungen.	Mi 19.45 – 21.15 Uhr, Kurs 11.1. - 5.4.2017 12 x 150,00 € Kurs 26.4. - 26.7.2017 12 x 150,00 €
Hormonyoga für Frauen - nach Dinah Rodrigues: spezielle Übungsreihe - eine natürliche & verjüngende Technik - für Frauen in den Wechseljahren oder bei unerfülltem Kinderwunsch	Do 19.15 – 20.45 Uhr, Kurs 12.1. - 23.2.2017 7 x 90,00 €
Yoga in der Mittagspause: lockern, kräftigen, entspannen – mit frischer Energie in den Nachmittag	Di 12.00 – 13.00 Uhr, Kurs 10.1. - 4.4.2017 12 x 110,00 € Kurs 25.4. - 25.7.2017 12 x 150,00 €
Entspannt ins Wochenende - mit YIN-Yoga und sanften Flows: Bei diesen sehr achtsamen und langsamen Stunden werden die Asanas lang und entspannt gehalten und dadurch das Faszienewebe trainiert. Dazwischen machen wir sanfte fließende Bewegungen.	Fr 18.15 – 19.45 Uhr, Kurs 13.1. - 7.4.2017 12 x 150,00 € Kurs 28.4. - 28.7.2017 12 x 150,00 €
Probestunde nach telefonischer Absprache 10,00€	
Unterrichtsfrei:	an allen gesetzlichen Feiertagen (Baden-Württemberg) und vom 23.12.2016 – 6.1.2017, 27.2. - 3.3., 10.4. - 21.4., 5.6. - 16.6.2017 und vom 1.8. - 8.9.2017
Ermäßigung:	20 % für Schüler und Studenten und für den 2. Kurs
*) Erstattung:	Bei diesen Kursen ist die anteilige Erstattung durch die Krankenkassen möglich.
2) 10-er-Karten:	sind 6 Monate ab Ausstellungsdatum gültig

YOGA INTENSIV + INDIVIDUELL	
Yoga Intensiv: Die lange Yogastunde am Sonntagmorgen Viel Zeit zum Üben von Pranayama, Sonnengruß, Vorübungen, Asanas mit längerem Halten und Variationen, mit unterschiedlichen Schwerpunkten.	Termine: einmal monatlich: 22.1., 19.2. und 26.3.2017, weitere Termine unter www.sananda-yoga.de jeweils 10.00 – 13.00 Uhr, 36,00 € pro Termin, Teilnehmer der aktuellen Kurse 30,00 € pro Termin.
Samstagvormittag – mit Schwung ins Wochenende: aktivierende und entspannende Atemübungen, fließende Übungen und statische Asanas - für mehr Energie und Schwung.	Sa 10.30 – 12.00 Uhr 14.1., 11.2., 11.3., 1.4.2017 1 x 18,00 € 10-er-Karte ²⁾ 150,00 €
Einzelstunden: Ich biete Einzelstunden und yogatherapeutische und ayurvedische Beratungen an, bei denen ich auf die jeweilige Konstitution und persönlichen Voraussetzungen eingehe. Nach der individuellen Zielsetzung erstelle ich für Sie ein persönliches Übungsprogramm.	
	
Änderungen und weitere Kurse sind möglich – siehe unter: www.sananda-yoga.de	
Sananda Yoga Konstanz, Angela Hauber, Schützenstr. 1, 78462 Konstanz Telefon: 07531-3623993	