



**Ayurveda** kommt von VEDA, „Wissen“ und AYU, „Leben“.

**Abhyangam** ist das grundsätzliche Heilwerkzeug des Ayurveda. Eine kraftvolle Massageform, bei der medizinische Öle, abgestimmt auf Ihren individuellen Körpertyp, großzügig auf den ganzen Körper aufgetragen und tief in die Haut einmassiert werden.

Diese Massage erzeugt eine optimale Entspannung des Körpers und setzt gleichzeitig körpereigene Energiequellen frei. Als therapeutische Begleitmaßnahme verhilft die Abhyangam-Massage zu psychischer Stabilität, emotionaler Ausgeglichenheit und einer positiven Grundstimmung. Die Haut ist unser größtes und sensibelstes Organ. Die Gesundheit und Ausgeglichenheit dieses Organs ist dementsprechend die wichtigste Grundlage für unsere persönliche Harmonie (geistig, seelisch und körperlich).

## WAS BEDEUTET YOGA?

„GESUNDHEIT IST FESTIGKEIT IM KÖRPER, STABILITÄT IM GEIST UND KLARHEIT IM DENKEN. SIE IST NICHT KÄUFLICH, SONDERN MUSS MIT DISZIPLIN, AUSDAUER UND INTELLIGENZ VERDIENT WERDEN“

B.K.S. Iyengar

„WE BEGIN TO DANCE THE BODY OF LIGHT WHEN THE PHYSICAL VEHICLE, WITH ALL ITS JOINTS AND MUSCLES, RIDES ON THE ENERGY FLOW OF THE BODY OF LIGHT. [...] IN THAT THERE IS BEAUTY, AND POWER, AND GRACE, AND ABOVE ALL, JOY.“

Dona Holleman

Yoga ist der Weg, der systematisch lehrt, das Sein, das Absolute wieder zu erkennen und aus ihm heraus zu leben. Konkrete und individuelle Hilfestellungen ermöglichen dabei ein schnelles und sicheres Erlernen der Asanas (Yogahaltungen). Durch den Einsatz von Hilfsmitteln (Gurt, Holzklotz, Decke etc.) wird das Üben auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt.

Jeder kann von der Yogapraxis profitieren. Viele Menschen nutzen Yoga, um Ruhe und Gelassenheit in ihr oft hektisches Leben zu bringen und sich geistig und körperlich besser zu fühlen. Sportler nutzen es, um sich auf Spitzenleistungen vorzubereiten und bei Verletzungen schneller wiederhergestellt zu sein. Auch für ältere Menschen ist Yoga eine sinnvolle Disziplin, Geist und Körper zu harmonisieren.

## AYURVEDA-MASSAGE ABHYANGAM



Regelmäßige Ayurveda-Massage vermindert Stress, Verspannungen, Nervosität, Abgespanntheit, Schmerzen, schlechte Laune und Schlaflosigkeit und verhilft Ihnen zu Entspannung, innerer Ruhe, Ausgeglichenheit, gesteigertem Leistungsvermögen, körperlichem Wohlbefinden, neuer Energie und gesundem Schlaf.

**Kosten:** 75,00 Euro

**Dauer:** eine Stunde

**Termine:** nach telefonischer Vereinbarung

Eine Serie von 10 aufeinander aufbauenden Sitzungen ist empfehlenswert!

YOGAZENTRUM  BONN

Yogazentrum Bonn | Giovanna Schender

Venusbergweg 42  
D-53115 Bonn  
Telefon 0228/63 70 93  
[www.yogabonn.de](http://www.yogabonn.de)



## YOGAZENTRUM BONN GIOVANNA SCHENDER

1958 in Rom als jüngstes von vier Kindern geboren verließ ich nach dem Abschluss verschiedener, vor allem philosophischer und naturwissenschaftlicher Studien meine Heimat und bereiste verschiedene Länder. In dieser Zeit lernte ich Yoga kennen. Nachdem ich 1984 mit dem Yoga-Unterricht begonnen hatte, ging ich im Jahre 1991 zum SIVANANDA YOGA VEDANTA CENTER auf den Bahamas. Anschließend studierte ich von 1991 bis 1995 am B.K.S. IYENGAR YOGA CENTER in Amsterdam, wo ich 1995 das Diplom als IYENGAR YOGA-Lehrerin erhielt. Im April 1995 eröffnete ich das YOGA Zentrum in Bonn. Noch im gleichen Jahr traf ich die Yoga-Meisterin DONA HOLLEMAN, wurde ihre Schülerin und schloss im Mai 2001 den „Teacher-Training-Cours“ ab. Seitdem entwickle ich beständig meine Yogapraxis und unternehme regelmäßig Studien der alten Yogaschriften bei ORIT SEN-GUPTA, Leiterin der „Vijnana Yoga International Organisation“. 2008 erhielt ich das Diplom als Vijnana Yogalehrerin.

**Bürozeiten:** Mo, Mi, Fr: 10–13 Uhr | Di, Do: 13–15 Uhr

**Bankverbindung:**

Giovanna Schender

Sparkasse KölnBonn BLZ 370 501 98, Konto 114 914 260

Im Betreff bitte immer den Zeitraum (von ... bis) bzw. den Kurs angeben.

**Kostenlose Schnupperstunde:**

Haben Sie Interesse an einer kostenlosen Schnupperstunde?

Fragen Sie einfach nach unter 0228/63 70 93.

Der Einstieg in einen bestehenden Kurs ist jederzeit möglich!

» Besuchen Sie mich unter [www.yogabonn.de](http://www.yogabonn.de)

### UNTERRICHTSZEITEN

MO	17.15–18.45 19.00–20.30	MITTELSTUFE ANFÄNGER
DI	10.30–12.00 18.00–19.30 20.00–21.30	ANFÄNGER MITTELSTUFE FORTGESCHRITTENE
MI	17.15–19.15 19.45–21.15	PRANAYAMA/MEDITATION ANFÄNGER
DO	10.30–12.00 18.00–19.30	ANFÄNGER YOGA FÜR ALLE
FR	16.30–18.00 18.30–20.00	ANFÄNGER MITTELSTUFE
SA	11:30–13:00	ANFÄNGER

## YOGAUNTERRICHT YOGASEMINARE / YOGAURLAUB

Die Yoga-Schule bietet monatlich ein Sonntagsseminar an. Diese Seminare sind eine gute Vorbereitung/Ergänzung für die fortlaufenden, wöchentlichen Kurse.

Wir bearbeiten folgende Schwerpunkte.

**Zeit:** Sonntag, 10.30–13.00 Uhr

**Kosten:** 35,- Euro pro Sonntagsseminar

JANUAR	30.01.2011	STEHENDE STELLUNGEN
FEBRUAR	20.02.2011	SITZHALTUNGEN
MÄRZ	27.03.2011	VORWÄRTSBEUGE
APRIL	24.04.2011	DREHENDE STELLUNGEN
<b>MAI</b>	<b>21.–28.05.2011</b>	<b>YOGA-URLAUB PORTUGAL</b>
JUNI	26.06.2011	HANDBALANCE
JULI	31.07.2011	RÜCKWÄRTSBEUGEN
AUGUST	28.08.2011	UMKEHRHALTUNGEN SCHULTERSTAND
SEPTEMBER	25.09.2011	UMKEHRHALTUNGEN KOPFSTAND
<b>OKTOBER</b>	<b>24.–31.10.2011</b>	<b>YOGA URLAUB PORTUGAL</b>
NOVEMBER	20.11.2011	VERGLEICHENDE STUDIEN
DEZEMBER	04.12.2011	PRANAYAMA / ATEMSCHELE

**YOGA-URLAUB 2011**

Portugal, 21.–28. Mai 2011 | 24.–31. Oktober 2011

» Mehr Infos & Anmeldung unter [www.yogabonn.de](http://www.yogabonn.de)

**ANFÄNGER** Der Anfängerkurs bietet Ihnen eine behutsame und präzise Einführung in die Kunst des Yogas. Der Kurs garantiert Ihnen Freude und Erfolg durch mehr Körperbewusstsein und eine verbesserte Wahrnehmung. Sie wirken Fehlhaltungen und den damit verbundenen Verspannungen und Schmerzen aktiv entgegen. Vitalität, Lebensfreude und neue Spannkraft werden Sie begeistern. **MITTELSTUFE** In der Mittelstufe erweitern Sie Ihre praktischen Erkenntnisse aus dem Anfängerkurs. Sie lernen den Schulterstand und Kopfstand zu beherrschen und erkennen die wohltuende Wirkung der weiterführenden Asanas.

**FORTGESCHRITTENENKURS** Vervollkommen Sie Ihre Praxis durch den Fortgeschrittenenkurs. Mit viel Spaß und Freude lernen Sie auch anspruchsvolle Stellungen zu meistern. Sie finden Ruhe, Stille und Sicherheit in den Asanas.

## KURSE / KOSTEN

**YOGA FÜR ALLE** Dieser Kurs ist für Schüler aller Stufen geeignet. Profitieren Sie von den unterschiedlichen Erfahrungen und suchen Sie für sich die bestmögliche Praxis.

**PRANAYAMA/MEDITATION** Pranayama: „Die Atemschule des Yoga“. Ein wesentlicher Schritt nach dem Erlernen der wichtigen Asanas ist die Kunst des Pranayama, die richtige Atemtechnik. Durch das Üben von Pranayama werden zielstrebiges Denken und eine starke Willenskraft entwickelt.

**Meditation: Dhyana Einfach Sitzen.** In diesem Unterricht soll versucht werden, zu erklären, was Meditation ist, wie sie funktioniert, welche Vorteile sie bei konsequenter Anwendung bietet und auf welche Art und Weise jeder Schüler sie sehr einfach erlernen kann.

Jährlicher Mitgliedsbeitrag	19,- Euro
Unterrichtsstunde (in der Gruppe, 90 Min.)	16,- Euro
Unterrichtsstunde (Einzel, 90 Min.)	75,- Euro
Zehnerkarte (4 Monate gültig)	140,- Euro
Pranayama/Meditation Kurs (2 Stunden)	200,- Euro
Abo 1/2 Jahr (2 x pro Woche)	350,- Euro
Abo 1 Jahr (2 x pro Woche)	650,- Euro