

Yogazentrum Bonn

Yogazentrum Bonn | Giovanna Schender
Venusbergweg 42
D-53115 Bonn
Telefon 0228/63 70 93
info@yogabonn.de
www.yogabonn.de

Bürozeiten:

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

Bankverbindung:

Giovanna Schender
Sparkasse KölnBonn
IBAN: DE98370501980114914260 | Swift/BIC: COLSDE33XXX
Im Betreff bitte immer den Zeitraum (von ... bis) bzw. den Kurs angeben.

Probestunde:

Hast Du Interesse an einer unverbindlichen Probestunde?
Einfach anrufen unter 0228/637093 oder schreibe eine Mail mit
Deinen Wunschterminen. Die Probestunde kostet 15,-€.



Biografien

Giovanna Schender ist in Rom geboren und hat nach ihrem Studium der Philosophie und Naturwissenschaften schon in jungen Jahren die Welt bereist und an verschiedenen Orten gelebt. Dabei hat sie unterschiedliche Kulturen und die Vielfalt der Menschen kennengelernt. Auf ihrer Reise begegnete ihr Yoga, Sie lernte bei großen Meistern, u.a. bei B.K.S. Iyengar, Swami Vishnu-devananda, Cle Souren, Dona Hollemann und Orit Sen-Gupta. Sie praktiziert nun seit mehr als 30 Jahren Yoga und gründete 1995 das Yoga Zentrum Bonn.

Roland Heck hat nach seinem Maschinenbau-Studium viele Jahre im Management gearbeitet. Schon sehr früh lernte er die positive Wirkung von Yoga kennen und praktizierte es an verschiedenen Schulen. Seine Yoga-Kenntnisse zum zertifizierten Yoga-Lehrer (Vijnana Yoga) erwarb er bei Giovanna Schender, Teresa Caldas (Vijnana Yoga, Portugal) und Orit Sen-Gupta (Leiterin der „Vijnana Yoga International Organisation“, Israel).

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

„Als Meister deines Körper, deiner Rede und deines Geistes wirst du dich einer vollkommenen Geistesruhe erfreuen.“
Shabkar

„Der Yoga-Weg ist ein ganzheitliches, philosophisches System über das Denken, Fühlen und Handeln. Yoga lehrt uns, die Kunst des Lebens mit Klarheit, Achtsamkeit und Freude zu führen.“
Giovanna Schender

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.

PROGRAMM
2018/19

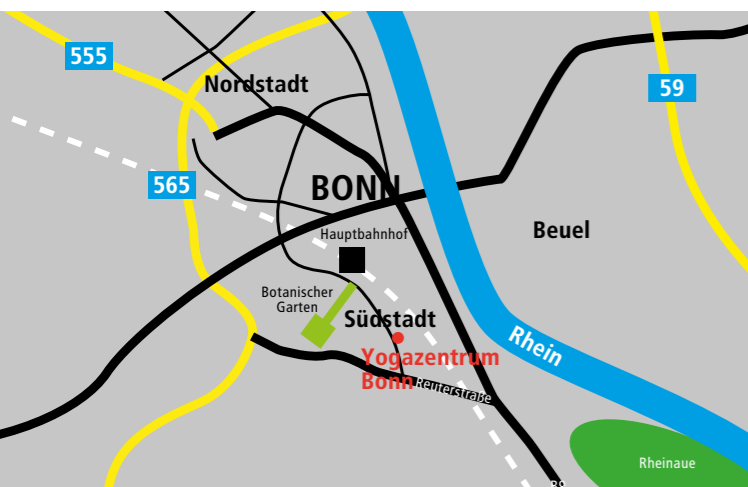


Über 20 Jahre

YOGAZENTRUM  BONN

Yogazentrum Bonn | Giovanna Schender

Venusbergweg 42
D-53115 Bonn
Telefon 0228/63 70 93
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	18.00–19.30 19.45–21.15	ANFÄNGER * MITTELSTUFE *
DO	10.30–12.00 18.00–19.30	ANFÄNGER YOGA FÜR ALLE
FR	10.30–12.00 16.30–18.00 18.30–20.00	YOGA REGENERATIV ANFÄNGER FORTGESCHRITTENE
SA	11:30–13:00	MITTELSTUFE

* Kurs geleitet von Roland

Seminare am Sonntag

APRIL	25.04.2018	UNSER LEBENSELIXIER - DIE ATMUNG
MAI	06.05.2018	HANDBALANCE
JUNI	10.06.2018	RÜCKWÄRTSBEUGEN
JULI	01.07.2018	DER KÖNIG ALLER ASANAS
AUGUST	05.08.2018	DIE MUTTER ALLER ASANAS
SEPTEMBER	16.09.2018	DIE KUNST DES SITZENS
OKTOBER	07.10.2018	VINYASA-REIHE
NOVEMBER	04.11.2018	CHANTING / PRANAYAMA / MEDITATION
DEZEMBER	02.12.2018	VERGLEICHENDE STUDIEN DER VERSCH. STELLUNGEN
JANUAR	13.01.2019	DIE GRUNDLAGE ALLER ASANAS
FEBRUAR	10.02.2019	AKTIVIERE DEINE SELBSTHEILUNGSKRÄFTE
MÄRZ	10.03.2019	VORWÄRTSBEUGE

Die Yoga-Schule bietet monatlich ein Sonntagsseminar an. Diese Seminare sind eine gute Vorbereitung/Ergänzung für die fortlaufenden, wöchentlichen Kurse.
Zeit: Sonntag, 10.30–13.00 Uhr
Kosten: 38,- € pro Sonntagsseminar

Mehr Infos zu unseren Angeboten findest Du auf www.yogabonn.de

Kurse

ANFÄNGER Der Anfängerkurs bietet Dir eine behutsame und präzise Einführung in die Kunst des Yogas. Der Kurs garantiert Dir Freude und Erfolg durch mehr Körperbewusstsein und eine verbesserte Wahrnehmung. Du wirkst Fehlhaltungen und den damit verbundenen Verspannungen und Schmerzen aktiv entgegen. Vitalität, Lebensfreude und neue Spannkraft werden Dich begeistern.

MITTELSTUFE In der Mittelstufe erweiterst Du Deine praktischen Erkenntnisse aus dem Anfängerkurs.

FORTGESCHRITTENENKURS Vervollkomme Deine Praxis durch den Fortgeschrittenenkurs. Mit viel Spaß und Freude lernst Du auch anspruchsvolle Stellungen zu meistern. Du findest Ruhe, Stille und Sicherheit in den Asanas.

YOGA FÜR ALLE Dieser Kurs ist für Schüler aller Stufen geeignet. Profitiere von den unterschiedlichen Erfahrungen und suche die bestmögliche Praxis für Dich. In allen Unterrichtsstunden werden wir PRANAYAMA und MEDITATION je nach Stufe üben:

YOGA REGENERATIV Dieser Kurs ist für alle geeignet, insbesondere aber für die SchülerInnen, die in einer bewussten, ruhigen und passiven Yoga-Praxis üben wollen. Die Asanas werden meist mit Unterstützung von Hilfsmitteln über einen längeren Zeitraum eingenommen. Wir stärken unsere Selbstheilungskräfte!

PRANAYAMA bedeutet soviel wie „Kontrolle über den Fluß des Prana (Lebensenergie)“. Mit dieser Atemtechnik werden zielstrebendes Denken und eine starke Willenskraft entwickelt.

VINYASA-REIHEN (Sequenz): Eine Art „Meditation in Bewegung“. Es ist eine dynamische Haltungs-Sequenz, wobei die Yoga-Stellungen fließend ineinander greifen. Es fordert uns körperlich und mental, es steigert unsere Konzentration und Aufmerksamkeit.

Kosten

Probestunde	15,- €
Unterrichtsstunde (in der Gruppe, 90 Min.)	18,- €
Privatstunde (Einzel, 90 Min.)	85,- €
Zehnerkarte (4 Monate gültig)	155,- €
Abo 1/2 Jahr (2 x pro Woche)	480,- €
Abo 1 Jahr (2 x pro Woche)	880,- €
Yoga-Seminar am Sonntag	38,- €
Jährlicher Mitgliederbeitrag	25,- €

Business Yoga Health-Coaching

„Gesunde Mitarbeiter – erfolgreiches Unternehmen“

Als Präventionsmaßnahme ist Yoga ganz besonders geeignet, da es den Mitarbeitern neue Energie für die bevorstehenden Aufgaben gibt.

Wir bieten Ihnen individuelle Kurse für Mitarbeiter und Führungskräfte im Gruppen- oder Einzeltraining.

Die Teilnehmer werden behutsam und präzise in die Yogaübungen eingeführt.

Wenn Sie Ihr Engagement in der Gesundheitsvorsorge verstärken wollen oder neue Impulse benötigen, dann kommen Sie auf uns zu. Wir beraten Sie gerne!



Yoga im Kloster

In der schönen, verschneiten Eifel

Winter | 22. bis 24. Februar 2019

Ein freies Wochenende nur für Dich ... an dem wir „die Achtstufen des Raja Yoga“ nach den Sutra von Patanjali auf der Yoga-Matte üben. [Weitere Infos unter www.yogabonn.de](http://www.yogabonn.de)

Yoga-Urlaub

An der sonnigen Algarve/Portugal

Frühling | 16. bis 23. Mai 2018

Du suchst Ruhe und möchtest trotzdem aktiv sein?
Du möchtest Yoga machen, entspannen und Deinen Urlaub genießen?
Du möchtest Austausch mit anderen Menschen und Zeit für Dich?
Du suchst Anregungen und Ideen, in Deinem Alltag mehr für Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden zu tun?
Dann ist dieser Yoga-Urlaub genau das Richtige für Dich.

Yoga-Retreat

Im Herzen der Toskana

Sommer | 06. bis 13. Juli 2018

Herbst | 31. August bis 07. September 2018

Die Reise in der Reise –
Die Reise zu Dir selbst!
Lerne Dich und Deinen Weg kennen –
und gehe diesen Weg in Dir –
mit Mut und Entschlossenheit!

Vitalisierende Tage voller Inspiration, mit nachhaltiger Wirkung!

Mehr Infos zu unseren Angeboten findest Du auf www.yogabonn.de

