

## Unterrichtszeiten

MO	17.00-18.30 19.00-20.30	Level 1 * Level 2-3
DI	10.00-11.30 18.30-20.00	Level 1-2 * Alle Level / Live & Online *
MI	18.00-19.30 20.00-21.30	Level 1 * Level 1-2*
DO	10.00-11.30 18.30-20.00	Level 1-2 Alle Level / Live & Online
FR	10.30-12.00 16.30-18.00 18.30-20.00	Yoga regenerativ Level 1-2 Level 3-4 *
SA	9.00-10.30 11.00-12.30	Alle Level / Live & Online Level 2-3

\* Kurs geleitet von Roland

## Seminare am Sonntag

Unsere Yoga-Seminare sind eine ideale Ergänzung zu den wöchentlichen Kursen und bietet allen die Möglichkeit, ihre persönliche Praxis weiter zu entwickeln. Wir bieten monatlich Sonntagseminare und Wochenendseminare mit unterschiedlichen Themen und Schwerpunkten an. Mehr Infos zu unseren Angeboten findest Du auf [www.yogabonn.de](http://www.yogabonn.de)

APRIL	Unser Lebenselixier - die Atmung
MAI	Handbalance
JUNI	Rückwärtsbeugen
JULI	Die Königin aller Asanas
AUGUST	Die Mutter aller Asanas
SEPTEMBER	Die Kunst des Sitzens
OKTOBER	Vinyasa-Reihe
NOVEMBER	Chanting / Pranayama / Meditation
DEZEMBER	Vergleichende Studien der versch. Stellungen
JANUAR	Die Grundlage aller Asanas
FEBRUAR	Aktiviere deine Selbstheilungskräfte
MÄRZ	Vorwärtsbeuge

## Kurse

**LEVEL 1 / 2** In diesen Kursen bieten wir Dir eine behutsame und präzise Einführung in die Kunst des Yogas. Der Kurs garantiert Dir mehr Körperbewusstsein und eine verbesserte Wahrnehmung. Sie wirken Fehlhaltungen und den damit verbundenen Verspannungen und Schmerzen aktiv entgegen.

**LEVEL 3** In diesen Kursen erweiterst Du Deine praktischen Erkenntnisse aus den Kursen Level 1, 1-2. Du lernst den Schulterstand und Kopfstand zu beherrschen und erkennst die wohltuende Wirkung der weiterführenden Asanas.

**LEVEL 4** Vervollkomme Deine Praxis in diesen Kursen als Fortgeschrittener. 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 SchülerInnen aller Stufen geeignet. Profitiere von den unterschiedlichen Erfahrungen und suche für Dich die bestmögliche Praxis.

**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 zielstrebiges 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.

**YOGA ONLINE** ...ganz entspannt und mit einem guten Gefühl Yoga unter Anleitung lernen. Yoga live, authentisch und ganz persönlich bei Dir zu Hause oder wo Du gerade bist! Ein Yoga mit individuellen Feedbacks und Korrekturen. Genieße eine abwechslungsreiche und wirkungsvolle Yoga-Stunde auch im Livestream!

## Kosten

Schnupperstunde (in der Gruppe, 90 Min.)	15,- €
Unterrichtsstunde (in der Gruppe, 90 Min.)	20,- €
Privatstunde (Einzel, 90 Min./ Gruppe auf Anfrage)	119,- €
Zehnerkarte (4 Monate gültig)	169,- €
Abo 1/2 Jahr (2 x pro Woche)	530,- €
Abo 1 Jahr (2 x pro Woche)	970,- €
Sonntagseminar (2,5 Std.)	38,- €
Wochenendseminar (3,5 Std.)	53,- €
Jahresbeitrag	25,- €
Gutschein für einen Kurs oder mit einem Geldbetrag zum Anrechnen für eine unserer Leistungen!	Nach Wunsch

## 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).



YOGAZENTRUM  BONN

Giovanna Schender | Roland Heck

Remigiusstraße 1  
D-53111 Bonn  
Telefon 0228 / 63 70 93  
[www.yogabonn.de](http://www.yogabonn.de)



## 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 Open Air

Sommer / Sonntags - Yoga unter freiem Himmel!

Das Wetter und wir laden dazu herzlich ein - Dich, Dein/e Partner\*in, Kinder und Freunde!

Mehr Infos zu diesem Angebot findest Du unter

[www.yogabonn.de](http://www.yogabonn.de)



## Yoga im Kloster

Im Winter - Ein freies Wochenende nur für Dich!

Ein Wochenende intensiv in ruhiger Atmosphäre Yoga ganzheitlich üben. Den Einstieg in ein kontinuierliches und sanftes Yoga-Training genießen und vertiefen.

**Die heilsame Wirkung von Yoga erleben!**

Wir wollen durch spezielle und einfache regenerative Übungen (Asanas) den physischen Körper kräftigen und mit Hilfe von Atemtechniken (Pranayama) den feinstofflichen Körper energetisch reinigen. Und durch den Weg zur inneren Stille eine positive Veränderung unseres Bewusstseins erleben, um besser unseren Alltag zu meistern.



## Yoga-Retreat

Sommer / Herbst - Im Herzen der Toskana

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](http://www.yogabonn.de)



## Was bedeutet Yoga?

„Yoga ist jener innere Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen.“

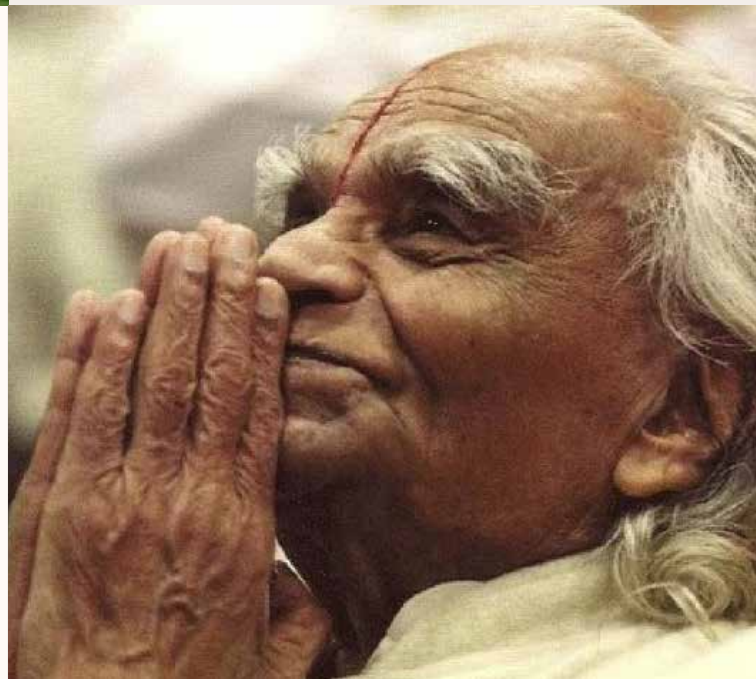
Patañjali Yoga Sutra, I.2, in der Übersetzung von Bettina Bäumer

„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.



## Yoga-Urlaub

Im Frühling - An der sonnigen Algarve/Portugal

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?

Dann ist dieser Yoga-Urlaub genau das Richtige für Dich.



„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

## Yogazentrum Bonn

Yogazentrum Bonn  
Remigiusstraße 1  
D-53111 Bonn  
Telefon 0228/63 70 93  
[info@yogabonn.de](mailto:info@yogabonn.de)  
[www.yogabonn.de](http://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,-€.

