



Seit 1957

Sivananda Yoga

Yogaübungen – Atmung – Entspannung – Ernährung – Meditation

PRESSEINFORMATION

FACT SHEET

Die Internationale Sivananda Yoga Vedanta Organisation

Zur Organisation:

- Gemeinnützige internationale Yoga-Organisation
- Gegründet 1957 von Swami Vishnudevananda in Val Morin (Quebec)
- Weltweites Netzwerk von Ashrams, Zentren und Yogalehrern
- Seit über 50 Jahren Erfahrung in der Anwendung der integralen Yogatechniken
- Angebot:
 - Verschiedenste Yoga- und Philosophiekurse, Sonderprogramme etc.
 - Yogalehrer-Ausbildungen (Grund- und Fortgeschrittene Ausbildungen)
 - Yogurlaub (Retreats)
- Ziel: Verbreitung des Yoga und seiner ethischen Grundlagen (→ weltweiter Friede unter den Menschen)

Meister:

- **Swami Sivananda (1887-1963)**
 - Großer indischer Yogameister und Arzt
 - Veröffentlichung von über 200 Büchern (engl.) zu allen Aspekten des Yoga
 - Lehrte eine Integration aller bekannten Yogasysteme, auf diesem Yoga der Synthese beruht die moderne Yoga-Praxis im Westen
 - Ausbildung von herausragenden Yogameistern, die dem klassischen Yoga weltweit zu großer Anerkennung verholfen haben
 - (z. B. Swami Vishnudevananda, Swami Chidananda, Swami Krishnananda, Swami Satchidananda, Swami Venkateshananda)
 - Entsandte 1957 Swami Vishnudevananda zur Verbreitung des Yoga in den Westen: "Geh in den Westen, die Menschen warten"

International Sivananda Yoga Vedanta Zentren, Gründer: Swami Vishnudevananda, seit 1957

Zentren in Europa:

In Berlin:

Schmiljanstr. 24
D-12161 Berlin
+49 (0)30 85 99 97 98

In München:

Steinheilstr. 1
D-80333 München
+49 (0)89 52 44 76

In Hamburg (affiliert):

Kleiner Kielort 8
D-20144 Hamburg
+49 (0)40 41 42 45 46

In Wien:

Prinz Eugen-Str. 18
A-1040 Wien
+43 (0)1 5 86 34 53

In Genf:

1 rue des Minoteries
CH-1205 Genf
+41 (0)22 3 28 03 28

In London:

52 Felsham Road
GB-London SW15 1AZ
+44 (0)208 7 80 01 60

In Paris:

123, Boulevard de Sébastopol
F-75002 Paris
+33 (0)1 40 26 77 49

In Madrid:

Calle Eraso 4
E-28028 Madrid
+34 (0)91 3 61 51 50

Yogurlaubs- und Ausbildungszentren:

In Reith bei Kitzbühel:

Bichlach 40
A-6370 Reith bei Kitzbühel (Tirol)
+43 (0)5356 674 04

In der Nähe von Orléans:

26 Impasse du Bignon
F-45170 Neuville aux Bois (Orléans)
+33 (0)2 38 91 88 82

Hauptsitz: Sivananda Ashram Yoga Camp • 673 Eighth Avenue • Val Morin • Quebec • Kanada JOT 2RO



Gründer:

- **Swami Vishnudevananda (1927-1993)**

- 12-jährige Ausbildung bei Swami Sivananda
- 35 Jahre Pionierarbeit für die weltweite Verbreitung des Yoga durch die Gründung der Sivananda Yoga Vedanta Zentren und Ashrams
- Intensive Ausbildung von Yoga-Acharyas (Meisterschüler) auf 5 Kontinenten
- Veröffentlichung der Standardwerke „Das Große Illustrierte Yogabuch“, „Meditation und Mantras“
- 1969 – die erste Yogalehrer-Ausbildung im Westen
- Symbolische Friedensflüge für den Weltfrieden
 - September 1983 über die Mauer von West nach Ost

Sivananda Yoga:

- Seit über 50 Jahren im Westen
- Weltweit bewährte praktische Methode, die für alle Lebensstufen geeignet ist
- Klassisches ganzheitliches Yoga; eine Integration aller bekannten Yogasysteme nach Swami Sivananda
- 5 Grundpfeiler:
 - Richtige Körperstellungen (Asanas)
 - Richtige Atmung (Pranayama)
 - Richtige Entspannung
 - Richtige Ernährung
 - Positives Denken und Meditation
- Ziel: Gesunder Körper, ausgeglichener Geist und Seelenfrieden

Zentren und Ashrams:

Weltweit mehr als 70 Sivananda-Zentren und Ashrams, hier eine Auswahl:

- **Ashrams (Yogaurlaubs- und Ausbildungszentren):**

- Reith (Nähe Kitzbühel, Österreich)
- Neuville aux bois (Nähe Orléans, Frankreich)
- Val Morin, Hauptsitz (Nähe Montreal, Kanada)
- Woodbourne (New York)
- Nassau (Bahamas)
- Neyyar Dam (Nähe Trivandrum/Kerala, Indien)
- Uttarkashi (Himalayas)
- Grass Valley (Nähe Sacramento, Kalifornien)

- **Zentren (Yogaschulen):**

- Berlin, München, Wien, Hamburg (affiliert), London, Paris, Genf, Madrid, New York, San Francisco, Los Angeles, Chicago, Montreal, Tel Aviv, Delhi East of Kailas, Delhi Dwaraka, Madras, Buenos Aires, Montevideo