Fortgeschrittene Sivananda Yogalehrer-Ausbildung (ATTC) in Uttarkashi

437 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

4. März – 2. April 2017

Daten beinhalten Ankunftstag und Abreisetag
Sprachen: Englisch, Deutsch, Französisch, Spanisch

Kosten inklusive Unterkunft und Verpflegung

Schlafsaal	2.350,- €
Doppelzimmer	2.690,- €

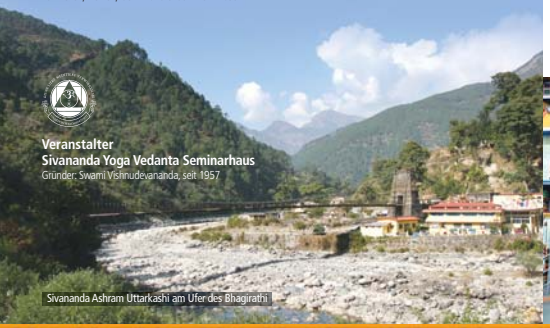
Preise gültig bis 31. Dezember 2016

Die vierwöchige Ausbildung in fortgeschrittenen Yoga-Techniken wurde 1978 von Swami Vishnudevananda gegründet. Sie eröffnet ausgebildeten Yogalehrern viele neue Perspektiven und bereichert die Unterrichtstechniken mit einem breiten Fundament neuer Erfahrungen.
Teilnahmevoraussetzung: TTC-Diplom der Sivananda Yogalehrer-Ausbildung

Lehrplan:
Fortgeschrittene Asana-Variationen; fortgeschrittene Pranayama-Übungen; Vedanta-Philosophie; Raja Yoga Sutren; Einführung ins Sanskrit; Anatomie und Physiologie von Zellen, Nerven, Gehirn und endokrinen Drüsen.

Anmeldung und weitere Details zu Ausbildungsthemen, Tagesablauf, Lehrmaterial, Anreise & Abfahrt, Visum, Krankenkassenanerkennung, Yoga Alliance, Stornoregelung: **www.sivananda.eu**

Kontaktperson: Swami Vidyananda
- Tel. +43 5356 67 404 29
- Mo – So, 11.00 – 16.00 Uhr
- rudraprayag-himalayas@sivananda.net



Sivananda Ashram Uttarkashi am Ufer des Bhagirathi

Veranstalter
Sivananda Yoga Vedanta Seminarhaus
Gründer: Swami Vishnudevananda, seit 1957

Himalaya-Pilgerreise

24. Oktober – 5. November 2016

Delhi – Rudraprayag – Kedarnath – Badrinath – Rishikesh – Haridwar – Delhi

Himalaya: Yoga Sadhana an der Quelle uralter Weisheit
Mit Swamis und Mitarbeitern der Sivananda Yoga Vedanta Zentren

Yoga Retreat in Rudraprayag
- Tägliche Satsangs mit den Swamis und Lehrern des TTC.
- Asanas und Pranayama in der frischen Luft des Himalaya.
- Teilnahme an der Bhagavata Saptaha mit Sri Venugopal Goswami.
- Koteshwar-Mahadev-Tempel, Chamunda-Devi-Tempel und Rudranath-Tempel.
- Fahrt zum Kartik-Swami-Tempel (1,5 Stunden).

Kedarnath
Der Tempel in Kedarnath ist einer der vier heiligen Schreine an den vier Quellen der Ganga. Der Tempel liegt 3.583 m über dem Meerespiegel. Dieser optionale Tagesausflug per Auto and Helikopter wird von einem Sivananda Senior-Mitarbeiter begleitet, so wie alle anderen Tempelbesuche während der Pilgerfahrt. Der Aufpreis für die Hin- und Rückreise nach Kedarnath beträgt zirka 10.000,- bis 12.000,- INR (140,- bis 170,- €) pro Person.

Badrinath, die Ganga-Quelle
Badrinath liegt 3.100 m hoch. Morgen- und Abend-Meditation im berühmten Badri-Narayan-Tempel.

Swami Sivananda und die Divine Life Society in Rishikesh
Swami Sivananda ist die spirituelle Quelle, die bereits mehrere Generationen Yogapraktizierender auf der ganzen Welt inspiriert hat.
- Mahasamadhi Schrein, Ananda Kutir, Vishvanath Siva-Tempel, Bhajan Halle.

Haridwar, 1 Stunde entfernt von Rishikesh
- Arati am Ganga Ghat
- Siva-Tempel Daksh Prajapati, Mahasamadhi Schrein von Anandamayi Ma

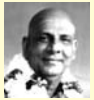
Mindest-Spendenbeitrag: 1.600,- €

Kontaktperson: Kaivalya (Jean Pietrowicz)
- Tel. +49 30 85 07 97 82
- Mo – Fr, 10.00 – 13.00 und 15.00 – 18.00 Uhr
- pilgrimage@sivananda.net

Details zu Reiseablauf, Teilnahmevoraussetzungen, Anmeldung und Bezahlung, An- und Abreise mit Flügen, Visum, Stornoregelung:
www.sivananda.eu/de/pilgerreisen-in-indien

Badri-Narayan-Tempel, Badrinath, Himalaya

Die Yoga-Meister



Swami Sivananda
(1887–1963)
Ein herausragender Weiser und Yogi des modernen Indiens und spirituelle Kraft hinter den Sivananda Yoga Vedanta Zentren. Die Lehren von Swami Sivananda sind eine Synthese aller Yoga-Wege.

Swami Vishnudevananda
(1927–1993)
Schüler von Swami Sivananda und Gründer der Internationalen Sivananda Yoga Vedanta Zentren. Internationale Autorität für Hatha und Raja Yoga. Autor des klassischen Lehrbuchs „Das Große Illustrierte Yoga Buch".

Swami Sivananda und Swami Vishnudevananda

Die Ausbildungsleiter

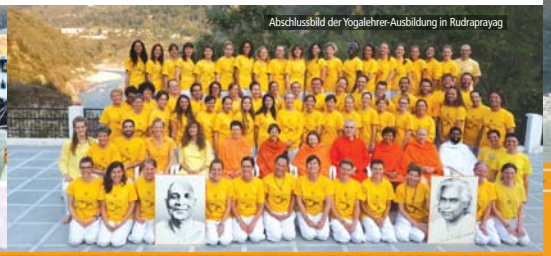
Yoga-Acharyas und langjährige Schüler von Swami Vishnudevananda.

Swamis und Lehrer der Sivananda Yoga Vedanta Zentren.

Swami Durgananda, Yoga-Acharya

Swami Sivadasananda, Yoga-Acharya

Swami Kailasananda, Yoga-Acharya



Abschlussbild der Yogalehrer-Ausbildung in Rudraprayag

International Sivananda Yoga Vedanta Zentren

Faszinierendes Indien

Rudraprayag, Himalaya, Nordindien
Internationale Sivananda Yogalehrer-Ausbildungen
22. Oktober – 20. November 2016
25. Februar – 26. März 2017
21. Oktober – 19. November 2017

Sadhana Intensiv
2. November – 17. November 2016
30. Oktober – 14. November 2017

Uttarkashi, Himalaya, Nordindien
Internationale Fortgeschrittene Yogalehrer-Ausbildung
25. Februar – 26. März 2017

Himalaya-Pilgerreise
24. Oktober – 5. November 2016

Veranstalter
Sivananda Yoga Vedanta Seminarhaus
Gründer: Swami Vishnudevananda, seit 1957
Bichlach 40, 6370 Reith bei Kitzbühel, Tirol, Österreich

ZVR 925544605
Fax +43(0)5356 / 67404-4 • tyrol@sivananda.net
www.sivananda.org/tyrol • www.sivananda.eu
Tel. +43 (0)5356 / 67404

Sivananda Yoga im Himalaya

Seit 2012 veranstalten die europäischen Sivananda Yoga Zentren Yogalehrer-Ausbildungen und Pilgerreisen im Himalaya. Unsere zwei Ausbildungsplätze in Rudraprayag und Uttarkashi befinden sich im Bundestaat Uttarakhand direkt an zwei Quellflüssen des Ganges.
Die Gegend reflektiert die spirituellen Gedankenströme vieler Generationen von Pilgern, die durch die unberührte Naturlandschaft wanderten und beteten.

„Wie herrlich sind die Himalayas! Wie süß ist die Mutter Ganga!
Wie beruhigend und erhebend sind ihre Schwingungen!
Wie seelenbewegend ist die Gesellschaft der Yogis!" – *Swami Sivananda*

Rudraprayag, Uttarakhand

Rudraprayag ist ein traditioneller Pilgerort (20.000 Einwohner) am Zusammenfluss der Ströme Alaknanda und Mandakini, die beide in den Ganges münden. Der Ort liegt 890 m hoch, die Entfernung zu Delhi beträgt 370 km. Das Hotel Monal Resort liegt 3 km außerhalb von Rudraprayag auf einem weitläufigen Gelände unberührter Natur (1, 2 ha). Auf drei Seiten wird es von den Gebirgszügen des Himalaya umgeben. Zimmer (1 – 3 Betten) mit eigenem Bad.

Uttarkashi, Uttarakhand

Das Sivananda Kutir befindet sich auf 1.352 m Höhe in der Nähe des Dorfes Netala, 8 km nördlich von Uttarkashi. Uttarkashi ist bekannt für seine Sadhu- und Swami-Gemeinschaft, die in verschiedenen Ashrams entlang des Ganges leben, etwa auf halbem Weg zwischen Rishikesh und Gangotri, einer der vier Quellen des Ganges. Swami Vishnudevananda gründete den Ashram für zurückgezogenes Sadhana inmitten der inspirierenden Schönheit von Ganga und Himalaya. Sivananda Kutir ist ein idealer Ort für den ATTC. Im kürzlich renovierten Siva-Tempel im Ashram finden täglich Pujas mit einem örtlichen Pundit statt.

Internationale Sivananda Yogalehrer-Ausbildungen in Rudraprayag

401 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

22. Oktober – 20. November 2016
25. Februar – 26. März 2017
21. Oktober – 19. November 2017

Daten beinhalten Ankunftstag und Abreisetag
Sprachen: Englisch, Deutsch, Französisch, Spanisch, Italienisch. Portugiesisch und Russisch auf Anfrage.

Kosten inklusive Unterkunft und Verpflegung

Dreibettzimmer	2.530,- €
Doppelzimmer	3.090,- €
Einzelzimmer	3.910,- €

Preise gültig bis 31. Dezember 2016

Kontaktperson: Swami Vidyananda
- Tel. +43 5356 67 404 29
- Mo – So, 11.00 – 16.00 Uhr
- rudraprayag-himalayas@sivananda.net

Die Sivananda Yogalehrer-Ausbildung (TTC)
- Erste Yogalehrer-Ausbildung im Westen, seit 1969
- 4-wöchige Intensiv-Ausbildung
- Theorie und Praxis aller Aspekte des Yoga
- Jährlich über 1.000 Absolventen

Lehrplan:
Yoga-Asanas; Pranayama; Kriyas; Meditation; Mantras; Kirtan (Singen von Sanskritversen); Studium und Praxis der vier klassischen Yoga-Wege (Bhakti Yoga, Raja Yoga, Jnana Yoga, Karma Yoga); Studium der Bhagavad Gita; Grundlagen von Anatomie & Physiologie; vegetarische Ernährung; Unterrichtsmethoden und Praxis der Yoga-Grundstellungen; Atemübungen und geführte Entspannung.

Ausflüge sind an vorlesungsfreien Tagen möglich:
- Rudraprayag (3 km) • Rudranath-Tempel (2 km)
- Koteshwar-Tempel (3 km) • Agastyamuni (23 km)
- Kartik Swami (38 km)

Unterrichtssprache: Englisch mit kabelloser Simultanübersetzung in die verschiedenen Sprachen. Asana-Praxis in separater Gruppe in deutscher Sprache.

Anmeldung und weitere Details zu Ausbildungsthemen, Tagesablauf, Lehrmaterial, Anreise & Abfahrt, Visum, Krankenkassenanerkennung, Yoga Alliance, Stornoregelung: www.sivananda.eu

Sonderprogramme im TTC

Bhakti Yoga Acharya Sri Venugopal Goswami, Vrindavan, Nordindien:

Bhagavata Saptaha – sieben Tage spirituelle Lesungen mit Live-Musik (Bansuri, Harmonium, Shanai, Gesang, Perkussionsinstrumente)

Shanti K. Kamlesh, Ayurveda-Acharya, Lucknow, Indien im Februar/März:

Vorträge und PowerPoint-Präsentationen über gesunde Ernährung nach Ayurveda
- persönliche Gesundheits-Beratung (gegen Gebühr) möglich

Klassische Tempelzeremonien:
Puja (Verehrungsritual) mit örtlichen Pundits (Priestern)

Sadhana Intensiv in Rudraprayag

173 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

2. November – 17. November 2016
30. Oktober – 14. November 2017

Daten beinhalten Ankunftstag und Abreisetag
Sprachen: Englisch, Deutsch, Französisch, Spanisch

Kosten inklusive Unterkunft und Verpflegung

Dreibettzimmer	1.190 €
Doppelzimmer	1.470 €
Einzelzimmer	1.845 €

Preise gültig bis 31. Dezember 2016

Kontaktperson: Swami Vidyananda
- Tel. +43 5356 67 404 29
- Mo – So, 11.00 – 16.00 Uhr
- rudraprayag-himalayas@sivananda.net

Kursüberblick
Der Sadhana Intensiv ist ein zweiwöchiger Kurs entsprechend den klassischen Unterweisungen der Yoga-Schrift „Hatha Yoga Pradipika". Swami Vishnudevananda entwickelte dieses Sadhana entsprechend seiner eigenen intensiven Hatha-Yoga-Praxis im Himalaya. Swamiji sagte oft, dass er daraus die Energie schöpfte, um fast 40 Jahre lang die Lehren des Yoga im Westen zu verbreiten.
Der Kurs besteht aus individueller Praxis: Zwei bis drei ausgedehnte Sitzungen mit Betonung auf intensivem, fortgeschrittenem Pranayama. Allmählich erreicht man bis zu acht Stunden Hatha-Yoga-Praxis täglich.

Lehrplan:
Neben einer Grundpraxis der Asanas konzentriert sich dieser Kurs hauptsächlich auf die Pranayama-Praxis. Ausserdem Textstudium klassischer Schriften des Hatha Yoga, Bhakti Yoga und der Vedanta-Philosophie. Meditationspraxis. Mouna (Schweigen) während gewisser Stunden bewahrt die Lebensenergie.

Anmeldung und weitere Details zu Ausbildungsthemen, Tagesablauf, Lehrmaterial, Anreise & Abfahrt, Visum, Krankenkassenanerkennung, Yoga Alliance, Stornoregelung: **www.sivananda.eu**

Zusammenfluss des Alaknanda und Mandakini in Rudraprayag

Asanastunde auf der Dachterrasse in Rudraprayag

Die klassische Yoga-Schrift Srimad Bhagavatam