



# SIVANANDA YOGA

Gründer: Swami Vishnudevananda, seit 1957



Swami  
Sivananda  
(1887 – 1963)



Swami  
Vishnudevananda  
(1927 – 1993)

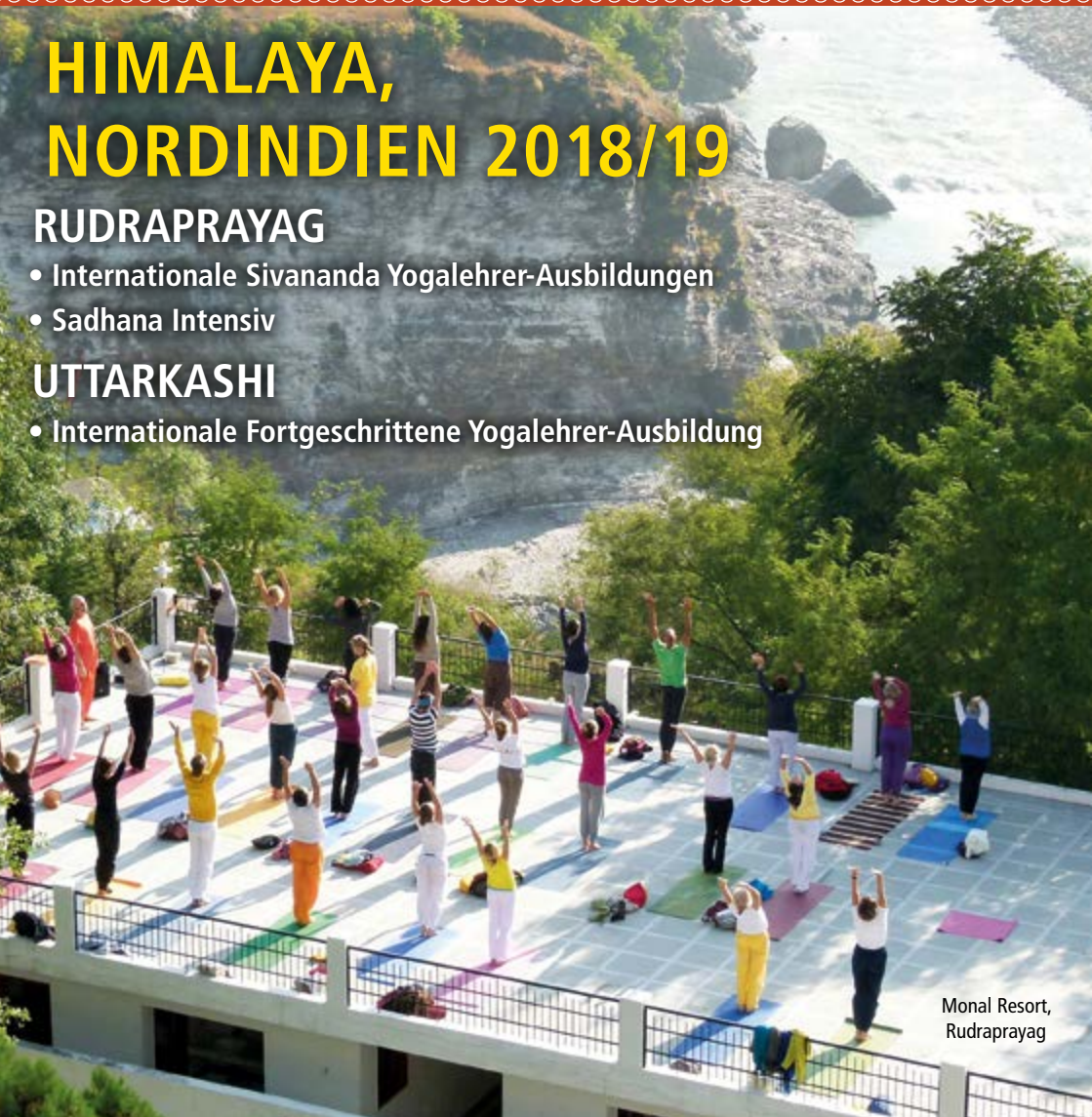
## HIMALAYA, NORDINDIEN 2018/19

### RUDRAPRAYAG

- Internationale Sivananda Yogalehrer-Ausbildungen
- Sadhana Intensiv

### UTTARKASHI

- Internationale Fortgeschrittene Yogalehrer-Ausbildung



Monal Resort,  
Rudraprayag

#### Veranstalter

#### Sivananda Yoga Vedanta Zentrum

Gründer: Swami Vishnudevananda, seit 1957

Steinheilstraße 1, 80333 München, Deutschland

Tel. +43 5356 67 404

[rudraprayag-himalayas@sivananda.net](mailto:rudraprayag-himalayas@sivananda.net)

[www.sivananda.eu](http://www.sivananda.eu)

# SIVANANDA YOGA IM HIMALAYA

Seit 2006 veranstalten die europäischen Sivananda Yoga Zentren Yogalehrer-Ausbildungen in Indien. Unsere zwei Ausbildungsplätze in Rudraprayag und Uttarkashi befinden sich im Bundesstaat 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 südindischen Siva-Tempel im Ashram finden täglich Pujas mit einem örtlichen Pundit statt.



# INTERNATIONALE SIVANANDA YOGALEHRER-AUSBILDUNGEN IN RUDRAPRAYAG (TTC)

24. OKTOBER – 22. NOVEMBER 2018

23. FEBRUAR – 24. MÄRZ 2019

19. OKTOBER – 17. NOVEMBER 2019

Daten beinhalten Ankunftstag und Abreisetag

## 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

**401 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten**



## Kosten inklusive Unterkunft und Verpflegung

Dreibettzimmer 2.530,- €

Doppelzimmer 3.090,- €

Einzelzimmer 3.910,- €

Reduzierter Dreibettzimmerpreis in Höhe von 2.300,- € nur gültig für Angehörige der folgenden Nationalitäten, die in ihrem Heimatland leben: Osteuropa, Griechenland, Spanien, Italien, Portugal, Mittel- und Südamerika.

Preise gültig bis 31. Dezember 2018

## Ausflüge sind an vorlesungsfreien Tagen möglich:

- Rudrapurayag (3 km) • Rudranath-Tempel (2 km)
- Koteswar-Tempel (3 km) • Agastyamuni (23 km)
- Kartik Swami (38 km)

**Sprachen:** Englisch, Deutsch, Französisch, Spanisch, Italienisch. Portugiesisch und Russisch auf Anfrage.

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

## Kontaktperson:

Swami Vidyanda • Tel. +43 5356 67 404

Mo.–So. 11–16 Uhr • [rudrapurayag-himalayas@sivananda.net](mailto:rudrapurayag-himalayas@sivananda.net)

## Anmeldung und weitere Details

zu Ausbildungsthemen, Tagesablauf, Lehrmaterial, Anreise & Abfahrt, Visum, Krankenkassenanerkennung, Yoga Alliance, Stornoregelung: [www.sivananda.eu](http://www.sivananda.eu)

Kartik Swami Tempel



# LEHRPLAN

## Asanas

Die tägliche detaillierte Praxis mit individueller Korrektur umfasst:

- Sonnengebet
- Die 12 Yoga-Grundstellungen
- 100 Asana-Variationen von Mittelstufe bis Fortgeschritten
- Haltungsverbesserung
- Tiefenentspannung mit Autosuggestion
- Lösen von Energieblockaden
- Trainingseinheiten für alle Altersgruppen
- Wirkungen der Asanas auf den Körper
- Kontrolle der Emotionen & bessere Konzentrationsfähigkeit
- Abbau von überschüssigem Fett & verbesserte Körperfitness
- Linderung chronischer Leiden wie Verstopfung, Rheuma, Magenbeschwerden
- Anregung des Blutkreislaufs
- Stabilisierung der Schilddrüsenfunktion
- Geschmeidige Muskeln bis ins hohe Alter

## Stressbewältigung und Entspannung

- Aktive Stimulierung des Ruhe- und Regenerierungsprozesses durch Entspannung mit Autosuggestion
- Die drei Ebenen der Tiefenentspannung
- Geistige Entspannungstechniken für innere Gelassenheit
- Dehnen, Atmen, Anspannen und Entspannen

## Pranayama

- Erweiterung der Lungenkapazität
- Entspannung des Nervensystems
- Ausgleich der Gehirnhemisphären
- Reinigung der Nadis (subtile Energiekanäle)
- Erwecken der inneren spirituellen Energie
- Kapalabhati (Lungenreinigung)
- Anuloma Viloma (Wechselatmung)
- Samanu (geistige Reinigung der Nadis)
- 8 Hauptpranayamas: Ujjayi, Surya Bheda, Bhastrika, Plavini, Moorcha, Sitali, Sitkari, Bhramari

## Kriyas

- Tratak, Neti, Kapalabhati, Dhauti, Nauli und Basti: die 6 klassischen Reinigungsübungen für Augen, Nase, Atemwege, Speiseröhre und Magen, Bauchorgane und Dickdarm.
- Erklärung und Demonstration der Übungen und ihrer Wirkung
- Individuelle Anleitung

## Yoga-Anatomie und Physiologie

- Einführung in die wichtigsten Körpersysteme
- Wirkungen von Asanas und Pranayama auf Herz-Kreislauf-System, Atmung, Verdauung, Skelett- und Muskelsystem.

## Praxis des Yoga-Unterrichtens

- Unterrichtstechniken der 12 Grundstellungen und Atemübungen für Anfänger und Mittelstufe
- Detaillierte Korrektur-Workshops
- In der zweiten Hälfte der Ausbildung unterrichten sich die Teilnehmer gegenseitig unter Anleitung eines erfahrenen Lehrers

## Yoga-Ernährung

- Vegetarismus – ethische, gesundheitliche und spirituelle Grundlagen
- Einfluss der Ernährung auf den Geist
- Richtige Verteilung der Hauptnährstoffe
- Ayurveda Ernährungsrichtlinien
- Heilwirkungen des Fastens

## Meditation

- Physische und geistige Meditation
- Tägliche Praxis in 12 Schritten
- Wirkungen und Erfahrungen der Meditation
- Mantras – spirituelle Klangenergien
- Möglichkeit der Mantra-Einweihung

## Hatha Yoga

- Ethische und moralische Grundlagen
- Körper – Prana (Lebensenergie) – Geist
- Von körperlicher zu geistiger Kontrolle und Meditation

## Raja Yoga

- Ashtanga – die 8 Stufen des Yoga
- Antahkarana – Funktionen des Geistes
- Konzentration und Meditation

## Kundalini Yoga

- Das Absolute und seine Manifestation in der Natur
- Makrokosmos & Mikrokosmos
- Die 7 Chakras
- Das Erwachen der kosmischen Energie

## Bhakti Yoga

- Kirtan: Singen klassischer Sanskrit-Mantras
- Indische Gottheiten und ihre kosmische Bedeutung
- Arati und Pujas (traditionelle Symbole und Riten des Yoga)

## Karma Yoga

- Das Gesetz von Ursache und Wirkung
- Samsara – das Rad von Geburt und Tod
- Karma Yoga – selbstloses Handeln: täglich eine Stunde Praxis in der Gemeinschaft

## Jnana Yoga

- Grundbegriffe der Vedanta-Philosophie
- Die 7 Bhoomikas – Bewusstseinsstufen
- Raum, Zeit, Ursächlichkeit
- Die 3 Körper des Menschen
- Die 3 Ebenen des Geistes
- Sieg über den Tod

## Bhagavad Gita

- Studium und Kommentar der klassischen Yogaschrift

„Yoga ist ein ganzheitliches Ausbildungssystem, nicht nur für Körper, Geist oder Verstand, sondern auch für die Seele.“ Swami Sivananda

# SONDERPROGRAMME WÄHREND DER AUSBILDUNG IN RUDRAPRAYAG

## EINE SIEBENTÄGIGE REISE ZUM SINN DES LEBENS



mit  
Bhakti-Yoga-Acharya

Sri Venugopal  
Goswami

Vrindavan, Nordindien



Bhagavata Saptaha oder die siebentägige Lesung der Srimad Bhagavatam vertieft das Verständnis der vier klassischen Yogawege, deren Weisheiten in dieser klassischen Yoga-Schrift enthalten sind.

Dieses spirituelle Highlight ist eine besondere Gelegenheit, viele der Ausbildungsinhalte in Bezug zur Bhakti-Yoga-Kultur des traditionellen Indiens zu erleben.

Mit Live-Musik-Begleitung: Harmonium, Gesang, Bambusflöte, Shenai-Oboe und Tabla.

### Klassische Tempelzeremonien

- Yantras (Meditationsbilder)
- Klassische Schrift-Rezitationen (Mantras)
- Symbolische Handgesten (Mudras)

Mit besonderen Farben, Klängen, Düften und Gesten reinigen die traditionellen Tempelzeremonien (Pujas) die geistige Atmosphäre. Dieser Teil des Ausbildungs-Curriculums wird von einem indischen Pundit (Priester) geleitet; es entsteht eine intensive meditative Stimmung.

### Ayurveda-Massagen

Klassische ayurvedische Ölmassagen unterstützen die Wirkung der Yogapraxis. Frauen haben die Möglichkeit individueller Behandlung mit einer Ayurvedatherapeutin. Ein Ayurvedatherapeut für Männer steht an bestimmten Tagen zur Verfügung. Anmeldung und Bezahlung direkt an der Hotelrezeption.

### Gesunde Ernährung nach Ayurveda

Dieses Gast sprecherprogramm bietet die Gelegenheit, den eigenen Lebensstil entsprechend den Ernährungs- und Hygieneregeln des Ayurveda zu verbessern.

Ein indischer Ayurveda Vaidya (Therapeut) wird an Hand von PowerPoint-Präsentationen die Grundprinzipien des Ayurveda erklären. Persönliche Gesundheitsberatung (gegen Gebühr) ist möglich.



# SADHANA INTENSIV IN RUDRAPRAYAG

**31. OKTOBER – 15. NOVEMBER 2018**

**28. OKTOBER – 12. NOVEMBER 2019**

Daten beinhalten Ankunftstag und Abreisetag

**Sprachen:** Englisch, Deutsch, Französisch, Spanisch

**Kosten inklusive Unterkunft und Verpflegung**

Dreibettzimmer 1.310,- €

Doppelzimmer 1.620,- €

Einzelzimmer 2.030,- €

Preise gültig bis 31. Oktober 2018

Sadhana Intensiv ist ein zweiwöchiger Kurs, der auf den klassischen Unterweisungen der Yoga-Schrift „Hatha Yoga Pradipika“ aufgebaut ist. 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.

## **Anmeldung und weitere Details**

zu Ausbildungsthemen, Tagesablauf, Lehrmaterial, Anreise & Abfahrt, Visum, Krankenkassenanerkennung, Yoga Alliance, Stornoregelung: [www.sivananda.eu](http://www.sivananda.eu)

## **Kontaktperson:**

Swami Vidyanda • Tel. +43 5356 67 404

Mo.–So. 11–16 Uhr • [rudraprayag-himalayas@sivananda.net](mailto:rudraprayag-himalayas@sivananda.net)

## **LEHRPLAN**

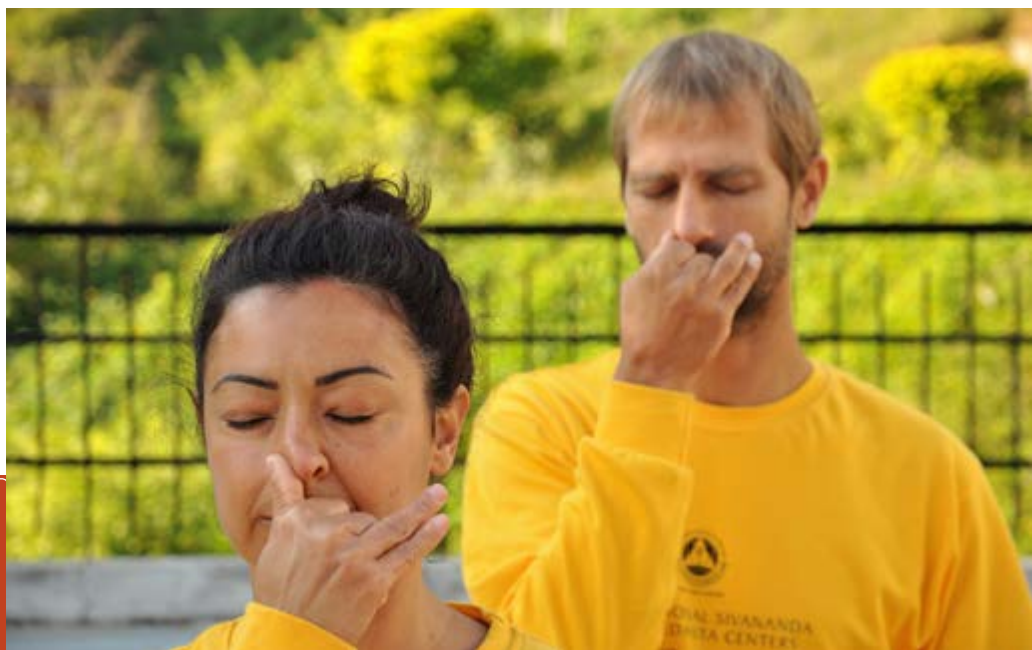
Neben einer Grundpraxis der Asanas konzentriert sich dieser Kurs hauptsächlich auf die Pranayama-Praxis.

Außerdem Textstudium klassischer Schriften des Hatha-Yoga, Bhakti-Yoga und der Vedanta-Philosophie.

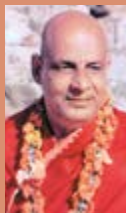
Meditationspraxis.

Mouna (Schweigen) während gewisser Stunden bewahrt die Lebensenergie.

**173 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten**



# DIE YOGA-MEISTER



**SWAMI SIVANANDA**  
(1887–1963)

Ein herausragender Weiser und Yogi Indiens und die 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“.

## ZUR GESCHICHTE DER YOGALEHRERAUSBILDUNG

Die SIVANANDA-YOGALEHRER-AUSBILDUNG wurde von Swami Vishnu Devananda 1969 gegründet und war damit die erste Yogalehrer-Ausbildung, die im Westen unterrichtet wurde. Die Ausbildung wird von Seniorschülern (Yoga-Acharyas) von Swami Vishnu Devananda unterrichtet. Bis heute haben über 43.000 zertifizierte YogalehrerInnen die Ausbildung absolviert – jährlich kommen ca. 1.000 Absolventen hinzu. Ziel dieses Lehrprogramms ist es, inspirierende und fachkundige Yogalehrer auszubilden, die aus eigener Praxis und Selbstdisziplin heraus die Yogaerfahrung mit anderen teilen und weitervermitteln können. Der Kurs ist für alle Yoga-Praktizierenden geeignet, die eine Erfahrung suchen, die ihr Leben verändern kann.

## DIE AUSBILDUNGSLEITER

Yoga-Acharyas und langjährige Schüler von Swami Vishnu Devananda, sowie weitere Swamis und Lehrer der Sivananda Yoga Vedanta Zentren. Die Ausbildungen werden von einem oder mehreren Acharyas geleitet; sie sind nicht immer persönlich anwesend.



**Swami Durgananda**  
Yoga-Acharya

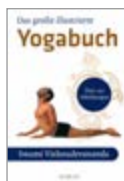


**Swami Sivadasananda**  
Yoga-Acharya



**Swami Kailasananda**  
Yoga-Acharya

## DIE LEHRBÜCHER in der Yogalehrer-Ausbildung (TTC) sind:



**Das große illustrierte Yogabuch**  
403 Seiten, Swami Vishnu Devananda.

Dieses 1960 verfasste Werk ist Primärliteratur für die Verbreitung des Yoga weltweit.



**Besser leben mit Yoga**  
256 Seiten, Sivananda Yoga Zentrum

Detaillierte Schritt-für-Schritt-Anleitungen für Anfänger, Geübte und Fortgeschrittene, mit über 350 Fotografien und Abbildungen.



**Bhagavad Gita**  
423 Seiten, Swami Sivananda

Swami Sivananda erläutert die 700 Verse dieses Klassikers der spirituellen Weltliteratur in einfacher Sprache.



**Sivananda Yogalehrer-Handbuch**

Jeder Teilnehmer erhält dieses 492-seitige Handbuch zu Beginn der Ausbildung. Neben den Zusammenfassungen aller Fachvorträge enthält die Neuauflage von 2014 eine völlig überarbeitete und erweiterte Darstellung von Hatha Yoga und Anatomie.

# FORTGESCHRITTENE SIVANANDA YOGALEHRER-AUSBILDUNG (ATTC) IN UTTARKASHI

**2. MÄRZ – 31. MÄRZ 2019**

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 2018

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

## **Anmeldung und weitere Details**

zu Ausbildungsthemen, Tagesablauf, Lehrmaterial, Anreise & Abfahrt, Visum, Krankenkassenanerkennung, Yoga Alliance, Stornoregelung: [www.sivananda.eu](http://www.sivananda.eu)

## **Kontaktperson:**

Swami Vidyanda • Tel. +43 5356 67 404

Mo.–So. 11–16 Uhr • [rudraprayag-himalayas@sivananda.net](mailto:rudraprayag-himalayas@sivananda.net)

## **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.

**437 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten**



**Veranstalter**

**Sivananda Yoga Vedanta Zentrum**

Gründer: Swami Vishnudevananda, seit 1957

Steinheilstraße 1, 80333 München, Deutschland

Tel. +43 5356 67 404

[rudraprayag-himalayas@sivananda.net](mailto:rudraprayag-himalayas@sivananda.net)

[www.sivananda.eu](http://www.sivananda.eu)