



[HOME](#)

[ÜBER YOGA](#)

[KURSE](#)

[NEWS & INFOS](#)

[ÜBER MICH](#)

[KONTAKT](#)



Vertrauen und Geduld
sind die Füße des Glaubens

Janakananda

Die
Kurse

News &
Infos

Über
Yoga

[Impressum](#)



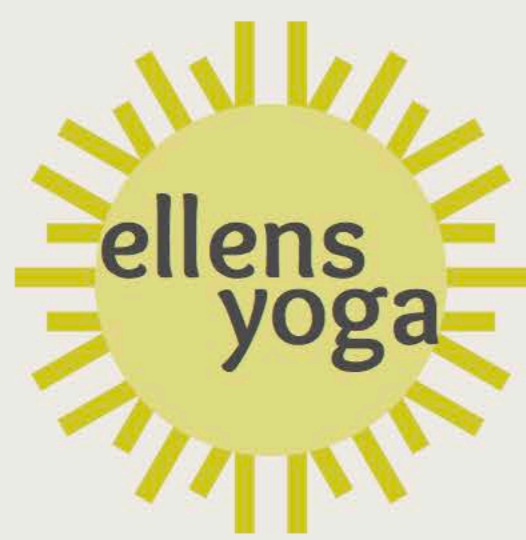
Telefon
+49 179 107 20 16



Email
ellensyoga@freenet.de



Home
www.ellensyoga.info



[HOME](#)

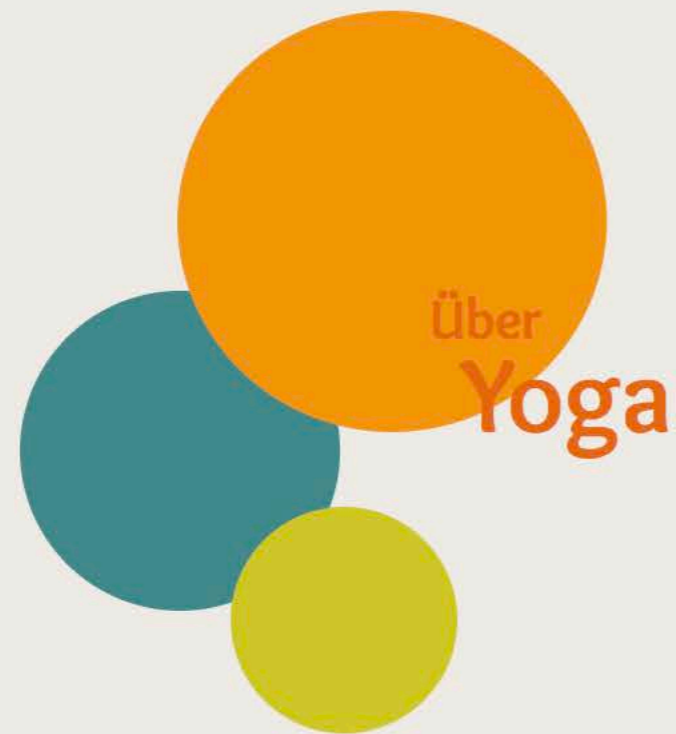
[ÜBER YOGA](#)

[KURSE](#)

[NEWS & INFOS](#)

[ÜBER MICH](#)

[KONTAKT](#)



Das Wort „**Yoga**“ wird auf verschiedene Weise aus dem Sanskrit übersetzt. Die Bedeutung „**Verbindung**“ – und freier übersetzt „**Verbindung zur Seele**“ – kommt dem Begriff „**Yoga**“ am Nächsten. Yoga an sich beschreibt keine Technik, die es zu üben gilt, Yoga ist vielmehr ein Zustand, der das menschliche Sein mit Glück und Liebe erfüllt.

Astanga-Yoga entspringt einer alten geistigen Wissenschaft. Sie wurde vor vielen Jahrtausenden von östlichen Weisen entwickelt und beschreibt den achtstufigen Yogaweg. Die Techniken sollen den Suchenden im Leben helfen, in Einklang mit sich zu gehen und zu bleiben. Das Üben der Yogatechniken ist immer in Bewegung und damit im Wandel. Es kann nach kurzer Zeit, in Form von Ruhe und Gelassenheit erlebt werden.

Hatha-Yoga: ha (Sonne), tha (Mond). Durch die Verbindung der Sonnen- und Mondkraft im Menschen aktivieren wir die Energiezentren der Wirbelsäule. Das Üben besteht aus Atemübungen und körperlichen Übungen, die in unserem Bewusstsein zu mehr Ausgeglichenheit führen und im Alltag zur Pflichterfüllung.

[Impressum](#)



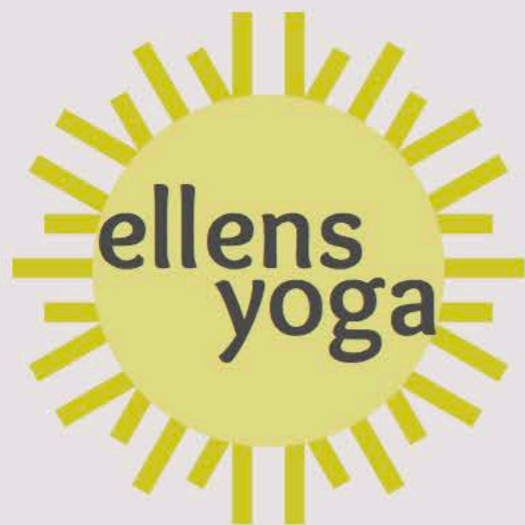
Telefon
+49 179 107 20 16



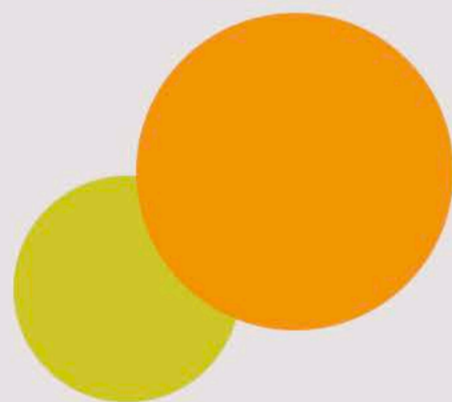
Email
ellensyoga@freenet.de



Home
www.ellensyoga.info



Tag	Zeit	Ort
Mittwoch	19:15 – 20:30 Uhr	München ab 11.07.2018
Freitag	18:15 – 19:30 Uhr	München bis 29.06.2018



Weitere Kursangebote findest Du in Holzkirchen und München: www.entfaltungsquell.de

Welche Kurse gerade laufen, kannst Du unter NEWS/INFOS erfahren. !

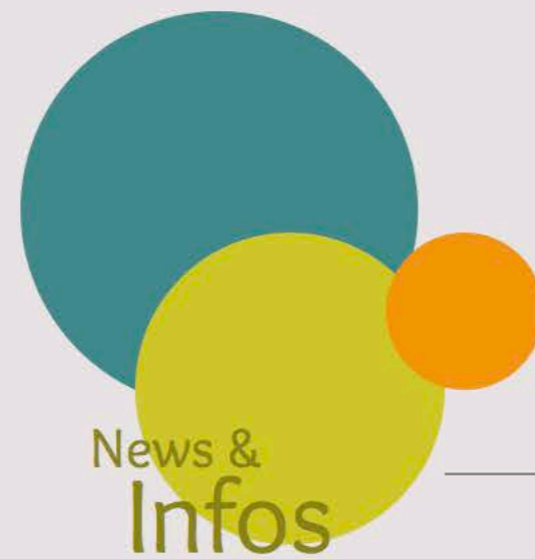
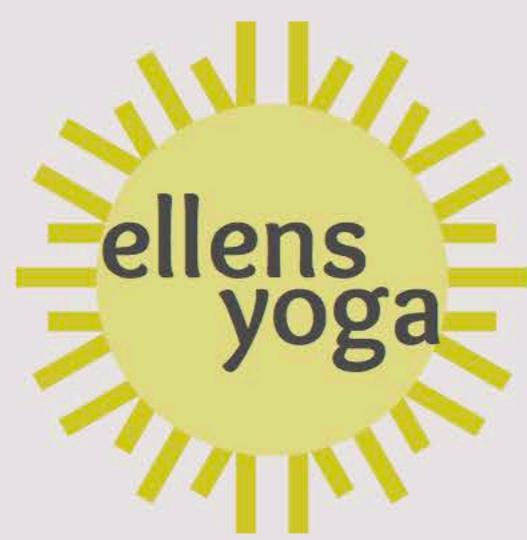
Preise: 13,- € pro Lektion
10,- € für eine Probelektion
(gilt nicht für VHS-Kurse)

Kursort München (Maxvorstadt):
Physiotherapie-Praxis Iris Israel
Enhuberstraße 1
80333 München
(U2 Theresienstraße)



In meinen Yogakursen (eine Lektion dauert ca. 75 Minuten) werden alle Übungen angeleitet und gemeinsam geübt. So kann die Wirkung der Übungen nach kurzer Zeit vom Üben erlebt und vertieft werden. Die Yogalektion besteht aus wirkungsvollen Atemübungen (Pranayamas), Körperstellungen (Asanas), und meditativen Übungen (Dhyanas).

Meine Kurse sind für Jung und Alt, Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Mitzubringen ist eine Decke oder ein Handtuch und bequeme Kleidung.



Laufende Kurse 2018

München (Maxvorstadt) – ab 15.01.2018

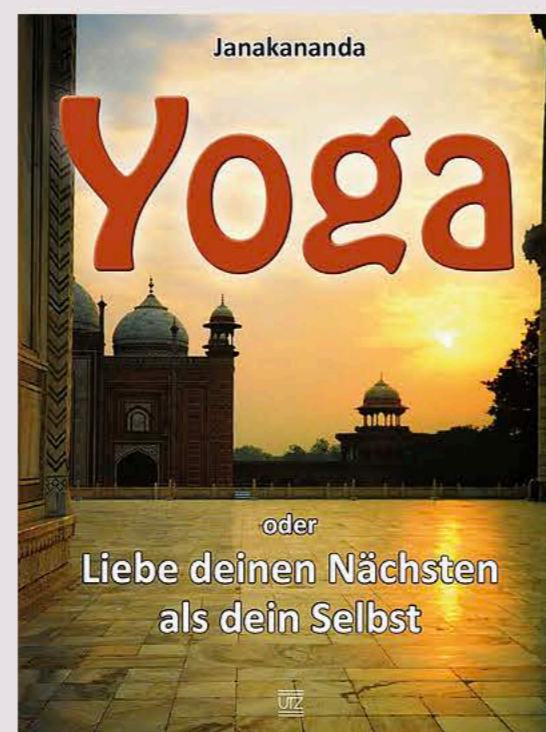
Hatha-Yoga | MI 19:15 – 20:30 Uhr |
Hatha-Yoga | FR 18:15 – 19:30 Uhr |
(bezuschusster Präventionskurs von den Krankenkassen.
Bitte frage für weitere Infos bei Deiner KK nach.)
Anmeldung über www.ellensyoga.info

Kriya-Yoga

Seminare mit Amrita: www.amritanandamoyima.de

Nächste Termin: 20./21.10.2018 in Holzkirchen (bei München)

Seminare mit Janakananda: www.janakananda.ch



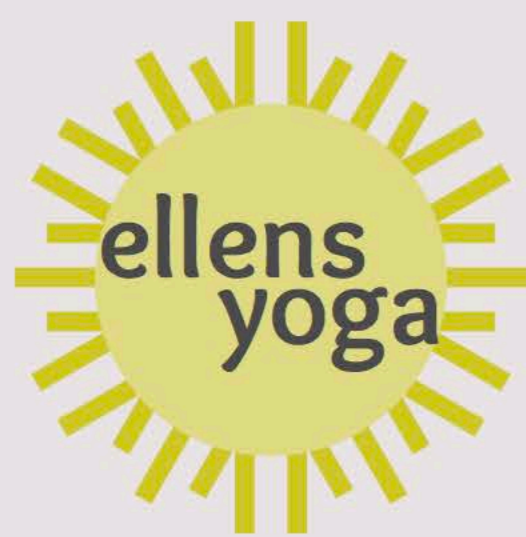
Empfehlung:

Yoga oder Liebe deinen Nächsten als dein Selbst

von Janakananda, ISBN: 978-3-8316-4142-0

Eine wunderbare Veröffentlichung zum Yoga hat der Schweizer Lehrer Janakananda geschrieben. In seinem Buch verbindet er die östliche Philosophie mit der westlichen Lebensweise und beschreibt unter anderem den achtstufigen Weg des Yoga und die Kriya-Yoga-Stufen. Die körperlichen Übungen sind umfassend in ihrem Aufbau und der körperlichen und geistigen Wirkung erklärt. Die ausgewählten und detailliert beschriebenen Asanas, Mudras, Pranayamas und meditativen Übungen entsprechen den in seinen Einstellungen westlich geprägten Menschen und führen ihn in Einklang mit sich selbst.





Vor vielen Jahren begann ich im Yoga einen Schlüssel zu meinem Leben zu erahnen. So begab ich mich auf die Suche nach einem Lehrer, der mit der Tiefe der Yoga-Philosophie vertraut ist und diese weitergeben kann. Im Jahre 2004 begegnete ich der Yogalehrerin Amrita und kurz danach ihrem Lehrer Janakananda. Durch beide bekam ich die ersehnte Anleitung und Vertiefung von Hatha-Yoga und Kriya-Yoga, der ich durch eigenes Üben immer mehr folgte – bis zum heutigen Tag.

Von 2007–2009 absolvierte ich die Ausbildung zur Yoga- und Ayurvedalehrerin von Janakananda und Amrita. Seit dieser Zeit gebe ich in München und im Münchner Umland regelmäßig Yogakurse.





Ich freue mich über Ihre E-Mail:



Name *

E-Mail-Adresse *

Telefon

Betreff

Nachricht

Und los geht's

