



# DEVANANDA YOGASCHULE

Klassisches Yoga für alle Lebensstufen

## Kurs- und Seminarprogramm

Frühjahrssemester 2022

### Körperliche Fitness - Innere Ruhe - Geistige Kraft

Yoga wirkt körperlich, energetisch und mental, stärkt das Immunsystem, die Konzentrationsfähigkeit und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

- Anfängerkurse
- Fortsetzungskurse
- Yoga leicht
- Kinderkurse
- Offene Stunden
- Meditationsabend
- Workshops
- Qi Gong
- Augentraining

Für mehr Gesundheit,  
Vitalität und Lebensfreude

### INFO-TAG

19.02., 09:30-10:45

Vortrag mit  
praktischen Übungen  
zum Mitmachen  
- gratis -

[www.devananda-yogaschule.at](http://www.devananda-yogaschule.at)

Österreichische Schule für klassisches Yoga  
Schloss Tribuswinkel



# PROGRAMM FRÜHJAHR 2022

## SCHLOSS TRIBUSWINKEL

### Einstiegssemester (ES) für Anfänger

#### Grundkurs zum Kennenlernen

- Montags, 19:30 Uhr  
ab 21.02., 5 Mal (je 1,5 Std.), € 97,-
- Mittwochs, 09:15 oder 18:30 Uhr  
ab 23.02., 5 Mal (je 1,5 Std.), € 97,-
- Samstags, 09:00 bis 11:00 Uhr  
ab 12.03., 3 Mal, € 97,-

#### Aufbaukurs (im Anschluss)

- Mittwochs, 09:15 oder 18:30 Uhr  
ab 30.03., 10 Mal (je 1,5 Std.), € 185,-

### Kinderkurs (KiKu) für 7 - 13 Jährige

- Mittwochs, 17:00 - 18:00 Uhr  
ab 23.02., 12 Mal, € 108,-

### Augentraining (AUT)

- Dienstags, 17:00 bis 17:40 Uhr  
ab 01.03., 5 Mal, € 70,-

Zur Entspannung der Augen und Verbesserung der Sehkraft.

### Trainingskurs (TK) für Fortgeschrittene

Voraussetzung: Grund- und Aufbaukurs

**Anmeldungen** auf [www.devananda-yogaschule.at](http://www.devananda-yogaschule.at) oder 0676 41 65 886 bzw. 0676 70 19 618

**Preisermäßigungen** für Jugendliche, Lehrlinge und Studenten bis 26 Jahre -30%, Mitglieder -20% (auf Kurse und Seminar)

**Einzahlungen:** SPK Baden, Devananda Yogaschule, IBAN: AT49 2020 5003 0012 9228

**AGB** siehe [www.devananda-yogaschule.at](http://www.devananda-yogaschule.at), Änderungen, Druck- und Satzfehler vorbehalten

### Yoga leicht (YL)

Eine sanfte Variante unserer klassischen Linie für Ungeübte, Senioren und Einsteiger sowie zur Reha.

### Offene Yoga-Stunde (OYS)

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse und auch Fortgeschrittene

**TK, YL, OYS** (90 Min. je Einheit):

#### Beginnzeiten

- Siehe Stundentafel

#### Preise:

- Semesterkarte 1x wöchentlich: € 298,-
  - 10er Block: € 180,-  
Gültig bis Ende des Semesters
  - Kombikarte 2x wöchentlich: € 450,-  
inkl. Workshops; Seminarpreis -20%
- Die 2. wöchentliche Einheit findet je nach gesetzlicher Vorgabe ggfs. online statt.

## AUSWÄRTIGE KURSE

BADEN / VHS	Tag	Beginn	Uhrzeit	Preis
<b>Grundkurs</b> (5 Mal) <b>Aufbaukurs</b> (10 Mal)	Mittwoch Mittwoch	23. Februar 30. März	19:30 - 21:00 19:30 - 21:00	97,- 185,-
EISENSTADT / VHS	Tag	Beginn	Uhrzeit	Preis
<b>Anfänger</b> (8 Mal)	Donnerstag Freitag	24. Februar 25. Februar	08:45 - 10:15 16:45 - 18:15	84,- 84,-
<b>Fortgeschrittene</b> (11 Mal) Outdoor (4 Mal)	Freitag Freitag	25. Februar 24. Juni	18:30 - 20:00 17:00 - 18:30	115,50 42,-
<b>60+</b> (11 Mal) Outdoor (4 Mal)	Donnerstag Freitag	24. Februar 24. Juni	10:30 - 11:45 15:30 - 16:45	99,- 36,-
Kursleitung und nähere Informationen: Peter Kribernig, 0676 - 70 19 618				

# STUDENTAFEL SCHLOSS TRIBUSWINKEL / FRÜHJAHR 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:15 <b>YL</b> ab 21.02.	09:15 <b>TK</b> ab 15.02.	09:15 <b>ES</b> ab 23.02.			09:00 <b>ES</b> ab 12.03.
			10:30 <b>YL</b> ab 17.02.		<b>WORKSHOPS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yaoling</li> <li>• Yoga</li> <li>• QiGong</li> <li>• etc.</li> </ul>
	17:00 <b>AUT</b> ab 01.03.	17:00 <b>KIKU</b> ab 23.02.			
18:00 <b>QTK</b> ab 21.02.	18:00 <b>TK</b> ab 15.02.	18:30 <b>ES</b> ab 23.02.		18:00 <b>TK</b> ab 18.02.	Beginnzeiten und Infos siehe Website
19:30 <b>ES</b> ab 21.02.	19:50 <b>TK</b> ab 15.02.		19:00 <b>OYS</b> ab 17.02.		<b>Meditations- Abend</b> (gratis) am 23.04., 18:00
Einzeltraining pro Einheit (60 min) 75,-   5er-Block -10%   10er-Block -15%					

# YOGA SEMINAR

im Friedrichshof / Zurndorf (Burgenland)

für  
**Anfänger und  
Fortgeschritte**  
20. - 23. Mai  
Zurndorf

## Für Anfänger und Fortgeschrittene!

Mache bei diesem Seminar deine ersten Yoga-Erfahrungen, oder erlebe die intensiven Wirkungen fortgeschrittener Techniken in der „Meisterklasse“!

**Programm:** Klassisches Yoga in Theorie und Praxis, Energieübungen, Meditation und Mantras, QiGong.

Für mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und Vitalität.

**Fr. 20. Mai., 16:00 bis Mo. 23. Mai., 13:00**

Späteres An- oder Abreisen ist nicht möglich.

Seminarpreis: € 390,-

Für Vereinsmitglieder oder Kombikarteninhaber -20%

Unterkunft und Verpflegung sind vor Ort zu bezahlen: pro Person € 270,- (im Einzel- oder Doppelzimmer)

[www.devananda-yogaschule.at](http://www.devananda-yogaschule.at)



Neuer Seminarort: Friedrichshof (Bgl.)

# SHAOLIN QI GONG

Die uralte chinesische Disziplin zur Aktivierung und Pflege der Lebensenergie



Qi Gong hilft bei körperlichen Problemen sowie bei nervöser oder emotionaler Überforderung. Bereits kurze Einheiten täglicher Praxis fördern die Gesundheit, aktivieren den Energiefluss, steigern die Konzentrationsfähigkeit und führen zu innerer Kraft und Gelassenheit.

- **Trainingskurs** ab 21. 02. 2021 (online)  
Montags von 18:00 - 19:10, 15 Abende, € 225,-
- **Einzeltrainings** auf Anfrage nach Terminvereinbarung unter 0676 979 2997

[www.devananda-yogaschule.at](http://www.devananda-yogaschule.at)