

DIE WICHTIGSTE ZEIT
IST IMMER ...



DER KLEINE YOGI®



MONTAG - FREITAG
12:00 UHR - 17:00 UHR

DONNERSTAG
10:00 UHR - 18:00 UHR

SAMSTAG NACH VEREINBARUNG

WELTENBAUM
DEIN LADEN FÜR ALLE FÄLLE

Reitbahnstraße 30,
09111 Chemnitz
Tel.: 0371-2735859

PROGRAMM 2022

AUGUST - DEZEMBER



WIESENSTRASSE 11C
09111 CHEMNITZ
TEL: 0371-3340870

YOGAKURSE AUSBILDUNG WEITERBILDUNG

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Yoga für Jeden
Yoga für jedes Alter

YOGA FETZT !

www.yogazentrum-chemnitz.com

Anmeldung Yogakurse vor Ort

Für deine flexible Kursentscheidung

Gehe bitte auf unsere neue Webseite:
www.yogazentrum-chemnitz.com

1. Gehe zu „**Anmeldung Kurse vor Ort**“
2. Scrolle runter bis zum Wochenkalender (*siehe Bild unten*)
 - suche in der gewünschten Woche deinen Kurstermin und buche verbindlich mit deiner Mail

(Achtung unser Buchungssystem erkennt nur eine Mailadresse die du in unserem Buchungssystem hinterlegt hast)
3. Nach Buchung erhältst du eine Bestätigungsmail (schau auch in deinem Spamordner nach)
 über diese Mail kannst du dich auch wieder abmelden
 bitte spätestens 1h vor Kursbeginn

Telefonische Anmeldung bitte bis 1 Tag vor Kursbeginn

Telefonische Abmeldung gern auf AB bis 1h vor Kursbeginn

Tel: - 0371-3340870 oder SMS an 01736931374

Bild Wochentabelle Kursanmeldung

Webseite www.yogazentrum-chemnitz.com /ANMELDUNG-KURSE-VOR-ORT/

ANMELDUNG ONLINE-KURSE ANMELDUNG KURSE VOR ORT ▼ FAQ YOGA & MEHR ▼ YOGALEHRER-AUSBILDUNG ▼ KONTAKT/ANFAHRT BILDER

< > Heute		18 — 24. Oktober 2021							Tag	Woche	Monat
Woche 42	Montag, 18.10.2021	Dienstag, 19.10.2021	Mittwoch, 20.10.2021	Donnerstag, 21.10.2021	Freitag, 22.10.2021	Samstag, 23.10.2021	Sonntag, 24.10.2021				
09:00		09:00 - 10:00 Yoga im Yogazentrum	08:30 - 09:30 Yoga im Yogazentrum	08:00 - 09:00 Yoga im Yogazentrum							
10:00											
11:00											
12:00											
13:00											
14:00											
15:00											
16:00		14:30 - 16:30 Yoga im Yogazentrum									
17:00		17:00 - 18:00 Yoga im Yogazentrum									
18:00	18:00 - 19:00 Yoga im Yogazentrum			17:30 - 18:30 Yoga im Yogazentrum	17:00 - 18:00 Yoga im Yogazentrum						
19:00	19:30 - 20:30 Meditatives Yoga (12.60€)			19:00 - 20:00 Meditatives Yoga (12.60€)							

Kurszeiten **September bis Dezember 2022**

Yoga in Gruppe im Yogazentrum

Montags

18.00 Uhr	Hatha Yoga	mit Peggy / Silvio
19.30 Uhr	Hatha Yoga	mit Silvio

Dienstags

09.00 Uhr	Hatha Yoga	mit Silvio
15.30 Uhr	Hatha Yoga	mit Silvio
17.00 Uhr	Hatha Yoga	mit Peggy

Mittwochs

08:30 Uhr	Hatha Yoga	mit Anett
-----------	------------	-----------

Donnerstags

08.00 Uhr	Yoga sanft in den Tag	mit Anett / Blanka
17.30 Uhr	Hatha Yoga	mit Silvio / Peggy

Freitags

17.30 Uhr	Hatha Yoga	mit Falk
-----------	------------	----------

Yoga Online für zu Hause & Unterwegs

Montags

19.30 Uhr	Hatha Yoga	mit Silvio
-----------	------------	------------

Dienstags

17.00 Uhr	Hatha Yoga	mit Peggy
-----------	------------	-----------

Mittwochs

08:30 Uhr	Hatha Yoga	mit Anett
-----------	------------	-----------

Donnerstags

17.30 Uhr	Hatha Yoga	mit Silvio
-----------	------------	------------

Freitags

17.30 Uhr	Hatha Yoga	mit Falk
-----------	------------	----------

An allen gesetzlichen Feiertagen fallen unsere Kurse aus

Anmeldung und Info unter:
www.yogazentrum-chemnitz.com



Yoga mit Kindern und Jugendlichen

**Kinderyoga für
Grundschüler Klasse 1-4**

Montag 16:30-17:30 Uhr

Start 5.9.2022 (10x)

**Eltern-Kind-Yoga
ab 3 Jahren**

Mittwoch 15:00-15:45Uhr

Start 31.8.2022 (8x)

**Teenyoga ab Klasse 5
Mittwoch 16:30-17:30 Uhr**

Start 7.9.2022 (10x)



BEWEGLICH MIT YOGA

Yoga mit Senioren

**Sanft und kreativ mit Herz
Yoga auf dem Stuhl**

20.9. - 22.11.2022 (10x)

Dienstag

14:00-15:00 Uhr & 15:30-16:30 Uhr

**"Yoga erinnert uns daran, dass es möglich ist den
Alterungsprozess zu verlangsamen, wenn wir auf
uns selbst achten."**



"Wenn wir wahren Frieden in der Welt erlangen wollen, müssen wir bei den Kindern anfangen."

Mahatma Gandhi

NOVEMBER 2022

**Kinderyogalehrer-Ausbildung:
3 Tägiges Intensiv-Seminar mit Zertifikat**



Sa. 29.10.22 9 - 17 Uhr Sa. 19.11.22 ab 9 Uhr
So. 30.10.22 9 - 13 Uhr

Kosten:

300,00 € - Komplett

→ **1 Wochenende + 1 Tag**

→ **Lehrproben**

→ **inkl. Zertifikat und Handbuch zur Ausbildung**

• Yogalehrer
• Erzieher
• Grundschullehrer
• Pädagogen
• Interessierte

YOGA
ॐ Zentrum Chemnitz

+ Peggy Wickleder Yoga

EIN BLICK IN DEINE SEELE UND DEINE VISION

KARTENLEGEN MIT LENORMAND & TAROT

Kartenbilder sprechen die Sprache der Seele, die primär das Unterbewusstsein ansprechen, so kannst du die bedeutsamen Aspekte herauslesen und für deine klar formulierten Fragen, Antworten erhalten, wie du mit der Situation umgehen kannst.

Übe dich im richtigen Lesen deiner Kartenlegung

Kartenset's findest du im Weltenbaum



LASS DICH VON DEINEM KRAFTTIER LEITEN

KARTENLEGEN MIT ORAKELKARTEN KRAFTTIERE - GÖTTINNEN - ENGEL

Willst du dich inspirieren, sprich mit uns Tieren. Hast du Fragen zu einem Thema oder deinem Tag? Komm zu uns mit deiner Frage. Schau dir an welches Tier sich dir zeigt und welche Botschaft es für dich hat.



Entspannung beginnt in den
äußeren Schichten des
Körpers und dringt bis in die
tiefen Schichten unserer
Existenz vor.
(B.K.S. Iyengar)



Yogalehrer Ausbildung und Weiterbildungen

Yoga Akademie Veritas (seit 2011 in Chemnitz)

Yogazentrum Chemnitz (seit 2004 in Chemnitz)

DYG Deutsche Yoga Gesellschaft (seit 1970)

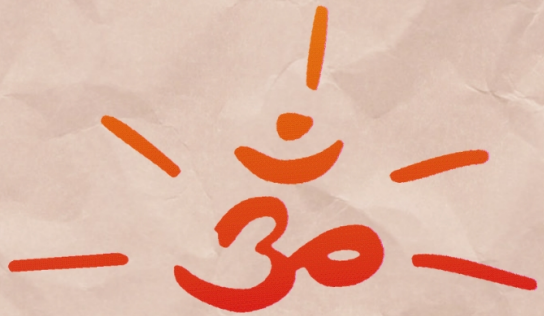
Leben im Yoga

Yoga ist in erster Linie
eine kontinuierliche Arbeit
an dir Selbst.

Das Bemühen,
um Dankbarkeit,
Zufriedenheit und
Gelassenheit zu spüren in
der Begegnung mit Dir Selbst
und deinen Nächsten.



Mein Leben mit Yoga hat
sich grundlegende
verändert.
Und mit meiner Ausbildung
zur Yogalehrerin geh ich
neue ganz wundervollen
Wege und blicke positiv
und voller Dankbarkeit in
meine Zukunft.
Anja G. K.



Bewusstes
Beobachten
Fühlen
Atmen
Bewegen



Kraftvoll & gleichzeitig
Gelöst sein

Eins Sein



3 Jahre Ausbildung (berufsbegleitend)

12-13 Wochenende pro Jahr (Samstag + Sonntag)

individueller Einstieg möglich

Inhalte:

Anatomie, Medizinische Grundlagen, Allgemeine Pathologie

Psychologie

Unterrichtsgestaltung & Kommunikation

Asana und Pranayama in Theorie & Praxis

Konzentration & Meditation

Philosophie & Geschichte des Yoga

Ayurveda



*mein Wunsch war, ruhiger zu werden.
mein Erfolg ist ; Empfindungen wie
"Werfe" und "Neutral" besser in
meinen alltäglichen Leben zu
integrieren und einen beherzteren
Umgang mit der Vielfalt meiner
Lebensaspekte zu finden.
Anett A.*

*....ich habe meine Yoga-Ausbildung
abgeschlossen...
Yoga hat mich durch die
schlimmsten Stunden meines
Lebens hindurch begleitet und mir
geleuchtet.
GOOD CHOICE*

Infos & Beratung zur
Ausbildung unter:

Tel.: 0371-3340870
mail: yogazentrum-info@web.de
web: www.yogazentrum-chemnitz.com

Ort: Yogazentrum Chemnitz,
Wiesenstraße 11c,
09111 Chemnitz



Weiterbildungen Yoga

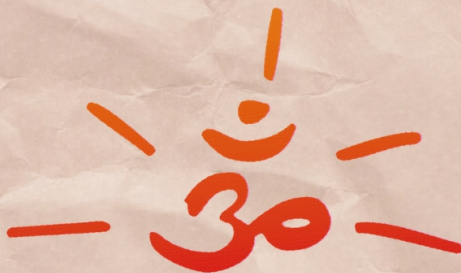
Kinderyoga

Teenyoga

Senioren yoga

Kundalini yoga

Faszien yoga



Ausbildungsunterlagen
anfordern unter:

yogazentrum-info@web.de



YOGA SPEZIAL WORKSHOP ANGEBOTE

NEU - KUNDALINI-YOGA SPEZIAL - KRIYA ZUR
STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS



SAMSTAG: 26. NOVEMBER 2022
09.00 - 10.30 UHR

22,00 EURO

NEU - YOGA GOES TO ROCK - KEEP THE
FIRE BURNING

SAMSTAG: 18. MÄRZ 2023
09.00 - 10.30 UHR

22,00 EURO



YOGA FETZT



SILVIO REISS





BUSS- & BETTAG

16. NOVEMBER 2022

YOGA COMMUNITY DAY

MIT 8 WORKSHOPS

MITTWOCH 16. NOVEMBER 2022
09.00 - 17.00 UHR

1 WORKSHOP	20,00 EURO
2 WORKSHOP	25,00 EURO
3 WORKSHOP	35,00 EURO
4 WORKSHOP	45,00 EURO

FRÜHBUCHER BIS 30. SEPTEMBER
15% RABATT

WORKSHOP-AUSWAHL
AB ENDE AUGUST
AUF UNSERER WEBSEITE

www.yogazentrum-chemnitz.com



YOGA
ॐ Zentrum Chemnitz



Was ist Yoga? Teil 4

D) Verdrehungen



Wer sich oft „Überdreht“ fühlt, sollte sich hin und wieder diesem Gefühl hingeben und sich mit bewussten Verdrehungen ganz darauf einlassen. Spüre, wie Du Dich spiralförmig himmelwärts drehst und wie sich Alltags-Spannungen auflösen, wenn Du dem Drang der eigenen Drehung nachgibst. Das Besondere an den Drehbewegungen ist, dass wir die Welt aus einem anderen Blickwinkel sehen. Anatomisch gesehen wirken Drehungen zuvorderst auf unsere Wirbelsäule und die Bandscheiben.

Die Wirbelsäule besteht aus 24 beweglichen Wirbelkörpern. Sieben **Halswirbel**, zwölf **Brustwirbel** und fünf **Lendenwirbel**.

Durch unterschiedliche Stellungen der Wirbelgelenke in den einzelnen Abschnitten erhält die Wirbelsäule in der seitlichen Ansicht ihre typische Doppel-S-Form. Erst durch diese natürliche Krümmung der Wirbelsäule ist sie in der Lage, Belastungen abzufedern und auszugleichen.

Die Wirbelkörper werden von vielen kleinen Muskeln (autochthone Rückenmuskulatur) und einem starken Bänderapparat gehalten. Erschlafft diese kleine Muskulatur, sowie die Muskulatur der großen Rückenstrecker und/oder ist die Kraft im Rücken ungleich verteilt, kann die Wirbelsäule aus ihrer transzendenten Ausrichtung „rutschen“.

Jeder Wirbel zwischen dem 2. Halswirbel und Kreuzbein wird vom anderen durch einen elastischen Puffer getrennt: die Bandscheibe, diese dämpfen die Stöße und andere Belastungen, denen die Wirbelsäule ausgesetzt ist.

Die Bandscheiben sind gleichsam mit gallertartiger Flüssigkeit gefüllte Knorpelringe. Die Masse ähnelt der Flüssigkeit im Auge und besteht vor allem aus Wasser. Im Laufe des Lebens verlieren wir einen Teil dieses Wassers. Durch Drehübungen können wir die Elastizität der Bandscheiben im Allgemeinen erhalten bzw. einem Austrocknen des äußeren Faserringers im Besonderen entgegenwirken.

Unser Wohlfühlgefühl hängt von einer gesunden und beweglichen Wirbelsäule ab. Drehbewegungen verhindern, dass die Wirbelsäule ihre Beweglichkeit einbüßt und steif wird. Durch das scheinbare „Auswringen“ beim Drehen, werden die zwischen den Wirbelkörpern liegenden Bandscheiben zusammengedrückt und wie ein nasser Schwamm ausgepresst. Deswegen nennt man diese Eigenschaft den Schwammcharakter der Bandscheiben.

Drehbewegungen nähren die Bandscheiben. Folgendes passiert, wenn wir während des Übens aus einer Drehung in die Ausgangsstellung zurückkommen. Der Abstand zwischen den Wirbelkörpern vergrößert sich wieder, die Bandscheiben bekommen wieder mehr Raum und können sich jetzt mit Nährlösung „vollsaugen“.

Energetisch betrachtet lassen Drehübungen die Kundalini-Energie steigen. Dies hat eine zusätzliche reinigende Wirkung auf unsere gesamte Denk- und Bewusstseinsstruktur.

AOK Aktion

Stärke **Zuversicht** **Entspannung**
Wohlbefinden Aktivierung Energie
Freude **gesunder Schlaf** **Atmung**
Kraft Achtsamkeit



**Wieder Fit
nach Covid
mit deiner AOK**

Offen für alle am Thema interessierte Menschen, als auch Betroffene einer COVID-19-Erkrankung, inklusive Betroffene mit Post- & Long-COVID-Syndrom.

Fit nach Covid-19 mit Yoga

Die Krise um COVID-19 hat bewirkt, dass wir zunehmend mit herausfordernden Situationen konfrontiert werden, die Anspannung und Verunsicherungen in uns auslösen. Dauerhafte innere Spannungen können aber, wenn keine Aufarbeitung erfolgt, zu Beeinträchtigungen führen.

Welche Unterstützung uns Yoga im Hinblick auf COVID-19 und deren Folgeerkrankungen anbietet, ist Gegenstand unseres Mini-Workshops und neuen Yoga-Kurse.

Wir starten jede Übungseinheit mit einer kleinen Entspannungsübung, die in eine sanfte Übungsabfolge übergeht.

Mit Atemübungen runden wir die Einheit ab, die für das Wohlbefinden besonders geeignet sind. Nach unserer Abschluss-Entspannung wird noch Zeit zum Gedankenaustausch bleiben, da wir dies für besonders wichtig erachten.

Wir möchten Dich einladen, mit einer kleinen 5-maligen Übungseinheit und freuen uns auf Deine Teilnahme

Mini-Workshop:

Wieder Fit nach Covid mit Yoga

(Yoga als unterstützende Maßnahme nach COVID-19)

Referent: Silvio Reiß

Samstag: 17.09.2022

Uhrzeit: 09:00 – 12:00 Uhr

Kosten: 30,-€ (statt 45€)

Gesundheitskurs (5 Übungseinheiten):

Fit nach Covid mit Yoga

Kursleiter: Silvio Reiß

Mittwoch: 01.06 - 29.06.2022,

Uhrzeit: 09:00 – 10:00 Uhr

Kosten: 40,-€

Gesundheitskurs (10 Übungseinheiten):

Mittwoch: 07.09 - 09.11.2022,

Uhrzeit: 09:00 – 10:00 Uhr

Kosten: 120,-€ (oder AOK Gutschein)

Ort: Yogazentrum Chemnitz,
Wiesenstraße 11c,
09111 Chemnitz

Anmeldung: yogazentrum-info@web.de

Telefon: 0173 – 69 31 374

"Sei stolz auf Dich!

Niemand außer Dir weiß, wieviel Kraft, Tränen,
Mut und Vertrauen es Dich gekostet hat,
dort zu sein, wo Du jetzt bist"

(Marianna Jermakova)



Yoga & Meditation mit Lisa



🌸 Yoga meditativ & kraftvoll

YOGAKURS

Start am 16.06.2022

donnerstags 19:00 Uhr

jeweils ein 10er Kurs

Kurs 1: 16.06.-14.07. | 01.09.-29.09.

(Pause in den Sommerferien)

Kurs 2: 06.10.-08.12.

ANMELDUNG UNTER:

yogazentrum-info@web.de

0371/3340870

🌙 Meditationsabende im Yogazentrum

Ich gebe dir einen Einblick in die Welt der Meditation. Du lernst verschiedene Meditationstechniken und gönnst dir eine Auszeit für deinen beschäftigten Geist. Geführte Meditationen zu unterschiedlichen Themen. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Start am 06.09.2022

jeden 1. Dienstag im Monat

19:00 bis 20:30 Uhr

06.09. | 04.10. | 01.11. | 06.12.

15 € pro Abend und Teilnehmer*in

ANMELDUNG UNTER:

quastenlisa@gmail.com



FASZIEN YOGA

06.09. – 25.10.2022

10.01. – 28.02.2023

Dienstag 17:00 Uhr

Kurs: 8 x 75min

EXTRA KURSE MIT SILVIO

BOULDER YOGA

Donnerstag
19:00 Uhr

22.09. – 24.11.2022

Kurs: 10 x 60min



Foot Care Fußpflege

SEI GUT ZU DEINEN FÜßEN !
SIE TRAGEN DICH
DURCH DEIN LEBEN.



Termine unter: 0172 7977380

Lila Villa Chemnitz, Kaßbergstr.22



Patchouli

der Duft der 68er



Er war immer dabei bei den Blumenkindern und bei den Hippies, er war ein Zeichen der Flower-Power. Der Duft des Patchulis ist aufdringlich, intensiv, geradezu schwül, aber zu der damaligen Zeit war er offensichtlich gerade richtig.

Patchouli hatte in den 60-er und 70-er Jahren, seine Hochzeit, besonders deshalb, weil Patchouli angeblich den Geruch von Cannabis überdecken kann (kann es übrigens nicht...).

Anwendung

Angstzustände, Antriebsschwäche, depressive Verstimmungen, Hautentzündungen, Hautpflege allgemein, Insektenschutz, Insektenstiche, Konzentrationsschwäche, Kopf- und Magenschmerzen, rissige und faltige Haut, Selbstzweifel, Wunden



Wirkung auf die Psyche

Öffnet Tore zum Unterbewusstsein, zur Sinnlichkeit und den Trieben.

Hilft bei Unklarheit, Selbstzweifeln, innerer Unruhe. Verleiht den Mut, die Entschlossenheit und die Kraft, eigene Wege zu gehen.

Der schwere, erdige Duft vermittelt Entspannung, Zufriedenheit und Sicherheit.

Der Duft

**verleiht Zufriedenheit
und gibt uns Sicherheit**

**Waldig
Erdig
Süßlich**

**Räucherwerk
Ätherisches Öl
Räucherstäbchen**

**Weltenbaum
der Baum mit Herz
Reitbahnstr. 30, 09111 Chemnitz**



Sandarak

Tetraclinis articulata. Berberzypresse.

Zypressengewächse, Baum aus:
Marokko, Algerien, Tunesien

Der immergrüne Nadelbaum zeichnet sich durch seine typischen weichen, schuppenförmig angeordneten Zweige aus.
Er wächst langsam und wird 6-8 m hoch.
Das zum Räuchern verwendete Harz wird aus der Rinde ausgeschwitzt oder durch Anritzen gewonnen.



Sandarak nimmt sich gerne den negativen, belastenden Spannungen in einem Raum an und neutralisiert diese sehr wirkungsvoll.

**Danksagung
Wohlfühlen
Zuversicht
Schutz**



Weltenbaum - dein Räucherladen

Das Harz dieser Zypressenart verdankt seinen Bekanntheitsgrad hauptsächlich seiner reinigenden Wirkung auf die Atemwege. Zusammen mit Boldoblättern und einer Prise Benzoe Siam und Kampfer erleichtert der frisch-fruchtige und gleichzeitig unaufdringliche Duft das freie Durchatmen. Es löst dabei krankmachende Schwingungsmuster auf und hat eine entkrampfende, lösende Wirkung, die mit Gelassenheit und Gleichmut einhergeht.

Sandarak passt gut zu Kamille, Minze, Johanniskraut, Koriander, Thuja, Wacholder und Zeder.



RÄUCHERN MIT KRÄUTERN UND HARZEN

WELTENBAUM DER BAUM MIT HERZ

Dein Laden für alle Fälle
Deine Einkaufs-Erlebnis-Oase

Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 12 bis 17 Uhr
Do: 10 bis 18 Uhr

Yogamatten & Zubehör
Fensterkristalle & Salzkristalle
und vieles vieles mehr



Räucherstäbchen
Räucherwerk
Räuchergefäße
Räucherkohle
Düftöle & Spray's
Duftstövchen



Heilsteine
Wassersteine
Steinketten
Kraftstein-Armband
Heisteinbücher
Steinherzen





Ein Seminar für kreative Körper- und Bewusstseinsarbeit. Dabei entwickelte sie ihren eigenen Ansatz, in dem der freie Tanz und das Initiatische Gebärdenspiel mit dem Sitzen in der Stille verbunden wird. Es ist ein Übungsweg, der einen tiefgreifenden Prozess der Selbstklärung und Selbstfindung bewirken kann.

FRAUEN IM FLUSS DES LEBENS MIT MARTINA WEBER



**FREITAG BIS SONNTAG
07. – 09. OKTOBER 2022**

KLOSTER WECHSELBURG
MARKT 10
09306 WECHSELBURG

SEMINARKOSTEN:

NACH SELBSTEINSCHÄTZUNG: 140 – 200€

UNTERBRINGUNG:

EINZELZIMMER

ÜBERNACHTUNGSKOSTEN INCL. VOLLPENSION BEZAHLUNG VORORT.

**ANMELDUNG UND ANFRAGEN ÜBER
ANGELIKA WALTHER**

ANGELIKA.M.WALTHER@GOOGLEMAIL.COM

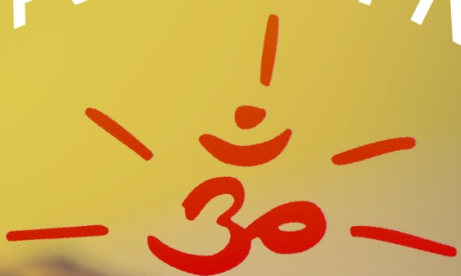
Martina Weber ist Mitbegründerin und Leiterin des Seminarzentrums Il Convento.

Sie ist Ausbilderin und Supervisorin für das Initiatische Gebärdenspiel nach Silvia Ostertag®, Zenlehrerin (autorisiert von Silvia Ostertag, Rin'un Roshi, Sanbô Zen), ausgebildet in Tanztheater, Energie- und Körperarbeit der Polarisationsmethode nach Tai Deharde, Schauspielausbildung am Istituto di Arte Scenica in Pontremoli.

Weiterbildung in Transpersonaler Gestalttherapie- und Traumkörperarbeit bei Rainer Pervöltz.

www.yogazentrum-chemnitz.com

YOGAZENTRUM



YOGA VERBINDET
CHEMNITZ

