

das Herabschauende Huhn  
von Hannah Schmuck  
@hannahmithuhn



Yoga Fetzt!

## PROGRAMM

2023

AUGUST-DEZEMBER



**YOGA**

ॐ Zentrum Chemnitz



WIESENSTRASSE 11C  
09111 CHEMNITZ  
TEL: 0371-3340870

## YOGA-KURSE

mit Zuschuß durch deine  
Gesundheitskasse,  
kostenfrei mit AOK Gutscheinen

YOGA-AUSBILDUNG  
YOGA-WEITERBILDUNG

[www.yogazentrum-chemnitz.com](http://www.yogazentrum-chemnitz.com)

# Herbstaktion

Gutscheine für deinen  
Yogakurs  
findest du im Heft

Yoga ist das zur Ruhe kommen deiner Gedanken

YS 1.2.

---

Man kann den Wert von Yoga nicht beschreiben, man kann ihn nur erfahren

B.K.S. Iyengar

---

**Gesundheit** ist Reichtum.

**Seelenfrieden** ist Glück.

**Yoga** ist der Weg dahin.

Swami Sivananda

---

Yoga ist 99 Prozent Übung und ein Prozent Theorie.

Sri Pattabhi Jois



HERBST - YOGA  
AKTION

Für AOK Mitglieder  
mit gültigem AOK Gutschein  
ist die Teilnahme an unseren  
**Yogakursen 10x 60min kostenfrei**

**AOK Gutschein anfordern**

Für Mitglieder anderer gesetzlicher  
Gesundheitskassen (Barmer, IKK, TK etc.)  
kann ein Zuschuß beantragt werden

*Herbstaktion*

Lust auf Yoga?  
einfach  
abtrennen,  
Kurstermin  
vereinbaren  
und mitbringen

Pro Person nur  
1x möglich  
kein Abo

Gutschein  
Zahl 4 erhalte 5

Kurstunden á 60min  
im Yogazentrum Chemnitz  
gültig nur für Kurse mit Falk  
bei Einstieg im November 2023

  
du sparst  
mindestens 13€

Lust auf Yoga?  
einfach  
abtrennen,  
Kurstermin  
vereinbaren  
und mitbringen

Pro Person nur  
1x möglich  
kein Abo

Gutschein über 10€  
im Yogazentrum Chemnitz  
gültig für unsere regelmäßigen Kurse  
bei Einstieg September/Okttober 2023



# Yoga Team



*Silvio Reiß*

Inhaber Yogazentrum Chemnitz,  
**Yogalehrer, Ausbilder für Yogalehrer**



*Anett Reiß*

Teamleiterin Yogazentrum Chemnitz  
Yogalehrerin RDY/DYG,  
Inhaberin "Weltenbaum"



*Peggy Wickleder*

Yogalehrerin RDY/DYG,  
Ausbilderin Kidsyoga, Eltern-  
KindYoga, Senioren yoga



*Falk Schubert*

Yogalehrer RDY/DYG,  
Ausbilder für Yogalehrer



*Lisa Christina Quasten*

Yogalehrerin RDY/DYG,  
Kinder- & Familienchoaching,  
Meditationsleiterin,



*Blanka Hanke*

Yogalehrerin RDY/DYG,  
Ausbilderin Schwangerenyoga

## Unsere Kurse Vor Ort

Montag | 18:00 - 19:00 Uhr  
19:30 - 20:30 Uhr

Dienstag | 09:00 - 10:00 Uhr  
15:30 - 16:30 Uhr  
17:00 - 18:00 Uhr

Mittwoch | 08:30 - 09:30 Uhr

Donnerstag | 08:00 - 09:00 Uhr  
17:30 - 18:30 Uhr

Freitag | 17:30 - 18:30 Uhr

## Unsere Kurse Online

Montag | 19:30 - 20:30 Uhr

Mittwoch | 08:30 - 09:30 Uhr

Freitag | 17:30 - 18:30 Uhr

Für AOK Mitglieder mit gültigem **AOK Gutschein** ist die Teilnahme an unseren Yogakursen **kostenfrei**

Für Mitglieder anderer gesetzlicher Gesundheitskassen ist eine Förderung bis zu 80% möglich

Info's unter 0371-3340870



## Extra Yogakurse für Erwachsene

---

Yoga Faszien 10x60min Dienstag: 17:00- 18:00 Uhr	12.9.-28.11.23
Yoga für Kletterer und Boulderer 10x60min Donnerstag: 19:00- 20:00 Uhr	28.9.-30.11.23
Yoga für Schwangere 10x60min Donnerstag: 09:30 - 10:30Uhr	7.9.-30.11.23
Yoga für Student*innen <b>Neue Kursreihe mit Falk</b> Kurszeiten: 16:00- 17:00 Uhr	3.11.-22.12.23
Yoga für Senioren (Yoga auf dem Stuhl) Dienstag: 15:00- 16:00 Uhr	12.9.-28.11.23

## Yogakurse im Unternehmen

---

Warema in Limbach Oberfrohna	60 min Yoga am Mittag
Starrag in Chemnitz	60 min Yoga nach der Arbeit
SIB in Chemnitz	60 min Yoga am Vormittag
Birkencenter in Klaffenbach	60 min Yoga am Nachmittag

**Interesse geweckt? Wir kommen gern auch zu euch!**

# Ayurveda Seminar Marma-Massage

28./29. Oktober 2023

**YOGA**  
Zentrum Chemnitz



## Maya Ruckszio

*Dozentin für deutschlandweite  
Basis Aus- & Weiterbildungen in Ayurveda.  
Ayurvedatherapeutin, Dozentin und  
Yogalehrerin*

<https://maveda.de/maya-ruckszio/>

Seminar **Marma-Massage**  
an Armen, Beinen und anderen  
Körperbereichen.

**geeignet auch für Neulinge im  
Ayurveda**

- Yoga
- Meditation
- MarmaMassage (Theorie & Praxis)



## weiter Infos

- Termin: Sa. 28.10.23 von 9:00-17 Uhr  
So. 29.10.23 von 8:30-13 Uhr
- Ort: Yogazentrum Chemnitz,  
Wiesenstrasse 11C,  
09111 Chemnitz
- Veranstalter: Yoga Akademie Veritas
- Kosten: Frühbucher 150,-€ bis 31.8.23  
Normalpreis 175,-€



## Asanas Konzept und Wirkungen



Asanas, die Körperübungen des Hatha-Yoga, sind der sicherlich bekannteste und wohl auch beliebteste Aspekt des Yoga im Westen. Vielfach wird Asana als Gymnastik, Fitnesssturnen und Stretching-Übung betrachtet, was ihrem Wesen jedoch bei weitem nicht gerecht wird. Im Folgenden wollen wir das philosophisch-spirituelle Konzept der Asanas betrachten und werden die wichtigsten Wirkungen dieser wunderbaren Techniken kennen lernen.

Meist wird der Begriff „Asana“ falsch ausgesprochen: Betone die erste Silbe: **Asana**, auch im zusammengesetzten Wort, zum Beispiel: Bhujangasana.

Asana kann am besten mit „Körperhaltung“ oder besser „Leibgebärde“ übersetzt werden. Asanas sind, anders als alle anderen Körperübungen, völlig still gehaltene Körperstellungen. Und eben dieses Stillhalten ist verantwortlich für die außergewöhnlichen Wirkungen dieser Übungen. Ein Hinweis aus den klassischen Yoga-Schriften kann uns zu einem tieferen Verstehen des Wesens der Asanas führen. Der Weise Patanjali sagte schon vor rund zweitausend Jahren: „Die Körperstellung soll fest und angenehm sein.“

Das Asana soll FEST sein: dies ist die Forderung nach vollständiger Bewegungslosigkeit des Körpers. Diese Reglosigkeit kann sich natürlich nicht auf die von der Atembewegung betroffenen Körperteile beziehen. Doch wird mit zunehmender Übung auch die Atmung ruhiger, entspannter, sodass der Eindruck einer „die körperliche Stille beeinträchtigenden Bewegung“ immer geringer wird.

Das Asana soll ANGENEHM sein: Der in der Originalsprache Sanskrit verwendete Begriff „**sukham**“ bedeutet Freude, Glück, Wohlbefinden - im Zusammenhang mit Asana wird **sukham** wohl am besten mit Leichtigkeit und Mühelosigkeit beschrieben: Es gibt keinen Zwang, kein Mühen. Einige Asanas erfordern wohl einigen Kraftaufwand - dennoch sollte stets das Gefühl einer inneren Leichtigkeit zu empfinden gesucht werden. Schließlich gilt es, in dem Asana das Gefühl eines freudvollen, dankbaren Empfangens zu erfahren, welches den eigentlichen Charakter der Übung ausmacht.

Aus beidem, aus der Festigkeit und aus der Leichtigkeit, ergibt sich eine Synthese des männlichen, aktiven, festen Prinzips mit dem weiblichen, entspannten, empfangenden Prinzip. Yoga lehrt Einheit - und damit auch das Vereinen von Gegensatzpaaren.

Wer beim Üben der Asanas beide Aspekte zu erfahren vermag, gelangt so zu einer höheren Wahrnehmung seines Körpers und seines Selbst, welche das weibliche und das männliche Prinzip transzendiert. Unser gesamtes Leben, äußerlich physisch wie innerlich-geistig, ist von der ersten Minute an von Bewegung und Veränderung bestimmt und begleitet. Aus dem Hin- und Hergezogensein zwischen den Dingen der Welt entsteht eine Art innerer Unruhe im Menschen.

Die zahlreichen Techniken des Yoga streben ein Verlangsamten und Anhalten dieser Unruhe, dieser dauernden Bewegung an. Asana ist das Anhalten der Bewegung auf physischer Ebene und kann so sehr direkt erfahren werden: die reglos gehaltene Stellung wird zur Meditation, wir finden mit der Ruhigstellung des Körpers

auch geistig zur Ruhe, das aktive Denken weicht einem Wahrnehmen, einem Zuschauen der körperlichen und seelischen Empfindungen.

So vereinen Asanas zwei scheinbar gegensätzliche Zielsetzungen: Einerseits stärken und trainieren sie den Körper auf vollkommene Weise andererseits lassen sie in meditativer Stille inneren Frieden und Harmonie entstehen.

Beim Üben von Asanas treten wir durch bewusstes Wahrnehmen des Körpers in Kontakt mit einer inneren, höheren Wirklichkeit, und das Maß unserer Demut, unserer Hingabe an die Übung, an den Körper und an jene Wirklichkeit bestimmt das Maß des Erfolges des Praktizierens. Asana-Üben ist eine Meditation des Körpers, ein tiefes Hineingehen in die ewig neue Erfahrung einer stellungsspezifischen Körperlichkeit.

### **Die Wirkungen der Asanas**

Asanas wirken gleichzeitig auf den verschiedenen Ebenen des Menschen - auf der physischen, der energetischen, der geistigen und der psychischen Ebene. Auf der körperlichen Ebene findet durch Dehnen, Pressen, Umkehren und Verdrehen des Körpers, eine Lenkung des Blutstroms in bestimmte Körperregionen und eine Massage der inneren Organe statt. Aus diesen Veränderungen ergibt sich eine Reihe von positiven Wirkungen, die sich in verbesserter Funktion dieser Organe äußern, vor allem jener des Verdauungs-, des Ausscheidungs- und des Hormonsystems. Die Atmung wird vertieft, das Blut mit Sauerstoff angereichert, die Selbstreinigung und Entsäuerung des Körpers angekurbelt und die Immunkraft deutlich gestärkt.

Nicht unerwähnt bleiben soll der ästhetische Einfluss der Asanas: Einerseits findet durch diese Körperarbeit eine Stärkung und Straffung des Gewebes statt, andererseits entwickeln die Übenden durch das erhöhte Energieniveau eine verbesserte Ausstrahlung - es ist nichts außergewöhnliches, dass Yoga-Übende für etliche Jahre jünger gehalten werden als sie tatsächlich sind - und sich auch so fühlen.

Eine gute Übungsreihe kann mit einem guten Masseur verglichen werden, der den gesamten Körper sorgfältig durchknetet - und danach fühlt man sich auch ähnlich: wohlig durchgearbeitet, und sowohl aktiviert und belebt als auch beruhigt.

Asanas wirken auch auf die astralen Strukturen, die Energiezentren (Chakren) und die Energiebahnen (Nadis). Dies hat die Verbesserung und Harmonisierung aller geistigen und psychischen Funktionen zur Folge. Die Chakren werden gereinigt und mit Energie aufgeladen - das macht uns innerlich sowohl stärker als auch ausgeglichener; und die Reinigung der Nadis und der freiere Energiefluss lösen geistige Spannungsherde auf und resultieren in Gelassenheit und einem „In seiner Mitte Ruhem“.

Auf höherer Ebene, bei besonders meditativer und intensiver Praxis, haben Asanas nicht nur energetisierende und balancierende, sondern auch energie-transformierende Wirkungen: Durch intensive und länger andauernde Kompression bestimmter Körperregionen kann die Kundalini-Kraft erweckt werden, was neue spirituelle Dimensionen für die Übenden erschließen kann.



# YOGALEHRER-AUSBILDUNG YOGA AKADEMIE VERITAS

*Entwicklung*

deiner  
Persönlichkeit

*Entfaltung*

deiner Potenziale

*Starke*

deiner Stabilität

*Mut*

zur dir und  
deinem Leben



**JETZT ANMELDEN**

0371-33 40 870  
yogazentrum-info@web.de  
Wiesenstrasse 11C  
09111 Chemnitz

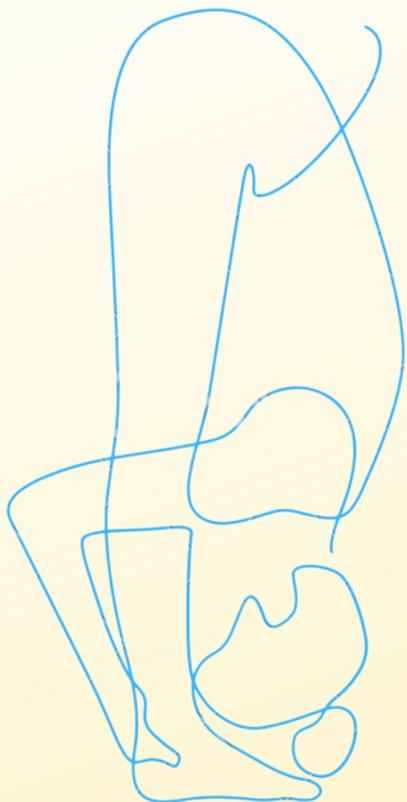
## Persönliche Entfaltung in der Vertrautheit der Community

3 Jahre Ausbildung (berufsbegleitend)  
12-13 Wochenenden pro Jahr (Samstag+Sonntag)  
mitten in Chemnitz  
Einstieg jederzeit möglich

zertifizierte Ausbildung im Herzen von Chemnitz  
Einfach per Telefon oder E-Mail anfragen und  
anmelden.

*Wir freuen uns auf dich!*





## ICH BIN MUTIG

und erlaube mir,  
Erfahrungen zu machen.

Ich öffne mich,  
den Wundern des Lebens.

Ich löse mich,  
von dem Anspruch,  
fehlerfrei und Perfekt zu sein.

Ich lerne über mich selbst zu lachen,  
genieße das Unerwartete,  
lasse mich vom Leben und den Menschen  
überraschen.

Jede Erfahrung, egal ob positiv oder  
negativ, bringt mich auf meinem  
Lebensweg eine Schritt näher zu mir.

## ICH BIN VERBUNDEN

# YOGA AKADEMIE VERITAS YOGAZENTRUM CHEMNITZ

**Medizin Modul II**

Sa & So, 26. & 27.08.2023

**Geschichte des Yoga**

Sa & So, 23. & 24.09.2023

**Asana Modul I**

Sa & So, 21. & 22.10.2023

**Unterrichtspraxis & -gestaltung**

Sa & So, 11. & 12.11.2023

**Philosophie Modul I**

Sa & So, 02. & 03.12.2023

**Medizin III**

Sa & So, 13. & 14.01.2024

# Vorschau für 2024

## Chakrenyoga und Klang zu Imbolc

Tagesworkshop  
am 3.2.24



## Klangerlebnis & Klangmassage

Uta Fischer

buchbar unter:

015753050116

individuell  
entspannend  
sensibilisierend



Neumond-Nacht  
mit Uta & Anett

# Yoga und Klang

- Räucherritual
- Yoga
- Klangreise
- Gemeinschaft

In Kontakt sein  
mit sich selbst  
und mit Anderen

- 
- 15. September 2023
  - 19:30-21:30 Uhr

- inkl. Tee + Snackrunde
- 35,-€ bei Anmeldung bis 20. August
- 40,-€ ab 21. August

# BUS & BETTAG

22.11.23



## YOGATAG IN GEMEINSCHAFT



**Yoga** 09:30 - 11:00 Uhr

Traditionell nach Feuerabendt  
mit Pranayama und Meditation



09:30 - 11:00 Uhr

**Kundalini-Yoga**

**mit anschließendem Snackbuffett**

Buchung bis 30.9.23 25€ ab 1.10.23 30,-€  
inklusive Verpflegung



Yogazentrum Chemnitz 

# Advents Benefiz



Yoga bei  
Kerzenschein  
Mittwoch  
20.12.23  
17:00 Uhr

Yoga <sup>meets</sup>  
Klassik  
Samstag  
23.12.23  
9:00 Uhr

Deine Spende von 20€ je Event, geht dieses Jahr an den ASB



Klangschalen  
Meditationskissen  
Yogamatten

große Auswahl  
Räucherstäbchen  
Räucherwerk

und  
Vieles mehr

Schmuck, Mala's  
Heilsteine  
Textilien

# WELTENBAUM-DER BAUM MIT HERZ



Montag-Freitag  
12-17 Uhr

Donnerstag  
10-18 Uhr

Reitbahnstr. 30, 09111 Chemnitz, Tel: 0371-2735859, mail: [weltenbaum-info@gmx.de](mailto:weltenbaum-info@gmx.de)

*Dein Laden für alle Fälle*

[www.weltenbaum-derbaummitherz.de](http://www.weltenbaum-derbaummitherz.de)

