

# Sivananda Yoga Klosterneuburg

(seit 1986 in der  
Martinstraße)



Hatha Yoga  
Raja Yoga Meditation  
Vedanta Philosophie

3400 Klosterneuburg  
Martinstraße 5

+43 (0) 676 39 27 650

yoga.klosterneuburg@padmavati.net  
www.padmavati.net

#### Impressum

Für den Inhalt verantwortlich:  
Mag. Silvia Swoboda  
Martinstraße 53400 Klosterneuburg



## „Serve, love, give, purify, meditate, realize“ - Swami Sivananda

Sie möchten die traditionellen Yogatechniken (Körper- und Atemübungen, Konzentration und Meditation, Mantras, Vedanta Philosophie...) kennenlernen und praktizieren? Unser kleines Yogazentrum in der Martinstraße, das Seminarhaus in Reith bei Kitzbühel, das Sivananda Yogazentrum in Wien bieten all das.

Mit den Worten von Swami Vishnudevananda:

„Gesundheit ist Reichtum, Stille im Geist ist Glück – Yoga zeigt den Weg“



### Atem-und Körperübungen, Tiefenentspannung

Online: 14-tägig **Montag 18.30**  
14-tägig (zweisprachig it/de)

Vor Ort: wöchentlich **Mittwoch 10.00 und 18.30**

### Umfassende Praxis

Vor Ort: 14-tägig **Dienstag 18.30 bis 19.30**

18.30-19.45 Offene Yogastunde

19.50-20.30 Yoga-Theorie und Philosophie auf Basis der klassischen Yogaschriften

### Individualtermine mit Padmavati

- Körperübungen, Atemübungen, Tiefenentspannung, Konzentration
- Zum Einsteigen oder auch für Interessierte mit besonderen Bedürfnissen
- freie Terminvereinbarung

### Meditation und Philosophie

Online: 14-tägig **Samstag 07.00 -08.00 Morgenmeditation**

Vor Ort: 14-tägig **Mittwoch 17.00-18.15 Satsang:**

(Stille Meditation, Praxis von Mantras, Yogatheorie und -philosophie)

Vor Ort: **Puja:** meditatives Ritual aus der vedischen Tradition

in der Regel 1x monatlich und oder zu besonderen Anlässen

### Kursgebühren:

Schnupperstunde: **10,-** Yogastunden: **16,-** / 10-er Abo: **140,-** (nur online **120,-**)

Umfassende Praxis: **12,00 oder 1x von Abo**

Morgenmeditation, Satsang und Puja: Spende, **AT59 1200 0502 4203 3266**

Individualtermine: für 1 oder 2 Personen, 60 Minuten **30,00** online, **40,00** vor Ort

### Unser Hygiene- und Anti-Infektions-Protokoll:

- Nach Möglichkeit bitte bereits umgezogen kommen, wenig Ablage-Möglichkeiten für Garderobe
- **Bei Symptomen bitte auf die Teilnahme verzichten !!!**

**Die Veranstaltungen finden in der Regel ab 3 Personen statt, bitte um rechtzeitige An- und Abmeldung.**

Di.	02.05.23		<b>18.30-20.30</b> <b>Offene Yogastunde + Gedanken zur Yogatheorie</b> <i>(„Yogatechniken für Erfolg im Leben und Selbstverwirklichung“)</i> (auf Basis der gleichnamigen Schrift von Swami Sivananda) <b>online</b>
Mi.	03.05.23	10.00 Offene Yogastunde	18.30 Offene Yogastunde
Sa.	06.05.23	07.00 Morgenmeditation	
Mo.	08.05.23		18.30 Offene Yogastunde <b>online</b>
Mi.	10.05.23	10.00 Offene Yogastunde	18.30 Offene Yogastunde
Mo.	15.05.23		18.30 Offene Yogastunde <b>online</b>
Di.	16.05.23		<b>18.30-20.30</b> <b>Offene Yogastunde + Gedanken zur Yogatheorie</b> <i>„Handlung und Meditation – die beiden Pfeiler der ganzheitlichen Entwicklung“</i> (Bhagavad Gita, Kapitel VI, Kommentar von Swami Sivananda) <b>online</b>
Mi.	17.05.23	10.00 Offene Yogastunde	18.30 Offene Yogastunde
Sa.	20.05.23	07.00 Morgenmeditation	
Mo.	22.05.23		18.30 Offene Yogastunde <b>online</b>
Mi.	24.05.23	10.00 Offene Yogastunde	<b>17.00 Satsang</b> (stille Meditation, Mantras, Yogatheorie) 18.30 Offene Yogastunde
So.	28.05.23	10.30 Offene Yogastunde it/de	
Di.	30.05.23		<b>18.30-20.30</b> <b>Offene Yogastunde + Gedanken zur Yogatheorie</b> <i>(„Sorgen und Ängste – Hindernisse auf dem Weg“)</i> (auf Basis von „Wege zu Erfolg im Leben und Selbstverwirklichung“ von Swami Sivananda) <b>online</b>
Mi.	17.05.23	10.00 Offene Yogastunde	18.30 Offene Yogastunde
<b>Do. 02. Juni – 09. Juni mit Sant Venugopal Goswami (Philosophie und Musik)</b> <b>Sivananda Yoga Seminarhaus in Reith</b> <a href="https://www.sivananda.at/juni-retreat-2023/">https://www.sivananda.at/juni-retreat-2023/</a> <b>Große Empfehlung !!</b> (Mo. 05., Di. 06., Mi. 07. keine Veranstaltungen in Klosterneuburg)			
<b>Sommer-Struktur (Juni, Juli, August, September)</b> <u>Wöchentlich:</u> Mittwoch 10.00 und 18.30 Offene Yogastunde – <b>vor Ort</b> <u>14-tägig:</u> Samstag 07.00 Morgensatsang – <b>online</b> (wird Freitag davor durch den Zugangslink bestätigt) Montag 18.30 Offene Yogastunde – <b>online</b> Dienstag 18.30 bis 20.30 Offene Yogastunde + Theorie - <b>vor Ort</b> Mittwoch 17.00 Satsang (stille Meditation, Mantras, Gedanken zu Yogatheorie und -philosophie) – <b>vor Ort</b>			
So.	11.06.23	10.30 Offene Yogastunde it/de	
Mo.	12.06.23		18.30 Offene Yogastunde <b>online</b>
Mi.	14.06.23	10.00 Offene Yogastunde	<b>17.00 Satsang</b> (stille Meditation, Mantras, Yogatheorie) 18.30 Offene Yogastunde