

Yoga & Tai Chi

Angebote in der YogaLounge
unterschiedl. Stile & Richtungen
für Anfänger und Profis

Kurse mit Anmeldung
einführend & aufbauend

**offene Gruppen /
ohne Anmeldung**

unterschiedliche Level
sanft, meditativ bis schweißtreibend aktiv;
alle Aspekte des Yoga von Bewegung,
Gesundheit bis Selbsttransformation

Workshops am Wochenende
Personaltraining / Einzelunterricht
Ausbildungen / Teacher Training
Yogaurlaub in Indien
Selbstpraxis / Morgenpraxis
Vermietung von Yogaräumen



Organisation:

offene Gruppen
bedürfen keiner Anmeldung

Kurse / Workshops
bitte anmelden

Einzelunterricht
auf Anfrage

Inhalte:

offene Gruppen
(übungsorientiert)
Kurse einführend & aufbauend
(Theorie und Praxis)
Einzelunterricht (individuell)

Beratung / Infos / Fragen ?

Welcher Kurs / Termin ist für mich geeignet ?
**Nutzen Sie bitte unseren kostenfreien
Beratungstermin Freitag 14 - 16 Uhr**

Bitte haben Sie dafür Verständnis,
daß wir während der Kurse (nach 16 Uhr)
keine Telefonate persönlich entgegennehmen.

Veit Voigt

aufgewachsen in Weimar
beschäftigte sich schon in seiner Jugend mit Philosophie,
Autogenem Training und Meditation, mit östlicher und
westlicher Mystik

Studium der Philosophie & Politik,
Sozialarbeit und Psychologie
Yoga bei verschiedenen Lehrern; klassisches
Hatha Yoga, Iyengar- und später Ashtanga Yoga;
internationale Workshops bei Bryan Kest, Syndi Lee,
Shiva Rea, A.Eppler, M.Gannon u.a.



Diplom – Sozialpädagoge Yoga und T'ai Chi Lehrer

Hatha Yoga Praxis seit 1992
T'ai Chi Chuan seit 1998
Abschluß BYV 2002
Abschluß Teacher Training
(Power Yoga) 2004



Angebote seit 2000 :

Hatha Yoga / Power Yoga
Meditation & Vorträge
T'ai Chi Chuan
spirituelle Beratung

Vorankündigung DVD

demnächst erhältlich in der Yogalounge
Lehr- & Übungs-DVD & CD Tai Chi 90min
Übungs DVD Power Yoga Flow 60 min

Honorartätigkeit für
Hochschulsport (TU, FU, HU)
Fitnesszentren, Vereine, privat

Selbständig seit Okt. 04

Inhaber der Yoga Lounge Berlin



Yoga Lounge Berlin



Schönhauser Allee 73 f,

(Nähe S / U-Bhf. Schönhauser Allee)



www.veit-voigt.de
www.yoga-lounge-berlin.de
E mail: veit-voigt@web.de

Infos & Beratung :
Freitag 14 - 16 Uhr

030 / 2900 7800
0160 / 46 59 316

**„Yoga ist ein Bewußtwerdungs- und
Wachstumsprozeß der gesamten
Persönlichkeit“**

T'ai Chi Chuan Wu - Stil (30 er & 100 er Form)

Die sanften, fließenden und anmutigen Bewegungen des Tai Chi regen den Energiefluß an. Sie sind Körperschulung, Entspannung und Meditation zugleich.

Tai Chi ist leicht zu erlernen, für Alt und Jung, für gesunde als auch kranke Menschen geeignet.

T'ai Chi Stehen und Gehen
Körperhaltung/Analyse & Schulung
Spür- und Wahrnehmungsübungen
(Weidenbaum)
Form Erlernen und Korrektur
Form Vertiefen und Energiearbeit
Atemübungen und Meditation
philosophischer Hintergrund
(Daoismus)
T'ai Chi im Park & Chinesischen Garten

Kurse über 12 Wochen Montags 19 Uhr



Workshops

finden unregelmäßig am Wochenende statt.
Sie dienen der Vertiefung bzw. behandeln spezielle Themen.

Einzelunterricht / Kleingruppe

Sie sind arbeitsmäßig sehr eingespannt
Sie bevorzugen lieber ein Einzeltraining,
oder Sie bringen 1-2 Freunde mit zum Yoga oder Tai Chi,
dann vereinbaren Sie mit uns einen individuellen Termin

Selbstpraxis / Morgenpraxis

Ziel des Unterrichtes ist es, den Übenden zur Selbstständigkeit zu befähigen. Das Erlernen der Form gibt die Möglichkeit jederzeit für sich Zuhause zu üben.



„In jeder Bewegung soll der ganze Körper leicht und beweglich sein, als wären alle seine Teile auf einen Faden aufgereiht. Qi (Energie) soll entfaltet werden. Der Geist soll im inneren angesammelt sein.“ Zhang San Feng

Hatha Yoga & Meditation

Klassisches Hatha Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem zur Entwicklung aller Bereiche der Persönlichkeit.

Die Kombination aus Bewegung, Atmung, Konzentration und Entspannung ist beliebt und geeignet für alle Menschen, die Bewegung und Entspannung suchen.

K u r s e nur nach Anmeldung Mi. / Fr. abends

Hatha Yoga

Einsteigerkurs für Anfänger
(Theorie und Praxis)
Aufbau und Vertiefungskurs
(Chakrakurs)

Entspannungsyoga & Meditation

Kurs Einstieg in die Meditation
Kurs Pranayama & passive Dehnung
(Kunst der Entspannung)
Meditation & Yoga-Philosophie



Die Einstiegskurse geben für Neue eine theoretische und praktische Grundlage für das weitere Üben in der offenen Gruppe

Wir empfehlen den Einstieg ins Yoga über diesen systematischen Aufbau Einstiegskurs/ Aufbaukurs/ offene Gruppe

Die offenen Gruppen sind übungs-/praxis- orientiert und für alle mit Yogavorerfahrungen zu empfehlen

offene Gruppen Dienstag 18.30 & 20.15 Uhr



„Gesundheit ist Reichtum, geistiger Frieden ist Glück, Yoga zeigt den Weg.“

Swami Vishnu-devananda

Power Yoga Flow & Ashtanga Vinyasa Yoga

Dieses dynamische Yoga ist ein kraftvolles & effektives Workout zur Stärkung von Körper und Geist.

Es ist für gesunde, dynamische & sportliche Menschen geeignet.



Basic bzw. Aufbaukurse

Einstiegskurs/Basics
Kurs "Standing Positions"

UNI Kurse

(siehe Hochschulsport TU, FU, HU)
A1 Basics, Grundlagen, Ausrichten
A2 Flow-orientiert, aufbauend



offene Gruppen Mo. 20.30 & Do. 19.00 Uhr

Intensiv – Workshops

Sa. 13 - 17 Uhr mit Anmeldung

Einzelunterricht/ Kleingruppe auf Anfrage

Selbstpraxis/ Morgenpraxis

Mo./Mi./Fr. 8.00 - 09.30



„99% Praxis und 1% Theorie
der Rest wird von Selbst kommen.“

K. Pattabhi Jois