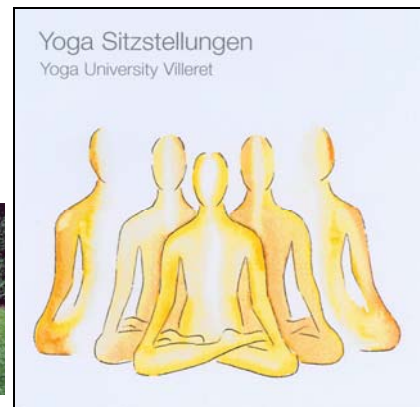


Publikationen

DVD „Yoga -Sitzstellungen“



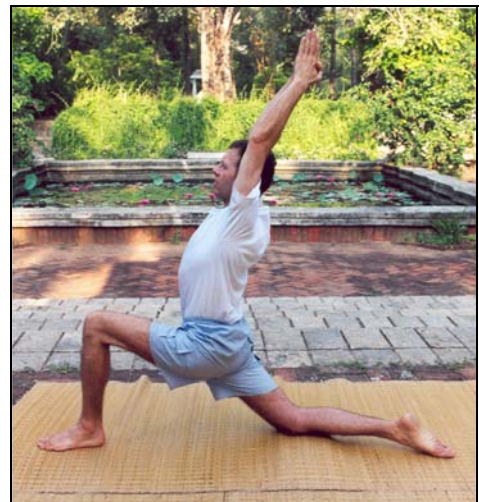
Für die höheren Stufen des Yoga sind die Sitzstellungen von grundlegender Bedeutung. Die DVD zeigt eine Übungsreihe, mit welcher der Lotussitz systematisch erlernt werden und die eigene Sitzstellung im Allgemeinen entscheidend verbessert werden kann.

Spieldauer: 40 Minuten; Autor: Reto Zbinden; Verkaufspreis: CHF 30.-- (inkl. Porto und Versand in die Schweiz). Bitte Bestelltalon am Schluss des Textes ausdrucken und zusammen mit dem Betrag einsenden.

DVD „Die Essenz des Yoga“

Die DVD „Die Essenz des Yoga“ ist eine Ergänzung zur gleichnamigen Schrift (sh. unten). Gezeigt wird eine klassische Grundserie mit den zentralen Stellungen des Hatha Yoga sowie einigen Atemtechniken. Die Stellungen werden nach Art von Selvarajan Yesudian angeleitet, so dass sich die DVD, nachdem die Übungen einmal erlernt sind, sehr gut für die Audio-Instruktion während des Übens eignet.

Spieldauer: ca 60 Minuten; Autor: Reto Zbinden; Verkaufspreis: CHF 30.-- (inkl. Porto und Versand in die Schweiz). Bitte Bestelltalon am Schluss des Textes ausdrucken und zusammen mit dem Betrag einsenden.



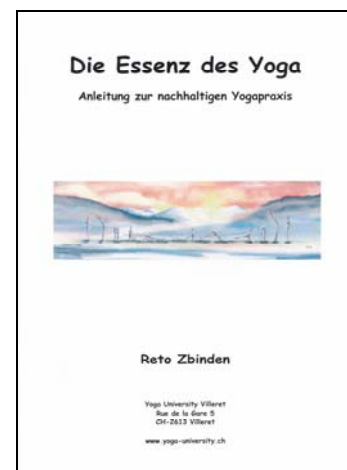
Schrift „Die Essenz des Yoga“

Die Schrift „Die Essenz des Yoga“ eignet sich vor allem für Personen, die neu mit Yoga anfangen und behandelt die folgenden Aspekte des Yoga mit einfachen Worten:

Wieso wir Yoga üben / Yoga im Westen / Yogastellungen und Atemtechniken / Der geistig-emotionale Zustand / Übungen visualisieren / Selbstbefehle / Wahrnehmung der Gefühle / Regelmässigkeit, Anstrengung und Willenskraft / Konzentration / Entspannung / Ernährung / Die Philosophie des Yoga

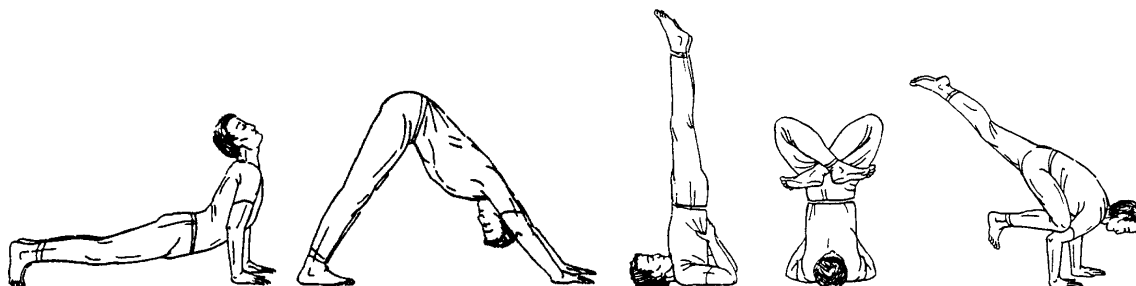
In der Schrift ist eine Grundserie mit den zentralen Übungen des Hatha Yoga enthalten. Ergänzend dazu ist diese Übungsreihe als DVD erhältlich. (vgl. oben)

Umfang: 36 Seiten A4; Autor: Reto Zbinden mit Illustrationen von Anne Sulzer; Verkaufspreis: CHF 20.-- (inkl. Porto und Versand in die Schweiz). Der Betrag wird bei Teilnahme am Ausbildungsgang für YogalehrerInnen zurückerstattet Bitte Bestelltalon am Schluss des Textes ausdrucken und zusammen mit dem Betrag einsenden.



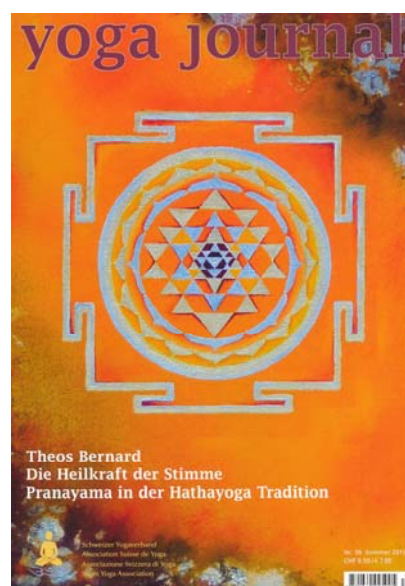
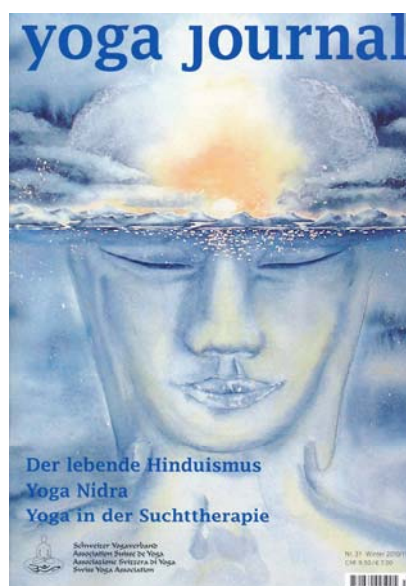
Schrift „Kompendium der Yogastellungen und Serien“

An der Yoga University Villeret werden etwa 250 Yogastellungen unterrichtet. Der Grossteil dieser Stellungen sind im Kompendium beschrieben und durch mehr als 200 Zeichnungen illustriert. Im zweiten Teil finden sich 40 erprobte Übungsserien (abgestuft von sehr leicht bis sehr anspruchsvoll). Das unentbehrliche Nachschlagewerk für alle Yogapraktizierenden.



Umfang: 106 Seiten A4; Autor: Reto Zbinden mit Illustrationen von Hana Vittkova; Verkaufspreis: CHF 30.-- (inkl. Porto und Versand in die Schweiz). Der Betrag wird bei Teilnahme am Ausbildungsgang für YogalehrerInnen zurückerstattet. Bitte Bestelltalon am Schluss des Textes ausdrucken und zusammen mit dem Betrag einsenden.

Yoga Journal



Das Yoga Journal erscheint zweimal pro Jahr mit grundlegenden Beiträgen zu Yoga und verwandten Gebieten. Ein Probeheft kann für CHF 10.-- (Schweiz) bestellt werden. Bitte Bestelltalon unten benutzen.

Bestellungen

Bestelladresse

Yoga University, Rue Neuve 1, Postfach 37 CH-2613 Villeret

Zahlungsweise

Versand nur gegen Vorauszahlung. Entweder den Betrag der Bestellung in bar beilegen oder einzahlen auf Postkonto 17-739458-8 (Yogazentrum Villeret). Bitte den abgestempelten Einzahlungsschein (oder Kopie) der Bestellung beilegen. (Lieferung solange Vorrat).

- Aktuelle Auslandspreise auf Anfrage
- Alle oben genannten Preise gelten bis 2025 anschliessend aktuelle Preise bitte unter „www.yoga-university.ch“ nachschauen bzw. im Büro der Yoga University (032 941 50 40) erfragen.



Bestellschein

Ich bestelle

- DVD „Yoga Sitzstellungen“ (CHF 30.--)
- DVD „Die Essenz des Yoga“ (CHF 30.--)
- Schrift „Die Essenz des Yoga“ (CHF 20.--)
- Schrift „Kompendium der Yogastellungen und Serien“ (CHF 30.--)
- Probeheft des Yoga Journals (CHF 10.--)

Geamtbetrag: CHF

- Der Betrag liegt bei

Name: Vorname: Str./Nr:

PLZ/Ort: email: Tel: