

Yoga-Kurse

Unser Stufensystem des traditionellen Yoga umfasst folgende Kurse:

- Hatha-Yoga
- Konzentration
- Meditation
- Aufbaukurse
- Raja-Yoga

Jeder Kurs umfasst 6 Übungseinheiten zu mindestens 80 Minuten.

Kurszeiten

Montag bis Donnerstag 17.15 Uhr, 18.45 Uhr und 20.15 Uhr, Dienstag und Mittwoch Vormittag 10.00 Uhr.

Krankenkassen

Unsere Yoga-Kurse sind bei den meisten Krankenkassen als Präventionsleistung nach § 20 SGB V anerkannt. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse gezielt nach diesem Angebot!

Kurspreise

Unsere Kurse werden auf der Grundlage der amtlichen Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) vom 1.1.96 berechnet:

Übungseinheit

Gruppe maximal 12 Personen

Dauer mindestens 80 Minuten..... 17,49 €

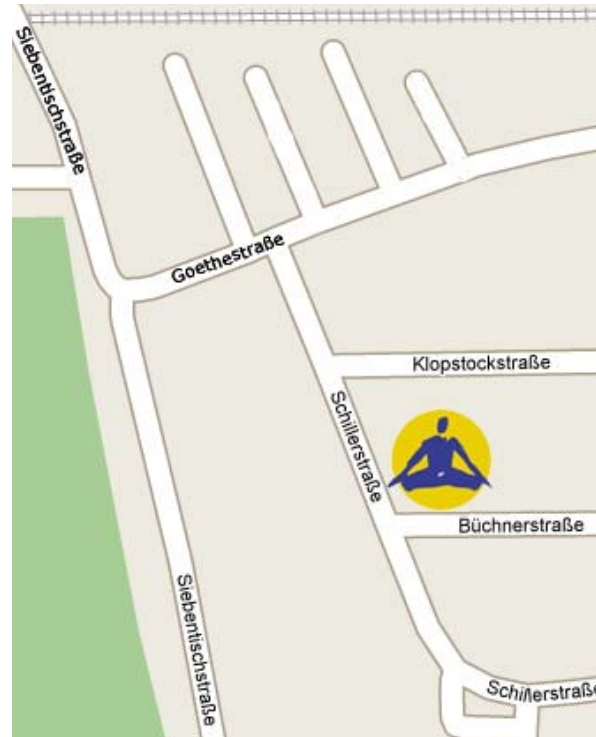
Dr. med. Peter Konopka

Internist - Sportmedizin - Yogalehrer
Yoga-Schule

Prävention, Ernährung, Bewegung,
Entspannung

Büchner-Straße 1, 86161 Augsburg

Tel. 0821 / 79 17 39



Bitte

verteilen Sie Ihre Autos
weiträumig in der Umgebung,
damit die Anwohner
nicht gestört werden.

YOGA-SCHULE

Dr. Konopka

Erste Yoga-Schule in Augsburg

gegründet 1970

von

Jonas Remedios

Die besten Yoga-Techniken
in einem einzigen System



Büchner-Straße 1

86161 Augsburg

Tel. 0821 / 79 17 39

Internet: www.konopka-dr.de

Was ist Yoga?

Yoga ist eine tiefgreifende Lebenslehre nach einem mehrere tausend Jahre alten Weisheitsgut aus Indien und Tibet.

Yoga ist eine Ganzheitsschulung des Menschen, die zu innerer Harmonie, höchster Kraftentfaltung und Lebensmeisterung führt.

Was bringt Yoga dem westlichen Menschen?

Dem westlichen Menschen verleiht Yoga die Fähigkeit, seine Gedanken zur Ruhe zu bringen, sich auf das Wesentliche im Leben zu konzentrieren, seinen Körper und seine Gedanken zu beherrschen, bewusst zu leben und dadurch frei, glücklich und erfüllt zu sein.

Vielseitige Wirkungen

Immer mehr Menschen entdecken die vielseitigen positiven Wirkungen von Yoga für die Gesundheit sowie für die körperliche und geistige Fitness.

Viele Krankenkassen bieten Yoga als effektive gesundheitliche Maßnahme zur Prävention an.

Auch gibt es inzwischen zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen über die Wirksamkeit von Yoga-Übungen bei der Prävention und Therapie verschiedener Krankheiten.



Schließlich haben auch Sportler sehr gute Erfahrungen mit Yoga zur Leistungsförderung und zur Verbesserung der Konzentration und Regeneration gemacht.

Verschiedene Yoga-Richtungen

Man muss sich heute genau überlegen, wo und bei wem man welche Art von Yoga lernen und üben will; denn es gibt immer mehr verschiedene Yoga-Richtungen.

Yoga-Unterricht erfordert viel Wissen und Erfahrung - vor allem wenn auch der geistige Hintergrund des Yoga gelehrt wird.

Wichtig ist auch, dass eine vernünftige Verbindung zwischen der zeitlosen Wissenschaft des Yoga, den modernen Wissenschaften und dem praktischen Leben hergestellt wird.

Ursprüngliches traditionelles Yoga

Unsere Schule des traditionellen Yoga ist aus der ersten und ältesten Yoga-Schule in Augsburg hervorgegangen, nämlich der Yoga-Schule von Herrn Jonas Remedios, die er 1970 gegründet hatte. Unser indischer Yogalehrer Jonas Remedios lehrte Yoga in Kalkutta und Rishikesh, der heiligen Stadt der Yogis, und hat Herrn Dr. med. Peter Konopka

als einzigen seiner Schüler zehn Jahre lang als Yogalehrer ausgebildet und zu seinem Nachfolger bestimmt. Weitere Impulse bekam Dr. Konopka in der Yoga-Schule Zürich bei dem indischen Yogalehrer Selvarajan Yesudian und aus der geistigen Richtung von Paramahansa Yogananda in Kalifornien.

Die besten Yoga-Techniken

Aus diesen drei Säulen - Remedios, Yesudian, Yogananda - hat Herr Dr. Konopka die besten Techniken ausgewählt und in einem einzigen Yoga-System zusammengefasst, das von einfachen Techniken der Entspannung und Atmung über einfache Körperübungen bis zu den höchsten geistigen Yoga-Techniken führt.

Schließlich hat Herr Dr. Konopka auch seine Frau nach dem gleichen System zur Yoga-Lehrerin ausgebildet.

Vorträge und Erklärungen

In unserer Yoga-Schule gibt es zu Beginn jeder Yoga-Übungseinheit systematisch aufgebaute Vorträge. Dadurch wird eine Verbindung der Wissenschaft des Yoga mit den modernen Wissenschaften und dem Leben in der heutigen Zeit hergestellt, um so den östlichen Weg des Yoga für den westlichen Menschen gangbar zu machen.

