



SvahaYoga, Amsterdam established 1999. www.svahayoga.com

SvahaYoga was the first Yoga studio in Amsterdam to teach: Ashtanga Vinyasa, Vinyasa (Flow) and Jivamukti Yoga classes and is the studio of Yoga Magazine's 'Yogi of the Year 2013'

Expect an inspiring, sweaty workout using Body, Mind and Breath

Our signature SvahaYoga Vinyasa classes are taught in English and include: Philosophy, chanting and music.

We offer the following classes and events.

- SvahaYoga
- Jivamukti Yoga
- Pregnancy Yoga
- Therapeutic Yoga
- 60+Yoga
- Restorative Yoga
- Free Meditation Classes
- Pranayama Courses
- Yoga Philosophy
- Kirtan & Concerts
- 500hrs Yoga Teacher Training
- Workshops & lectures with internationally renowned teachers of different Yoga styles.
- SvahaYoga Retreat Centre in Suriname.

Over 50 classes a week at the 2 SvahaYoga Studios in Amsterdam:

Jordaan: Willemstraat 133
Noord: Nieuwendammerkade 24b

You don't need to book ahead. Just join for class!
We accept no pin or creditcard payments!

Yoga Moves

Yoga for everybody and every body

Become a skilled yoga teacher
World class, international, recognised certificate programs

Be inspired by amazing international teachers!
This year: Sarah Powers, Max Strom, Simon Low, Shiva Reas' Prana Flow trainers

Yoga Moves, het yogahart van Nederland | Utrecht | www.yogamoves.nl
classes || workshops || international teachers || teacher training || yogashop

WORKSHOPS

BROYOGA; YOGA VOOR MANNEN

21 maart | www.sukhayoga.nl 13:00 – 15:30 BroYoga. Yoga voor mannen - Mo Stippen.

JULES FEBRE

7 maart | www.svahayoga.com
JULES FEBRE from JIVAMUKTI YOGA NYC at SvahaYoga Friday 7th March 18:00-19:30: Jivamukti Open Class €20. - Sataba for level 2/3 students. 20:00-21:30: Kirtan with Jules entrance by donation.

JIVAMUKTI HIP OPENERS

8 maart | www.svahayoga.comSaturday 8th March, 14:30-17:30 Workshop: Jivamukti Hip Openers! €35,- or €60 for Sat & Sun.

YOGA INTRO - JOHAN NOORLOOS

9 maart | www.deniueweyogaschool.nl Workshop Yoga introductie met Johan Noorloos.

IYENGAR YOGA

9 maart | www.liveYoga.nl
Iyengar Yoga workshop with International Teacher Rachel Lovegrove When: Mar 9, Sunday 14:00-17:00 | Where: liveYoga - Iyengar Yogashala Amsterdam Celebesstraat 6, Parking: free on Sundays! This afternoon of yoga with Rachel Lovegrove, will focus on building a foundations of yoga practice in order to explore our boundaries in a safe and progressive way. Rachel will encourage you to work at your own level and maybe take you just that little bit beyond. This workshop is aimed at all levels of practice and ability.

YOGA IS ACTION

9 maart | www.svahayoga.com
Sunday 9th March, 14:30-17:30 Workshop: Yoga is action! Jivamukti Yoga €35,- or €60 for Sat & Sun. info & reservations: info@svahayoga.com.

STRONG & FLEXIBLE SPINE

15 maart | www.iyengarogazeeburg.nl
Saturday 15 march 10h45-16h45. Workshop strong and flexible spine.

DETOX

16 maart & 18 mei | www.yogayatra.nl (English/Dutch)
DETOX YOGA WORKSHOP: 16 maart & 18 mei 2014. Zeer effectieve Detox Yoga Workshop door Corine Laegwater (bekend van haar Detox Yoga Video op YogaTV), die zich richt op het activeren en schoonmaken van de organen van het spijsverterings- en urinestelsel. Deze workshop maakt je fit, geeft je een enorme energie-boost, brengt je spijsvertering en stoelgang in balans en draagt bij tot het verliezen van overvloedige kilo's. Een intense schoonmaak van binnen en van buiten. Laat jezelf weer stralen en doe mee!

PARNERYOGA

16 maart | www.sukhayoga.nl
13:00 – 15:00 Partner Yoga - Ellie Lardenoije.

TIJN TOUBER – MEDITATIE STAP VOOR STAP

21 maart | www.deniueweyogaschool.nl Workshop Meditatie stap voor stap met Tijn Touber, 21 maart.

DYNAMISCHE YOGA

22 maart | www.yogastudie.nl
Workshop Dynamische Yoga Ron van der Post Op basis van de chakras worden dynamische yoga oefeningen en de filosofie gekoppeld waarbij we het hele lichaam doorlopen. Het is uitdagend, confronterend, leerzaam en leuk.
Op 22 maart te Amsterdam. www.yogastudie.nl / 06-2009146.

ACROYOGA

22 maart | www.liveYoga.nl
Fundamentals of Flying – AcroYoga workshop with Dieke Bikker When: March 22, Saturday 14:00-17:00 | Where: LiveYoga - Iyengar Yogashala Amsterdam Celebesstraat 6 Antigravity therapy and having your partner as your prop. In this workshop you will experience how the support of a partner will help you getting deeper in yoga poses. During the workshop you will learn how to lift a partner with your legs into a inverted pose.

OLAV AARTS – DIMENSIONS OF ASANA WORKSHOP
22 maart | www.svahayoga.com OLAV AARTS Yoga Magazine's Yogi of the Year at SvahaYoga Saturday March 22nd 14:30-17:30 €25,-. Dimensions of Asana Workshop In this three-hour workshop, we focus on all types and degrees of asana, and we experience their underlying relationships. Philosophy, pranayama, asana, and samyama, and their influence on bindu will be covered during this workshop. info@s vahayoga.com.

DROOMYOGA

22-23 maart | www.lucidreamers.nl
Met droomyoga je dromen laten uitkomen!
22&23 maart geven de internationaal erkende Charlie Morley en Sergio Magaña in Amsterdam een workshop over Droomyoga/Lucid Dreaming. Door mindfull te blijven als je in slaap valt leer je bewust te dromen. Je leert angstige dromen te transformeren of creëer een fijne 'vliegdroom'. Charlie is officieel benoemd om de kennis over droomyoga vanuit het Tsaotans Boedisme te verspreiden en Sergio vanuit de Toltekse traditie uit Mexico. Zij bundelen zowel westerse kennis met de kennis uit hun rijke tradities. Met deze experts zullen je dromen voorgoed veranderen.

IYENGAR YOGA HIP OPENERS **23 maart | www.liveYoga.nl**
Towards Lotus – Iyengar Yoga Hip Openers Workshop – with Olva Kaplan When: Mar 23, Sunday 9:30-12:30 | Where: Iyengar Yoga Amsterdam Celebesstraat 6. Experience both a physical and energetic transformation and leave with more energy than you began with.

PRENATAL – 3RD TRIMESTER & PREPARATION BIRTH

29 maart | www.liveYoga.nl Prenatal Workshop – 3rd trimester & preparation for birth When: Mar 29 | Saturday afternoon 14:00-16:30 | Where: liveYoga - Iyengar Yoga Shala Amsterdam Celebesstraat 6. In this Unique workshop you will learn how yoga and breathing techniques can help you to significantly relax during the labour and delivery phase.

MINDFULNESS MEDITATIE BASICS

30 maart | www.yogayatra.nl. Mindfulness meditatie basics workshop: 30 maart 2014. Reduceer stress in je leven en leer te leven vanuit een dieper niveau van ontspanning en rust! In deze workshop leer je alles over de filosofie en de basis van Mindfulness Meditatie. Je kunt deze workshop los volgen en daarna is er een mogelijkheid tot deelname aan een 8-weekse vervolgcursus in april en mei 2014. (English/Dutch).

YIN YOGA & REIKI

4 april | www.deniueweyogaschool.nl
Workshop Yin Yoga & Reiki met Jose de Groot, start 4 april.

PRANAYAMA

6 april | www.sukhayoga.nl
13:00 – 15:00 Pranayama Workshop - Ellie Lardenoije

SPRING DETOX & CLEANSE

6 april | www.liveYoga.nl
Spring Detox & Cleanse - Iyengar Yoga Workshop (All Levels) with Asaf Hacmon When: April 6, Sunday 9:30-12:30 | Where: Iyengar Yogashala Amsterdam Celebesstraat 6. In this Detox Yoga Workshop we focus on yoga postures (Asana) and Breathing Exercises (Pranayama) which activate, stimulate and purify the digestive/metabolic system of the body.

IMPROVE YOUR HOME PRACTICE

19 april | www.iyengarogazeeburg.nl. Saturday 19 april, 10h45-16h45. Workshop Intensive practice and practical answers to improve your homepractice.

JASON CRANDELL

12 & 13 april | www.svahayoga.com
Power, precision & mindfulness. Jason crandell at svahayoga power, precision & mindfulness.

VINYASA YOGA WORKSHOPS

Jason is well known from Yoga Journal and YogaGlo.com Saturday 12th: Strong & Interated Core. Sunday 13th April: Open Heart High & Free Your Spine 14:30-17:30 €35,- each day info & reservations: info@svahayoga.com

AYURYOGA KAPHA BALANCING

13 april | www.liveYoga.nl AyurYoga Kapha balancing - Detox for springtime with Christina Libano& Elena Impagialazzo When: April 13 | Sunday afternoon 9:30-14:30 | Where: liveYoga - Iyengar Yoga Shala Amsterdam Celebesstraat 6. Learn how to tune your yoga practice and nutrition according to the season and your body type. Practice Asanas & Pranayama in the morning (3 hours) and enjoy an guided experience of an Ayurvedic lunch in our lounge.

DETOX FOR BODY & MIND

13 april | www.naturalyoga.nl
SPRING! A gentle detox for body & mind. 13- April 2014 10:00-14:00
Yoga, meditation, massage and healthy philosophy for the mind, based on the 5 elements (Chinese Medicine) & Patanjali (Yoga). Get a better understanding of how your body & mind function and learn how to support it in a sustainable way. Including organic juices & bites, Dutch/ English, guided by Noëlle Sterk, @lelvs.

YOGA ON ROPES

19 april | www.liveYoga.nl
Yoga Kurunta (Yoga on ropes) Workshop with Daniela Gfeller When: April 19 | Saturday afternoon 14:00-17:00 | Where: liveYoga - Iyengar Yoga Shala Amsterdam Celebesstraat 6. In this workshop we will explore deeper practice through a variety of poses using the wall ropes. With this aid you will experience how to open the joints, lengthen the spine and strengthen the core of your body. 3 months of Iyengar Yoga practice is required.

YIN YOGA & COLOR

20 april | www.deniueweyogaschool.nl
Workshop: The healing power of Yin Yoga & Color, 20 april.

YOGA-REINIG

21 t/m 25 april & 19 sept t/m 3 okt | www.meioshiatsu.com
workshop yoga-reinig 21 t/m 25 april en 19 september t/m 3 oktober, kosten € 250,-. Lessen: iedere maandag en donderdag.

ANUSARA YOGA IMMERSION MET SANDRA CARSON
6-13 mei, 11-16 september en 8-13 januari | www.livingalignmentyoga.com Zoek je meer verdieping in je yogabeoefening? Leren hoe je yoga van uit het hart door het lichaam beoefent? Dan is deze yoga training voor jou! In deze training leer je over Anusara's belijngs principes en Tantrische filosofie, bij De Nieuwe Yogaschool in Amsterdam. Info: www.livingalignmentyoga.com / info@livingalignmentyoga.com.

YOGA-SHIATSU

10 mei | www.meioshiatsu.com
Workshop yoga-shiatsu 5 zaterdagen, start op 10 mei en opnieuw op 19 juli, tijd 9.30-11.30, kosten € 100,-.

YOGATHERAPIE

14-17 mei | www.annekesips.com
Workshop YOGATHERAPIE met Dr. Mohan gebaseerd op de lezingen van Sri. Krishnamacharya, iedereen is welkom en zeker interessant voor yogadocenten, serietische studenten en GGZ professionals. Datum: 14-17 mei. Locatie: De Nieuwe Yoga School Amsterdam. Info en deelnemen: www.annekesips.com.

FORWARD BENDS

17 mei | www.iyengarogazeeburg.nl
Saturday 17 may 10h45-16h45 workshop forward bends.

BETTER BACK

18 mei | www.liveYoga.nl
Better back - Iyengar Yoga Workshop with Daniela Gfeller When: May 18 | Saturday afternoon 14:00-17:00 | Where: liveYoga - Iyengar Yoga Shala Amsterdam Celebesstraat 6. A well-conditioned back can withstand stress and protect your spine better. We will learn to build a healthy back by working with core muscles in yoga postures and relief back pain through asana's and pranayama.

RELEASE

25 mei | www.naturalyoga.nl
RELEASE! 25 May 2014 | 10:00-18:00. One-day massage course for couples, bodyworkers and absolute beginners. Learn basic grips with the art of touch, how to feel the skin, muscles, bones, fascia, connective tissue and the vital life force that is pulsating through it. Incl. bio lunch in garden. Dutch/ English, guided by Paulo Guimaraes.

FINGERYOGA

28 mei | www.okidoyoga.nl
Fingeryoga workshop by Osamu Tatsumura dinsdag 27 mei (19.00 - 22.00) en woensdag 28 mei (09.30 - 12.30) 40 euro voor één, 70 euro voor twee lessen. Excellent preparation for asana. Older people and weak people can also benefit!Okido Centre Amsterdam.

VIJNANA

6-8 juni | www.samanayogacenter.nl
-Guest teacher FLO at Samana, not to miss all the way from Canada, a great inspiring Vijnana teacher, Friday 6 June (masterclasses), Saturday 7 June & Sunday 8 June 2014, voor meer info zie:www.samanayogacenter.nl and http://www.vijnanayoga.com.

Vijnana - Iyengar - Vinyasa Flow

SAMANA

yoga center

Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte

small groups & the personal attention you deserve!

Beginners courses - Restorative - Pregnancy - Master classes
www.samanayogacenter.nl

DONNA FARHI

6-10 juni | www.yogayoga.nl
DONNA FARHI - PINKSTEREN INTENSIVES
Centering Down (weekend intensief 6-8 June) - Sequential Flow: Origins of Alignment (one-day intensive 9 June) - Containment & Contentment - Exploring the Inner World of the Organ Body (one-day intensive 10 June).

BALANCING YOUR HORMONES - WOMEN'S YOGA

14 juni | www.liveYoga.nl Balancing your hormones Women's yoga workshop with Daniela Gfeller When: June 14 | Saturday afternoon 14:00-17:00 | Where: liveYoga - Iyengar Yoga Shala Amsterdam Celebesstraat 6. Learn through asana's to relax the nervous system, balance the oestrogen/progesterone hormones and give extra nutrition to your reproductive organs. Connect to your inner wisdom to learn how to balance the monthly cycle.

SUNFOOD; WORKSHOP WITH SELF PREPARED SUMMER DINNER
15 juni | www.naturalyoga.nl 15 juni 2014 van 14:00-20:00 SUN FOOD! Workshop about colourful, healthy & vegetarian food, powered by Surya the sun-God and created with love. A lot of info & inspiration including a self prepared summer dinner on long tables in the garden. 100% organic and fresh!

PRANAYAMA

www.samanayogacenter.nl
Pranayama workshops met Eveline en Restore & Renew workshops met Samne. Voor data www.samanayogacenter.nl

PROEFLESSEN

YOGA MEDITATION LOUNGE

www.yogameditationlounge.nl
Proefles voor 5 euro. Proeflessen naar keuze voor € 5! Dynamic Flow voor iedereen, Flow Yoga voor iedereen, Zwangerschapsyoga. De yoga studio is in Bos en Lommer.

OKIDOYOGA

www.okidoyoga.nl
Proefles Okidoyoga. Dynamic, meditatie and healing. Proefles 32 euro voor 4 lessen-

PARC YOGA

www.parcstudio.nl
Proefles 5 euro.

YOGABREAK

www.yogabreak.nl
Wil je ook graag lessen volgen bij Noëlle Sterk? Er zijn weer een paar plekjes vrij in het Lichtcentrum (Schellingwoude, A'dam Noord). Meld je snel aan voor een proefles en wee weet je na een plekje bemachtigen. Waartijd is laag; de gemiddelde waartijd is 1-3 maanden.

AMSTERDAM YOGA CENTRE

www.amsterdamyogacentre.nl
Proefles 7 euro, afspraak niet nodig.

IYENGAR YOGA

www.iyengarogazeeburg.nl
Eenmalige proefles 10 euro. Proefmaandkaart 50 euro: hele maand onbeperkt lessen volgen! Beginlessen maandag en donderdag 18.15-19.45, dinsdag en woensdag 20.00-21.30; donderdag 9.30-11.00 en zondag 9.00-10.30.

PROELES KINDERYOGA

Bij de kinderyoga is nog plaats! 6 t/m 12 jaar. Iedere woensdag 13.30-14.30 (behalve in de schoolvakanties), iedere 10de les, demonstratie voor ouders, familie, vrienden etc Kom een proefles nemen! (8 euro)

MEISO SHIATSU

www.meioshiatsu.com
Proefles: altijd mogelijk.

IYENGAR YOGASCHOOL AMSTERDAM (IYSA)

www.iysa.nl Proefles/proefmaand. Schrijf naar info@iysa.nl voor een losse proefles van 10 euro of een proefmaand onbeperkt lessen voor maar 40 euro.

SAMANA YOGA CENTER

www.samanayogacenter.nl
Proefles 10 euro, 2e les gratis binnen een week.

YOGAYATRA

www.yogayatra.nl
Proefles €10 voor je eerste proefles, die je terugkrijgt als je daarna een leskaart neemt. Heerlijke en deskundige lessen van Corine Laegwater. Elke keer weer ontspannen en met nieuwe energie naar huis!

SVAHA YOGA

www.svahayoga.com
Proefles 2 proeflessen voor €15.

Loket Levensvragen

- meditatie
- persoonlijk gesprek
- stilteplekken
- op diverse locaties in Amsterdam

www.loketlevensvragen.nl
06-81340539
ma/di/do 13:00 tot 16:00

YOGALADDER DONEERT AAN PROJECT-AIR

Yoga in Africa aan vrouwen en kids in Rwanda.

Vierjarige erkende yoga-opleiding

T 030 22 927 44
yoga-saswitha.nl

Diana Plenkens
Directeur
yogi van het jaar
Yoga Magazine

CURSUSSEN & OPLEIDINGEN

MINDFULNESS MEDITATIE CURSUS

www.yogayatra.nl
Mindfulness meditatie cursus: maart, april, mei 2014. Reduceer stress in je leven en ervaar een dieper niveau van ontspanning. Doorbreek ineffeetieve gedachten- en gedragspatronen en maak ruimte voor rust, helderheid, energie, focus en nieuwe mogelijkheden in je leven. Ontdek de eindeloze energie en wijsheid in jezelf en leer te leven en handelen vanuit die plek. Conine Laegwater's Mindfulness Meditatie cursus staat met een basis workshop op 30 maart en daarna een vervolgcursus van 8 weken op de dinsdagavond in april en mei 2014. Note: our courses are taught bi-lingual (English/Dutch).

IYENGAR YOGA VOOR JONGEREN

www.iyengarogazeeburg.nl Voel je lekker in je vel: lessen voor jongeren 13 t/m 17 jaar: Iedere donderdag 17.00-18.00 (behalve in de schoolvakanties) Kom een proefles nemen! (8 euro).

IYENGAR YOGA VOOR MANNEN

www.iyengarogazeeburg.nl Iyengar Yoga Zeeburg heeft een aparte les voor mannen: maandag 20.00-21.30 | Docent ook een man. Kom een proefles nemen en ervaar! (10 euro) Hele jaar door, dus ook in de zomer, lessen op maandag en donderdag.

BEGINNERSCURSUS YOGA

www.deniueweyogaschool.nl
6 weekse beginnerscursus Yoga met Johan Noorloos. Start 1 april 2014.

TEACHERS MINDFULNESS MODULE

www.deniueweyogaschool.nl
3-daagse Mindfulness module cursus voor Yoga leraren, Start 3 maart.

OPLEIDING TOT HATHAYOGADOCENT

www.yogastudie.nl Dynamische Opleiding tot Hatha Yoga docent door Ron van der Post. In deze 3 jarige yoga opleiding start eravend leren centraal met name je eigen ontwikkeling in deze yoga leefwijze. 06-20095146

500HOUR TEACHER TRAINING

www.svahayoga.com
500hour Teacher Training at SvahaYoga. Starts April 5th info: shunya@svahayoga.com

PRANAYAMA COURSE

www.svahayoga.com
PRANAYAMA COURSE with Patrick (Shukram Das) at SvahaYoga 6 Sunday mornings 08:45-10:15 Starts April 24th. info & reservations: info@svahayoga.com

BEGINNERSCURSUS, MASTERCLASS, ZWANGERSCHAPSYOGA, BABYMASSAGE & POSTNATALE YOGA, 'NEW MOM' YOGA

www.samanayogacenter.nl Vrijdag 4 april Beginnerscursus met Lies Schoningh Blocks of 4 classes Friday's 16:30 - 18h. Voor volgende data zie:www.samanayogacenter.nl
Vrijdag 28 maart, Masterclass Vijnana yoga with Eveline Torres extra long class with a theme: 18:30 - 21:00h Voor de volgende data zie: www.samanayogacenter.nl
Zwangerschaps Yoga, met Samne Kerkhof , een pittige informatieve les, voor meer info zie: www.samanayogacenter.nl

Baby Massage en Postnatale Yoga, met Samne Kerkhof de combinatie van babymassage en versterkende oefeningen voor de moeder is uniek, voor meer info zie: www.samanayogacenter.nl

New Mom Yoga, met Samne Kerkhof, snel weer op kracht na je bevalling.

OPLEIDING YOGADOCENT

www.amsterdamyogacentre.nl
Yoga Docent worden? Volg het pad van de Meesters!
Een degelijke intensieve opleiding van drie basis-diploma tot 7 jaar (specialisatie). Stap in de het systeem van 'the learning circle' waar je ingewijd wordt in de wetenschap van ayurveda/yoga/antra en wordt een licht in de toekomst! Instroom is nu mogelijk, aanmelding: Ad@amsterdamyogacentre.nl.

OPLEIDING HATHA YOGA DOCENT

www.yogastudie.nl Dynamische Opleiding tot Hatha Yoga docent door Ron van der Post. In deze 3 jarige yoga opleiding start eravend leren centraal met name je eigen ontwikkeling in deze yoga leefwijze. 06-20095146.

yoga & vedanta docentenopleiding

- inspirerend – verdiepend – professioneel
- 4 jarige erkende opleiding – 20 zaterdagen per jaar

www.yoga-docentenopleiding.nl
info@yogaenvedanta.nl – 030-2310911

Two Teachers. Two Traditions. One Dream.

Living Dreaming World Tour

Sergio Magaña Charlie Morley

WORKSHOP DROOMYOGA/LUCIDE DROMEN ZZ EN 23 MAART | WWW.LUCIDREAMERS.NL

VOORUITBLIK

SUMMERINTENSIVE WITH BERBER SCHÖNHOLZER

www.iyengarogazeeburg.nl Monday 30 June - Sunday 6 July. Intensity your practice for the experience of joy, health and wisdom! Seven days, each morning 9h00-12h30 asana's and pranayama (english and dutch spoken).

DAVID LUREY WORKSHOPS AND KIRTAN AT SVAHAYOGA

www.svahayoga.com 30 & 31 mei, 1 juni. Info & reservations: info@svahayoga.com.

YOGA & MASSAGE WEEKEND

18-20 juli | www.naturalyoga.nl CONNECTED! Yoga & Massage weekend with Noëlle Sterk & Paulo Guimaraes, bringing together the powerful principles of yin yoga & fascial release. Both working on the connective tissues and THAT is where the magic is happening! This weekend will get you deeply connected, with a big dose of fun, sun and super healthy food. GREAT for partners!

2-jarige opleiding Yogadocent

Start januari 2015

Meer informatie:
www.yogavidya-rotterdam.nl
T+31(0)6 25 100 420

Erkende opleiding 500 h

YOGA Vidya Rotterdam

Artemis Body & Mind

Yogareizen naar Zonnig Turkije

www.art