



Liebe Yoga Freundin, lieber Yoga Freund

Nr. 152
Ostern
2009

Wir, das Yoga Vidya Team, wünsche dir und deiner Familie ein frohes Osterfest.

Hier der aktuelle Yoga Vidya Newsletter Nr. 152 mit vielen Informationen rund um die Themen Yoga, Meditation, Ayurveda, Gesundheit und spirituelles Leben.

Dieser Newsletter hat einen besonderen Schwerpunkt: Das "Projekt Shanti - Friedensenergie verbreiten"

ÜBERSICHT:

[01: Frohe Ostern](#)

[02: Übung des Monats: Berghaltung - stehendes Yoga zum Mitmachen](#)

[03: 21.5. Tag der Offenen Tür im Haus Yoga Vidya Nordsee und Westerwald - Christi Himmelfahrt](#)

[04: Projekt Shanti - Friedensenergie verbreiten](#)

[05: Frühsommer-Spezial: 7 Tage Yoga Ferienwoche zum Preis von 5 Tagen: 30% Ersparnis!](#)

[06: Neue Videos bei Yoga Vidya](#)

[07: Seminare, Aus- und Weiterbildungen mit Sukadev](#)

[08: \[mein.yoga-vidya.de\]\(http://mein.yoga-vidya.de\) - Yoga Vidya Community über 1600 Mitglieder](#)

[09: Yoga-Set 3 ROT - Das Yoga-Set für sanfte Stunden](#)

[10: Neue Hörsendungen bei Yoga Vidya - kostenlos](#)

[11: Haus Yoga Vidya Westerwald: Seminar-Highlights, Neuigkeiten](#)

[12: Neues bei Yoga Vidya](#)

[13: Rezept des Monats: Überbackene Maccaroni](#)

[14: Yantras und Mandalas von Vesna Veberic](#)

[15: Neues im Yogatherapie-portal.de](#)

[16: Haus Yoga Vidya Nordsee - Yoga Seminare und Ausbildungen](#)

[17: Artikel des Monats: Die Wichtigkeit der Verbreitung spirituellen Wissens](#)

[18: Yogastunde 30 Minuten Video Chakra-Konzentration](#)

[19: Seminarprogramm 2010: Seminarleiter, Vorschläge, Verbesserungen, Ideen gesucht](#)

[20: Impressum, anmelden abmelden von Newsletter](#)



1) Frohe Ostern

Wir, das Yoga Vidya Team, wünschen Dir Frohe Ostertage und viel Energie und Freude im Frühjahr. Das Frühjahr ist in den Yoga Vidya Seminarhäusern vielleicht die schönste Jahreszeit: Vogelzwitschern, Sonne, Blumen, Knospen und grünende Bäume, duftender Wald, das hat dieses Jahr ja schon früh begonnen, und erwartet uns um so mehr in den nächsten Wochen. Und wer durch Yoga und Meditation sensibilisiert ist, kann die Kraft der Natur besonders stark aufnehmen. Gerade das Frühjahr ist eine besonders gute Jahreszeit, um die Praxis von Yoga und Meditation zu beginnen oder zu intensivieren. Und es ist ein besonders schönes Erlebnis, auf der Sonnenterrasse zu essen und die Vogelstimmen zu genießen.

Ostern, das Frühlingsfest schlechthin, hat vielfältigen Ursprung:

- In der christlichen Religion feiert es die Wiederauferstehung Jesu nach der Kreuzigung. Für die meisten Christen ist Ostern das wichtigste Fest im Jahr
 - bei den Juden entspricht es dem Passah-Fest, bei dem der Auszug des Volkes Israels aus Ägypten und damit die Befreiung von der Sklaverei gefeiert wird
 - Der Name Ostern kommt vermutlich von der germanischen Göttin Astarte, deren Fest im Frühling als Lichterfest gefeiert wurde. Nach der Dunkelheit des Winters wurden um den Frühlingsbeginn herum Osterfeuer entzündet zum Zeichen des Sieges des Lichtes über die Dunkelheit. Die heute populäre Ostersymbolik mit Ostereiern, Osterhasen, etc. entspricht in vielem diesem alten Fruchtbarkeitsfest. Wer religiös ist, wird so reichlich Bedeutung in diesem Fest finden.
Aber auch jenseits der konfessionell gebundenen religiösen Bedeutung kann Ostern für Dich Anlass sein
 - zu schauen, wo Du vielleicht in dir Liebe, Talente, Intuition und Mitgefühl im hektischen Leben und der Notwendigkeit des Alltags gekreuzigt hast, und wie Du das wieder auferstehen lassen kannst
 - wo Du vielleicht in Sklaverei von schlechten Angewohnheiten steckst, und wie Du dort zur Freiheit kommen kannst
 - wie Du geistige Trägheit, Traurigkeit, Unwissenheit abschütteln kannst, und Licht, Freude, Liebe empfinden und ausdrücken kannst
- Interessant ist, dass das Oster-Mysterium in allen 3 kulturellen Ursprüngen eher als Gnade denn als eigene Anstrengung und Verdienst angesehen wird. So gibt es in uns und überall um uns eine Kraft des Lichtes, die immer wieder zum Ausdruck kommen will. Wir wünschen es Dir, dass Du dies gerade jetzt an Ostern erfahren kannst.

[Hier geht's zu den Yoga Seminaren bei Yoga Vidya http://yoga-vidya.de/seminar](http://yoga-vidya.de/seminar)





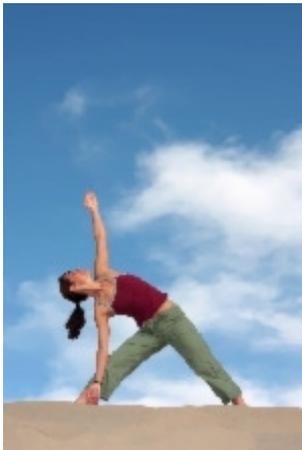
2) Übung des Monats: Berghaltung - stehendes Yoga zum Mitmachen

Eine Übung, um immer wieder neue Kraft und innere Stärke zu gewinnen.

Stehe auf. Setze deine Füße nebeneinander, Zehen (bzw. Schuhe) berühren sich. Verlagere das Hauptgewicht auf die Fersen, aber halte mit allen 10 Zehen Bodenkontakt. Beuge leicht die Knie. Spanne die Gesäßmuskeln leicht an, kippe so den Beckenkamm etwas nach hinten und richte die Lendenwirbelsäule auf. Ziehe die Schulterblätter nach hinten, halte die Finger entspannt. Stelle dir vor, der Hinterkopf wird sanft nach oben gezogen, gib das Kinn leicht zurück. Dann atme tief mit dem Bauch ein und aus. Fühle dich stark wie ein Berg, entwickle Selbstvertrauen und immer wieder neue Kraft. Du kannst auch eine Affirmation wiederholen: "Ich ruhe in mir selbst. Ich bin voller Stärke. Ich freue mich auf den weiteren Tag".

Du kannst diese Übung mehrmals am Tag immer wieder praktizieren.

[Lass dich mit einem Video anleiten](http://tinyurl.com/Berg-Yoga)
<http://tinyurl.com/Berg-Yoga>



3) 21.5. Tag der Offenen Tür im Haus Yoga Vidya Nordsee und Westerwald - Christi Himmelfahrt

An Christi Himmelfahrt (21.5.) finden in den Yoga Vidya Seminarhäusern im Westerwald und an der Nordsee Tage der Offenen Tür statt. An diesem Tag kannst du dich kostenlos und unverbindlich informieren über die verschiedenen Seminare und Ausbildungen bei Yoga Vidya.

Und:

Probieren geht über Studieren... Du hast die Möglichkeit, die verschiedenen Yoga Praktiken auszuprobieren. Besonders praktisch: Fortgeschrittene und Anfänger-Programme laufen parallel, so dass erfahrene Yoga Übende/Yogalehrer ihre Familie, Bekannte bzw. Schüler mitbringen koennen. Von morgens bis abends gibt es Kinderbetreuung, sowie einige Yoga- Stunden. Ungefähres Programm (je nach Teilnehmerzahl gibt es meist noch mehr...)

- 11h Begrüßung
- 11.30h Yoga-Stunden Anfänger und Fortgeschrittene; In Bad Meinberg auch Infoveranstaltung über Ayurveda und Ayurveda Wohlfühlpakete
- 13h Vollwert-Buffer
- 14h Vortrag mit Vorführungen; Hausführung; Infovortrag zur Yogalehrerausbildung; Mantra-Singen
- 16h Yogastunden Anfänger und

Fortgeschrittene;

- 16h Einführung in die Meditation
- 16h Einführung ins Mantrasingen
- 16h In Bad Meinberg auch Infoveranstaltung über Ayurveda und Ayurveda Wohlfühlpakete
- 18h Einführung in die Meditation.
- 18-20h Vollwert-Buffer
- 20h Meditation, Mantra-Singen, Vortrag.

Das gesamte Programm einschl. Vollwert-Buffer ist kostenlos. Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantrasingen, Yogastunde und Brunch teilnehmen möchtest zahlst du MZ 43€, DZ 57 €, EZ 71 €, Z/Womo 32 €. Nur Übernachtung und Meditation MZ 22 €, DZ 29 €, EZ 36, Z/Womo 16 €.

Bitte melde dich vorher an (Tel. 02685-80020 Westerwald, 04426-904160 Nordsee).

[Mehr Infos Tag der Offenen Tür](http://tinyurl.com/offentuer)

<http://tinyurl.com/offentuer>



4) Projekt Shanti - Friedensenergie verbreiten

Das Nachbargebäude des Hauses Yoga Vidya Bad Meinberg "Parkklinik/Artrium Vita" steht zum Verkauf. Es befindet sich zwischen "Kailash" (ehemalige Lippeklolik, 2007 von Yoga Vidya erworben) und dem "Meinbad" (Thermal-Mineralbad). Ein Teil des Anwesens ist schon von Yoga Vidya angemietet und wird als Unterkunft für Mitarbeiter, Mithelfer, Gäste sowie als Seminarraum ("Shanti Devi Raum") genutzt. Wir bei Yoga Vidya überlegen jetzt, die Parkklinik zu erwerben. Dies würde eine Verdoppelung der Flächen des Yoga Vidya Ashrams Bad Meinberg bedeuten.

Das Projekt hat

- 400 Betten
- Zahlreiche Seminarräume
- Viele Büroräume
- Große Lehrküche für Kochkurse und Kochausbildungen
- Physiotherapie Praxis mit Schwimmbad und Sauna (schon vermietet)
- 30.000 qm Geländefläche

Langfristig mögliche Nutzung

- Eine Menge von Nutzungen würden damit ermöglicht:
- Yoga und Ayurveda Therapie Klinik
- Yoga-Forschung
- Zusammenarbeit mit Universitäten in

- Deutschland und Indien
- Langfristig Grundlage für universitäres Yoga Institut
- Retreat-Flügel für intensives Sadhana (Yoga, Meditation)
- Mehr Raum für Yoga Seminare, Yoga Ausbildungen, Yoga Ferien
- Yoga Urlaub für behinderte Menschen, Rollstuhlfahrer etc.
- Permakultur
- Unterkünfte für Yoga Vidya Mitarbeiter/innen, Mithelfer/innen
- Organisation von großen, auch internationalen, Kongressen zu Yoga, Spiritualität, Ökologie
- Ausbau des Yoga Vidya Verlags und Versands
- Vermehrte Yoga Lobby-Arbeit für noch stärkere Verankerung von Yoga in Schule, Medizin, Universität
- Platz für Yoga Aspiranten und ganze Yoga Familien mit Kindern (Miete, oder erworbenes Wohnrecht). Auch für solche, die ihren Arbeitsplatz in der Umgebung haben oder einer selbständigen Tätigkeit nachgehen
- Seniorenresidenz für Yoga Übende und Yogalehrende, welche in einer Yoga Ashram Umgebung wohnen und ihr Wissen weiter einbringen wollen
- Yoga Pflegeheim
- Yoga Kindergarten (auch Waldkindergarten)
- Vermietung an Gastgruppen

So kann eine sehr machtvolle Energie entstehen, die eine große Kraft von lichtvoller Friedensenergie ausstrahlen kann.

Damit das Projekt Wirklichkeit werden kann, braucht es Ideen, Geld und engagierte Menschen.

Kurzfristige Nutzung

Kurzfristig kann noch in diesem Jahr einiges verwirklicht werden:

- Mehr Yoga und Ayurveda Seminare und Ausbildungen
- Vermietung an Gastgruppen
- Vermietung von Büroräumen, Praxisräumen, Zimmern
- Vermietung an Naturheilpraxis: Arzt oder/und Heilpraktiker
- Verkauf von Nutzungsrechten

Finanzierung

Die GLS Gemeinschaftsbank hat uns für Kauf und Renovierung eine Finanzierungszusage erteilt. Voraussetzung ist, dass aus den Kreisen der Yoga Vidya Mitglieder, Schüler, Teilnehmer/innen und Aspiranten genügend Unterstützung kommt. Folgende

Unterstützung sind möglich:

- Spenden
- Kredite
- Seminargutscheine mit 10% Ermäßigung
- Nutzungsrechte - Wohnrechte zu kaufen

Nutzungsrechte - Wohnrechte zu kaufen

Du kannst dir ein Nutzungsrecht für ein oder mehrere Zimmer oder eine ganze Wohnung kaufen. D.h. du bzw. dein/e Partner/in kannst bis zum Ende des Lebens die Wohnung/das Zimmer nutzen. Du verpflichtest dich zu vegetarischer Ernährung ohne Alkohol, Nikotin und ungesetzlichen Drogen sowie regelmäßiger Praxis von Yoga und Meditation und mindestens einer Satsangteilnahme pro Woche. Du zahlst einen bestimmten Betrag dafür (ab knapp 10.000 Euro für ein Zimmer). Du kannst kostenlos in die Satsangs und Yogastunden gehen, zu einem sehr günstigen Preis am vegetarischen Vollwert-Buffer und zum halben Preis an Seminaren, Ausbildungen teilnehmen. Und wenn du 3 Stunden am Tag mithilfst, brauchst du auch keine Nebenkosten/Essenskosten zu bezahlen. So ist es wie ein zweites Zuhause und vielleicht irgendwann einmal (oder auch gleich) erstes Zuhause. In jedem Fall eine interessante Perspektive für alle spirituellen Aspiranten für die "Vanaprastha Zeit", für ein sinnvolles Leben im Alter - oder auch ein Wohnsitz für alle, die in der Gegend einer anderen Arbeit oder freiberuflichen Tätigkeit nachgehen.

Mitarbeiter/innen/Mithelfer/innen gesucht

Wir können das Projekt Shanti natürlich nur angehen, wenn genügend Mitarbeiter/innen und Mithelfer/innen gefunden werden. Schon jetzt wollen wir ja die Zahl unserer Mitarbeiter/innen wegen gestiegener Teilnehmerzahlen in allen 3 Ashrams aufstocken. So suchen wir für die verschiedensten Aufgabenbereiche neue Mitarbeiter/innen. Für das Projekt Shanti werden dann besonders gesucht

- Handwerker/innen
- Hausmeister/in
- Mitarbeiter/innen für Hauswirtschaft
- Bürokräfte

Mehr Infos: www.yoga-vidya.de/mitarbeit

Mithilfe

Zur Inbetriebnahme werden jede Menge Arbeiten anfallen, einschließlich Entrümpelung, Reinigung, Malern, Bilder aufhängen, Gründachbereinigung etc. Möglich ein paar Tage, eine Woche, mehrere Monate...
www.yoga-vidya.de/mithilfe

Mehr Infos: www.yoga-vidya.de/mithilfe

Liebe Yoga-Freundin, lieber Yoga-Freund,

Wir können mit dem "Projekt Shanti" einen Ort des Lichtes, des Herzens, der Erholung und der Erkenntnis schaffen, bzw. den schon bestehenden Lichtort "Yoga Vidya Bad Meinberg" erheblich mehr zum Strahlen bringen. Das kann der ganzen Yoga-Bewegung in Deutschland neue Impulse geben. Es kann etwas Einzigartiges werden! Wenn Du helfen kannst, danken wir Dir dafür sehr. Wenn Du dies nicht kannst oder willst, danken wir Dir hier für Deine Aufmerksamkeit und Dein Interesse.

Wenn Du später vielleicht zu Seminaren kommst, wirst Du sehen was für eine großartige Sache (hoffentlich) aus diesem Projekt geworden ist.

Om Shanti - Om Frieden

Sukadev und Surya

für das ganze Yoga Vidya Team

Bringe dich ein! Setze dich in Verbindung mit Surya oder bringe deine Ideen ein im Internet

Mehr Infos

- Internetseite mit vielen Infos: <http://shanti.yoga-vidya.de>
- Projekt-Shanti-Diskussionsgruppe, wo du deine Ideen einbringen kannst: <http://mein.yoga-vidya.de/group/shanti>
- PDF Datei zum Runterladen mit vielen Infos: <http://tinyurl.com/shanti-pdf>
- Ansprechpartnerin: Surya Thelen, Tel. 05234-87-2004 oder 05234-870, [surya.thelen\(at\)yoga-vidya.de](mailto:surya.thelen(at)yoga-vidya.de)

[Alle Infos zum Projekt Shanti](http://shanti.yoga-vidya.de)
<http://shanti.yoga-vidya.de>





5) Frühsommer-Spezial: 7 Tage Yoga Ferienwoche zum Preis von 5 Tagen: 30% Ersparnis!

Für den Beginn des Sommers gibt es jetzt ein Sonderangebot im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg: 7 Tage Yoga Ferienwoche zum Preis von 5 Tagen! Und ein kostenloser Schwimmbad/Saunabesuch dazu! Jeden Sonntag beginnt ja eine 5-tägige Yoga Ferienwoche. Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen und vielem mehr. Für alle Ferienwochen, die zwischen dem 12.4. und 14.6. beginnen, kannst du ohne Aufpreis 2 Tage länger als Individualgast bleiben, und bekommst kostenlos eine Eintrittskarte für Schwimmen und Sauna im Meinbad (5-10 Minuten Fussweg durch den Silvaticum-Park) dazu (montags und freitags Damensauna, ansonsten gemischt). An den Verlngerungstagen kannst du 4 weitere Yogastunden mitmachen, 3 weitere Vorträge und 4 Meditationen besuchen, eventuell eine zusätzliche Ayurveda Massage buchen (die kostet allerdings extra), und so richtig relaxen.

Warum machen wir das? Mai ist erfahrungsgemäß ein ruhiger Monat im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg. So wollen wir dich mit diesem besonderen Angebot ermutigen, gerade jetzt zu kommen. Außerdem ist gerade Mai ein besonders schöner Monat hier in Bad Meinberg: Die vielen blühenden Sträucher und Bäume, die zwitschernden Voegel, die angenehmen Temperaturen, die besonders entspannte Atmosphäre im Haus. So kannst du dich hier in einer Woche besonders gut aufladen.

Die Yoga Ferienwochen sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Jeden Tag gibt es um 9.15h und 16.15h Yogastunden, separat fuer Anfänger und Fortgeschrittene. Oft hast du die Wahl zwischen 5 verschiedenen Yogastunden, sodass du ganz sicher deine Lieblingsstunde/Liebblingslehrer/in findest. Für die Meditationen um 7h und um 20h hast du jeweils die Wahl zwischen angeleiteter Meditation (auch geeignet fuer Anfänger) und stiller Meditation ohne Anleitung. Preis für die 7 Tage, einschl. Unterkunft, Verpflegung: EZ: 395 Euro, DZ: 330 Euro,- MZ 260 Euro, Schlafsaal, Zelt, Wohnmobil: 210 Euro.

Anmelden kannst du dich unter 05234-870, 8-19 Uhr. Anmelden kannst du dich auch im [Internet hier klicken](#) (Bitte Seminartitel eingeben: Frhsommerspezial 7 Tage Yoga Ferienwoche)

[Mehr Infos zu Yoga Ferienwochen](#)
[Ausbildung http://tinyurl.com/yogaferien](http://tinyurl.com/yogaferien)



6) Neue Videos bei Yoga Vidya

Neue Videos unter anderem:

- [Vira Bhadrasana mit Devaki](#)
- [Tiefenentspannung Variationen der Rückenlage](#)
- [Abhyanga Ayurveda Massage](#)
- [Pinda Sveda](#)
- [Berghaltung stehendes Yoga zum Mitmachen](#)
- [Yogastunde im Stehen 10 Minuten](#)
- [Yoga Nidrasana die Fortgeschrittene Schlafhaltung des Yogi](#)
- [Dynamische Katze Yoga für den Rücken](#)
- [Erkenne deine Kraft](#)
- [Getting into Chakrasana, the Yoga Wheel](#)
- [Joyful Breath simple exercise for more joy in your life](#)
- [Side Crow Challenging Yoga Asana](#)
- [Spinal Twist Yoga en Espagnol](#)
- [Surya Namaskar Sun Salutation en Espagnol](#)
- [Trikonasana Triangle Yoga en Espagnol](#)
- [Vira Bhadrasana Yoga Hero Pose in Spanish](#)
- [Hero Pose Yoga Asana in beautiful Galicia](#)
- [Triangle Yoga Asana with Nubia in Spain](#)
- [Surya Namaskar Yoga Sun Salutation for strength](#)
- [Straight-Leg-Crow: Advanced Yoga Asana mit Narendra](#)
- [Om Gam Ganapataye Namaha -Mantra-chanting with Sukadev](#)
- [Hanuman Chalisa with Bharata](#)
- [Nirvana Shatakam of Sankara](#)
- [Radhe Govinda mit Devaki](#)
- [Kailash Ki Shakti Shiva Mantra Chanting](#)
- [Mantra-Singen: Guru Deva Ki with Vishwanath and Thomas](#)
- [Jay Bhajaranga Bali Mantra-Chanting with Vesna](#)
- [Impressionen von Yoga Vidya Bad Meinberg](#)
- [Swami Sivananda Life and Teachings](#)
- [Aspekte des spirituellen Weges Vortrag mit Sukadev](#)
- [Und viele mehr...](#)

Auf mein.yoga-vidya.de findest du eine große neue Video Übersichtsseite. Hier findest du insbesondere:

- [Alle Videos](#)
- [Asana Videos](#)
- [Yogastunden als Videos](#)
- [Yoga Übungen vor dem PC](#)
- [Vorträge zu Yoga und Spiritualität](#)
- [Mantra Singen Videos](#)
- [Yoga Atemübungen Videos](#)

Schau doch mal rein - lass dich inspirieren.



7) Seminare, Aus- und Weiterbildungen mit Sukadev

Sukadev, Yoga Meister und langjährig Praktizierender, wird in den nächsten Wochen und Monaten wieder viele Seminare, Aus- und Weiterbildungen unterrichten. Wenn du an seinem tiefen Wissen und humorvollen Vorträgen teilnehmen willst, empfehle ich dir den Besuch einer der unteren Veranstaltungen. Lass dich transformieren und tauche tief in die yogische Spiritualität ein.

- 12.04. - 19.04.09 Bad Meinberg Yogalehrer Weiterbildung: Yoga für Menschen mit besonderen Beschwerden
- 15.05. - 17.05.09 Westerwald Kundalini Yoga Fortgeschrittene
- 29.05.-07.06.09 Bad Meinberg Yogalehrer Weiterbildung Intensiv C - Bhagavad Gita SL: 05.06. - 07.06.09 Bad Meinberg Kundalini Yoga Mittelstufe
- 12.06. - 26.06.09 Bad Meinberg Sadhana Intensiv - Fortgeschrittene Praxis für den erfahrenen Übenden
- 12.06. - 03.07.09 Bad Meinberg Sadhana Intensiv - Fortgeschrittene Praxis für den erfahrenen Übenden
- 12.06. 9-10.07.09 Bad Meinberg Sadhana Intensiv - Fortgeschrittene Praxis für den erfahrenen Übenden
- 12.06. - 14.06.09 Bad Meinberg Kundalini Yoga Fortgeschrittene
- 26.06. - 10.07.09 Bad Meinberg Sadhana Intensiv Verlängerungswoche
- 26.06. - 05.07.09 Bad Meinberg Yogalehrer Weiterbildung Intensiv B - Hatha Yoga Pradipika SL: Swami Atma-swaruparamananda
- 26.06.-03.07.09 Bad Meinberg Sadhana Intensiv Verlängerungswoche
- 17.07.-26.07.09 Bad Meinberg Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A2
Chandra Cohen
- 26.07.-07.08.09 Bad Meinberg Meditationskursleiter- Ausbildung
- 26.07.-02.08.09 Bad Meinberg Meditationskursleiter- Ausbildung
- 02.08.-07.08.09 Bad Meinberg Meditation Intensiv Schweigend
- 09.08.-16.08.09 Bad Meinberg Spirituelle Lebensberatung Ausbildung SL: Dr. Friedrich Markert
- 16.08.-30.08.09 Bad Meinberg Meditationslehrerausbildung
- 30.08.-4.09.09 Bad Meinberg Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev
- 11.09.-20.09.09 Bad Meinberg Yogalehrer Weiterbildung Intensiv F - Viveka Chudamani und Asanas Intensiv SL: Narayani
- 02.10.-04.10.09 Bad Meinberg Jnana Yoga, Vedanta,

Meditation und Schweigen

16.10.-18.10.09 Bad Meinberg Meditation Intensiv

Schweigend

30.10.-01.11.09 Bad Meinberg Gelassenheit entwickeln
- mit Sukadev

13.11.-15.11.09 Bad Meinberg Yoga-Kongress

27.11.-06.12.09 Nordsee Yogalehrer Weiterbildung

Intensiv A5 - Atma Bodha - die Erkenntnis des Selbst

SL: Keshava Schütz

27.11.-29.11.09 Bad Meinberg Erfolg im Leben und
Selbstverwirklichung

29.11.-04.12.09 Nordsee Atma Bodha - die Erkenntnis
des Selbst

25.12.-03.01.10 Bad Meinberg Kundalini Yoga Intensiv
Praxis

25.12.-01.01.10 Bad Meinberg Kundalini Yoga Intensiv
Praxis

25.12.-31.12.09 Bad Meinberg Kundalini Yoga Intensiv
Praxis

31.12.09-03.01.10 Bad Meinberg Kundalini Yoga
Intensiv Praxis

[Alle Seminare mit Sukadev:](http://tinyurl.com/Sukadev)

<http://tinyurl.com/Sukadev>





8) mein.yoga-vidya.de - Yoga Vidya Community über 1700 Mitglieder

Nach nur 2 Monaten : Die Yoga Vidya Community mein.yoga-vidya.de hat über 1700 Mitglieder! Danke allen, die sich schon angemeldet haben und sich so eifrig einbringen. Falls du dich noch nicht angemeldet hast: Es kostet nichts. Schau doch mal rein!

Neu:

- Tägliche Inspirationen von Sukadev: Transkriptionen der beliebten kurzen mp3-Vorträge
- Videos, Fotos, Mantra-Singen mit Swami Sivananda
- Fotos, Videos und Mantra-Singen mit Swami Vishnu-devananda
- Dia-Show Frühling in Bad Meinberg - mit tollen Blumen-Fotos
- Dia-Show: Sukadev in Vigo

Auf mein.yoga-vidya.de findest du:

- Alle Yoga Vidya Videos
- Ein umfangreiches Yoga Forum mit Diskussionen über alle Aspekte von Yoga, Ayurveda, Meditation
- Seiten der meisten Seminarleiter von Yoga Vidya
- Seiten vieler Yoga Vidya Mitarbeiter
- Viele Infos über Swami Sivananda, Swami Vishnu-devananda, Swami Chidananda
- Yoga Vidya Podcasts und mp3 Dateien
- Blogs mit Neuigkeiten von vielen Yogis und Yoginis
- Inzwischen über 1500 Yoga Fotos
- Diashows zu indische Götter, Yoga-Kunst in Bad Meinberg, Chakra Gemälde von Sharada, Ayurveda, Surya Namaskar
- Yogatherapie Gruppe mit Diskussionen über Yogatherapie
- Tägliche Inspirationen von Swami Sivananda
- Tägliche Inspirationen von Sukadev (Niederschrift der mp3 Vorträge)
- Regelmäßig vegetarische Kochrezepte - lecker!

Wenn du dich anmeldest, kannst du

- deine eigene Internetseite anlegen
- eine eigene Seite mit Links auf deine schon bestehende Internetseite anlegen
- Videos, Musik, Fotos hochladen
- deinen eigenen Blog anlegen
- Gruppen beitreten
- an Diskussionen teilnehmen
- mit anderen Yoga Übenden in Kontakt treten

Anmelden kannst du dich einfach über folgenden Link:
<http://mein.yoga-vidya.de/?xgi=8SRI17T>. Es ist alles kostenlos.

[Mehr Infos zu Yoga Vidya Community
http://mein.yoga-vidya.de](http://mein.yoga-vidya.de)



9) Yoga-Set 3 ROT - Das Yoga-Set für sanfte Stunden

Dieses Set besteht aus einer hochwertigen, rutschfesten bordeauxroten Yogamatte, die mit 4,5 mm extradick ist. Dazu das farbig passende Kissen: Bordeauxrot mit einer weissen Lotusblüte appliziert. Das Kissen ist sehr stabil und lässt sich individuell in der Sitzhöhe anpassen. Ideal für Stellungen wie die Vorwärtsbeuge oder verschiedene Dehnübungen ist der Yoga-Gurt - natürlich farblich abgestimmt - in unserem roten Set. Die CD Yoga-Kurs für den Rücken enthält spezielle Übungen für Rücken- und Schulterstärkung (60 min.). Das Paket wird mit hochwertigen, indischen Räucherstäbchen abgerundet: Spirit of Vinaiki Mhyrre.

- Yogamatte bordeauxrot (2m x 60cm x 4,5 mm)
 - Sitzkissen bordeauxrot
 - Yoga-Gurt rot
 - CD Yoga-Kurs für den Rücken
 - Räucherstäbchen Spirit of Vinaiki
- 95 Euro. Du sparst 15 € gegenüber dem Einzelkauf !!!

[Mehr Infos und Bestellmöglichkeit unter
http://shop.yoga-vidya.de](http://shop.yoga-vidya.de)



10) Neue Hörsendungen bei Yoga Vidya - kostenlos

Wenn dein Email Programm das unterstützt, kommst du durch Klicken auf die jeweilige Überschrift zur entsprechenden Sound Datei. Du kannst diese dann abspielen oder auf deinen Rechner oder mp3 Player runterladen.

Achtsamkeits-Meditation mit Narayani - mp3 Übungsanleitung

Meditation, um zu den Tiefen deines Selbst zu gelangen in drei Schritten: (1) Beobachte deine Gedanken. (2) Frage dich: Wer bin ich? (3) Erkenne: Soham - Ich bin Das. Englisch-Deutsch. Sprecherin: Narayani, Übersetzer: Sukadev. Live-Aufnahme im Rahmen des Abend-Satsangs im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg im Januar 09. Diese Meditation wird auch als "Sakshi Bhav" - Meditation bezeichnet und ist ähnlich wie manche Formen der buddhistischen Vipassana Meditation

Gelassenheits-Meditation mp3 Übungsanleitung

Eine Meditation, um Gelassenheit in dir stärker werden zu lassen. Mit Affirmationen, Visualisierungen und Techniken, um zur Quelle deiner Gelassenheit zu kommen. Mitschnitt einer Meditationsanleitung während eines Yoga Seminars mit Sukadev Bretz im Haus Yoga Vidya Nordsee im Dezember 2008.

Tiefenentspannung an den Ganges zum spirituellen Lehrer - mp3

Entspannung für den Körper - Inspiration für den Geist. Nach dem Anspannen und Loslassen reist du in deiner Vorstellung zum indischen Rishikesh an den Ganges. Dort stellst du dir vor, du triffst deinen spirituellen Lehrer. Du kannst ihm Fragen stellen oder dich einfach von einer spirituellen Kraft inspirieren lassen. Dann kehrst du wieder zurück, mit Positivität und innerem Licht aufgeladen. Mitschnitt aus einem Yoga-Seminar mit Sukadev im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg.

Längere Vorträge mit Sukadev

- Wer bin ich?
Wer bin ich? Ein sehr beliebtes Thema, ueber das ich schon oefters gesprochen habe. Es ist aber immer wieder gut, dieser Frage nachzugehen. In dieser Folge: Subjekt-Objekt-Unterschied; Nichtidentifikation mit Uhr, Hemd, Auto, etc. Humorvoller Vortrag im Rahmen einer 2-jährigen Yogalehrer Ausbildung.
- Hanuman Geschichten - mp3 Vortrag
Mehrere Geschichten über Hanuman: Wie Hanuman einen Dämon vor Rama beschützt; wie Hanuman mit dem Rama Mantra Felsen schwimmen ließ. Mit Erläuterung der Symbolik von Hanuman.
- Swami Vishnu-devananda und Shiva
Sukadev spricht über Shiva und seine Bedeutung. Er zeigt, dass sein Meister Swami Vishnu-devananda die verschiedenen Shiva-Eigenschaften im hohen Maße verkörpert.
- Geschichten aus den Upanishaden
Wer bin ich? Was ist höchstes Glück? Was ist wirklich? Wie erreiche ich Unsterblichkeit? Sukadev geht diesen Fragen nach anhand zweier Geschichten aus den Upanishaden.
- Intuitiv die Sprachen von Menschen und Tieren verstehen - mp3 Vortrag
Durch liebevolle Achtsamkeit auf den Klang der Sprache kannst du intuitiv verstehen, was Menschen und Tiere ausdrücken wollen - das zumindest behauptet Patanjali, der große Yoga-Meister, im dritten Kapitel seines Werkes "Yoga Sutra" vor über 2000 Jahren. Sukadev kommentiert die entsprechenden Verse und gibt dir Tipps für die Umsetzung in den Alltag. Zweiter Teil einer 5-teiligen Folge über "Samyama" im Rahmen einer 2-jährigen Yogalehrer Ausbildung. Dieser Vortrag ist ein recht kurzer Vortrag nach der Morgen- Meditation im Haus Yoga Vidya
- Geschichte der Katha Upanishad - Wie erreiche ich Unsterblichkeit mp3 Vortrag
Wie erreiche ich Unsterblichkeit? Wie erreiche ich ewiges Glück? Sukadev Bretz geht dieser Frage nach anhand der Hintergrundgeschichte der Katha Upanishad und des

- Dialogs zwischen Nachiketas und Yama.
- Yoga-Therapie und spirituelles Wissen - mp3 Vortrag mit Sukadev
Sukadev spricht über Yogatherapie, psychologische Yogatherapie und spirituelle Yoga-Therapie.
- Entwickle Kosmische Liebe - mp3 Vortrag
Ahimsa und Maitri Bhavana - Nichtverletzen und universelle Liebe - zwei wichtige Eigenschaften eines spirituellen Aspiranten. Wie kannst du diese Tugenden kultivieren? Wie gehst du mit eigener Verletztheit und Aggression um? Mitschnitt eines Vortrags im Rahmen eines Yoga und Meditation Seminars mit Sukadev Bretz im Haus Yoga Vidya Nordsee im Dezember 2008.
- Spirituelle Geschichten - spirituelles Wachstum - mp3 Vortrag
Was ist wirklich? Was ist unwirklich? Was ist wichtig im Leben? Wer bin ich? Sukadev erzählt einige Geschichten zu diesem Thema. Und er spricht über das Lieblingslied von Swami Sivananda: "Diene, liebe, gib, reinige dich, meditiere, verwirkliche".

Mantras, Musik

- Hanuman Jayanti - Geburtstag des Affengottes
- Om Tryambakam - mit Swami Vishnu
- Ayodhya Vasi Ram - Mantra-Singen mit Narendra
- Deva Deva Sivananda - Mantra-Singen mit Darshini
- Shanti Mantras mit Swami Vishnu Devananda
- Dalai Lama Song
- Achyutastakam - Mantra-Singen mit Narendra
- **Weitere Mantras mit Swami Vishnu-devananda**
- **Viele Mantras mit Originalstimme von Swami Sivananda**

Tägliche Inspirationen - mp3 Dateien mit Sukadev

Täglich ein 2-7-minütiger Vortrag/Lesung von Sukadev. Momentan häufig Kommentare zu den Yoga Sutras von Patanjali.

- Durch alle Menschen wirkt Gott -mp3-Lesung mit Sukadev
- Hanuman Jayanti - Geburtstag des Affengottes
- Studium des Lebens - mp3-Lesung mit Sukadev
- Swadhyaya fuehrt zur Verbindung mit Gott
- Yoga-Sutra Kap. 2, Vers. 43 -mp3 Lesung von Sukadev
- Monats Retreat -mp3-Lesung von Sukadev
- Intensiviere deine Praxis - mp3-Lesung mit Sukadev
- Tapas als spirituelle Praxis - mp3-Lesung von Sukadev
- Schwierige Vorsätze sind gut - mp3-Lesung von Sukadev
- Tapas als Teil des Kriya Yoga mp3-Lesung mit Sukadev
- Zufriedenheit führt zu Glück - mp3-Lesung von Sukadev
- Fasten und Spriritualität - mp3-Lesung von Sukadev
- Moeglichkeiten koerperlicher Reinigung -mp3 Lesung von Sukadev
- Wie kannst du mehr Sattwa in dein Leben bringen
- Entwickle sattwige Eigenschaften - mp3-Lesung mit Sukadev
- Wie kannst Du dich reinigen - mp3 Lesung mit Sukadev
- Erfahre dein wirkliches Selbst durch Reinigung -mp3-Lesung mit Sukadev
- Yoga Sutra Kap 2 Vers 40.MP3

- [Saucha die erste der 5-Niyamas -mp3-Lesung mit Sukadev](#)
- [Unbestechlichkeit gibt Freiheit](#)
- [Verstehe den Sinn des Lebens -mp3-Lesung mit Sukadev](#)
- [Sexualität und Liebe](#)
- [Brahmacharya in der Partnerschaft - mp3](#)
- [Brahmacharya ist kulturell abhaengig. MP3 Lesung mit Sukadev](#)
- [Brahmacharya fuehrt zu mehr Lebenskraft](#)
- [Jeder bekommt das was er braucht](#)
- [Das-Laskhmi-Prinzip-des-Teilens.MP3](#)
- [Was Stehlen bewirkt](#)
- [Wahrhaftigkeit staerkt die Gedankenkraft - mp3 mit Sukadev](#)
- [Lügen schwächen den eigenen Geist mp3-Lesung mit Sukadev](#)
- [Was heisst Wahrhaftigkeit mp3-Vortrag mit Sukadev](#)
- [Stimme dich auf den Meister ein](#)
- [Konzentriere deinen Geist](#)
- [Wahrhaftigkeit Verfolge ein höheres Ziel -mp3-Vortrag mit Sukadev](#)
- [Nichtverletzen - mp3-Vortrag mit Sukadev](#)
- [Lebe Ahimsa das Nichtverletzen -mp3- Vortrag mit Sukadev](#)
- [Grundlagen ethischen Verhaltens - mp3-Lesung mit Sukadev](#)
- [Früchte negativer Gedanken - mp3-Lesung mit Sukadev](#)
- [Yoga Sutra 2.34 - mp3-Lesung mit Yoga Meister Sukadev Bretz](#)
- [Überwinde störende Gedanken - mp3-Lesung mit Sukadev](#)
- [Grundregeln des Alltags - mp3-Lesung mit Sukadev](#)
- [Die Yamas im Raja Yoga Sutra - Lesung als Mp3 mit Sukadev](#)
- [Erleuchtung in 7 Stufen - mp3-Vortrag mit Sukadev](#)

Du kannst alle mp3-Dateien anhören oder herunterladen unter www.podcast.yoga-vidya.de oder mit Player unter <http://yogapad.de/yvaudios> oder <http://tinyurl.com/58hcpl>

Alle RSS Feeds zum Abonnieren der mp3s für itunes etc.

- [alle Podcasts](http://www.yoga-vidya.de/de/service/blog/category/podcast/feed)
- [alle Mantras](http://www.yoga-vidya.de/de/service/blog/category/podcast/mantra/feed)
- [alle längeren Vorträge](http://www.yoga-vidya.de/de/service/blog/category/podcast/vortrag/feed)
- [alle Übungsanleitungen](http://www.yoga-vidya.de/de/service/podcast/podcast.xml)
- [alle Meditationsanleitungen](http://www.yoga-vidya.de/de/service/blog/category/podcast/meditationsanleitung/feed)
- [alle Tiefenentspannungsanleitungen](http://www.yoga-vidya.de/de/service/blog/category/podcast/entspannungsanleitung/)

- tägliche Inspirationen
<http://www.yoga-vidya.de/de/service/blog/category/podcast/inspirationen/feed>

[Neueste Yoga Vidya Hörsendungen unter www.podcast.yoga-vidya.de](http://www.podcast.yoga-vidya.de)



11) Haus Yoga Vidya Westerwald: Seminar-Highlights, Neuigkeiten

Der neue [Yoga Vidya Westerwald](#) Newsletter ist erschienen mit vielen Infos, unter anderem:

- Neuigkeiten
- Neue Mitarbeiter
- 3-Jahres Yogalehrer Ausbildung mit Padmakshi ab 24.4.
- Yoga – Positives Denken und Fühlen mit Ursula ab 19.4.
- Yoga für Männer mit Volker 30.4-3.5.09
- Asana Intensiv mit Narayani 3.-8.5.
- Seminarüberblick Seminare April/Mai

[Yoga Vidya Westerwald Newsletter](#)
<http://tinyurl.com/ww-news04>



12) Neues bei Yoga Vidya

Alle Neuigkeiten immer unter www.blog.yoga-vidya.de. Wenn dein Email-Programm das unterstützt, kommst du durch **Klicken auf die Überschrift** zum betreffenden Beitrag, meist mit mehr Infos, mit Fotos, Videos und vielen weiteren Infos:

Auszüg aus dem Yoga Vidya Blog:

- [Didgeridoo](#)
- [Yoga Wohlfühlwoche mit Volker](#)
- [Aktueller spiritueller Kalender ist online](#)
- [Projekt Shanti - PDF Datei zum Ausdrucken](#)
- [Hanuman Jayanti - Geburtstag des Affengottes](#)
- [Frühling in Bad Meinberg...](#)
- [Anne Jahnke, neue Mitarbeiterin bei Yoga Vidya Bad Meinberg](#)
- [Neuer Mitarbeiter im Haus Yoga Vidya Westerwald](#)
- [Yoga für Männer mit Volker Rohde](#)
- [Abschluss Ayurveda Gesundheitsberater Ausbildung](#)
- [Samstagabend Satsang mit Sukadev und Leela Mata](#)

- [Yoga Vidya Visharada Studiengang - Abschlusszertifikat und Zeremonie für Bernd](#)
- [Mündliche Finanzierungszusage durch die GLS Bank für Projekt Shanti](#)
- [Yoga und Meditation Mittelstufe mit Hridaya](#)
- [Yoga und Didgeridoo](#)
- [Sukadev in Vigo](#)
- [Sheila, Nilakantha und Rafael - neue Mitarbeiter bei Yoga Vidya Bad Meinberg](#)
- [Klangschalen-Massage](#)
- [Tag der offenen Tür im Haus Yoga Vidya Nordsee ein großer Erfolg](#)
- [Neuer Westerwälder Newsletter](#)
- [Sukadev in Vigo](#)
- [Projekt Shanti - Diskussionsforum Erweiterung Yoga Vidya Bad Meinberg](#)
- [Projekt Shanti - Friedenskraft verbreiten - Yoga Vidya Bad Meinberg kann weiter expandieren](#)
- [Yoga Vidya Koblenz - Workshop mit Sukadev](#)
- [Blog repariert - Kommentare klappen wieder - schreib mal wieder was](#)
- [Sananda - neue Mitarbeiterin - neue Mitarbeiter gesucht Broschüre zum Download](#)
- [Yoga für Schwangere - Weiterbildung für Yogalehrer mit Susanne von Somm](#)
- [Yantras und Mandalas von Vesna](#)
- [Auch im Westerwald fällt der Schnee wieder](#)
- [Yoga Vidya Nordsee sucht Yogalehrer und Handwerker als Mitarbeiter](#)
- [Abschluss Entspannungskursleiter Ausbildung](#)
- [Shanti Mantras mit Swami Vishnu Devananda](#)
- [Radio Nirvana - die Welle zur Glückseligkeit](#)
- [Yoga und Schamanisches Heilen - Ausbildung](#)
- [Mainzer Yoga Newsletter März, Teil 2](#)
- [Paduka Puja in Coesfeld mit Sitaram](#)
- [Shivakamis Geburtstagsfeier](#)
- [Alexander neuer Mitarbeiter in der Ayurveda Oase Bad Meinberg](#)
- [Mithelfer/innen gesucht](#)
- [Prüfungswochenende im Westerwald](#)
- [Heute hat Shivakami Geburtstag](#)
- [Jeder bekommt das was er braucht](#)
- [Mithelfer/innen gesucht bei Yoga Vidya Bad Meinberg 5.-20 Mai](#)
- [Seminarprogramm 2010: Vorschläge und Seminarleiter gesucht](#)
- [Gedichttafel für Waldeingang](#)
- [Abschlussfoto der 2-Jahres Yogalehrer Ausbildung Januar 2009](#)
- [Erweiterung Yoga Vidya Nordsee schreitet gut voran](#)
- [Frauenheilkreis mit Maharani Fritsch de Navarrete](#)
- [Jubilare Bad Meinberg](#)
- [Vertrauenspersonen Yoga Vidya Bad Meinberg](#)
- [Stimme dich auf den Meister ein](#)
- [Claudia Schiffer behält ihr jungendliches Aussehen mittels Yoga...](#)
- [Reise nach Rishikesh „in das Herz Sivanandas“](#)

- [Yoga für Kinder 7-12 Jahre mit Bhagavan Das Henkel](#)
- [Gopal Greg Hill nach einer Woche bei Yoga Vidya wieder zurück nach Amerika](#)
- [Interview mit Sukadev](#)
- [Mantra-Singen mit Swami Vishnu-devananda](#)
- [Kundalini Sadhana mit Madhura Fichtler](#)
- [Edelstein-Massage Ausbildung mit Bhajan Noam](#)
- [Neue Mitarbeiterin im Westerwald](#)
- [Sukadev tägliche Inspirationen als Text Dateien](#)
- [Neue Internetseiten der Stadt Horn-Bad Meinberg](#)
- [Falko, Lars, Michaela, Golnaz - neue Mitarbeiter bei Yoga Vidya Bad Meinberg](#)
- [Swami Sivanandas Originalstimme - mp3 Dateien: Vorträge und Kirtan](#)
- [Guru Puja mit Sitaram und Workshops mit Leela Mata in Köln](#)
- [Ganzheitliche Massage Therapie Ausbildung](#)

Übrigens: Es gibt täglich neue Einträge auf dem Yoga Vidya Blog. Es ist so etwas wie ein Internet Tagebuch. Viele machen diesen Blog zu ihrer Startseite (im Internet Explorer gehen auf Extras – Optionen – Startseite <http://www.blog.yoga-vidya.de>) ; wer weiß was das ist, kann die rss Adresse <http://www.yoga-vidya.de/de/service/blog/feed> seinem FeedReader hinzufügen. So bleibst du immer auf dem neuesten Stand...

[Alle Neuigkeiten unter http://blog.yoga-vidya.de](http://blog.yoga-vidya.de)



13) Rezept des Monats: Überbackene Maccaroni

(für 4 Personen)

- 400 - 500 g Maccaroni
- 1 1/2 Tasse geriebener Käse (Parmesan)
- 1/2 Tasse Milch oder ungezuckerte Kondensmilch
- 1 Paprika, in Stücke geschnitten
- Salz, Pfeffer

Maccaroni kochen und abtropfen lassen, dann in einer Schüssel mit den anderen Zutaten gut durchmischen. In eine gebutterte Auflaufform geben und mit geriebenem Käse bestreuen. Bei guter Hitze 45 Minuten im Rohr überbacken.

Rezept aus dem Yoga Vidya Kochbuch
[Ayurveda und Bio Kochoausbildung sowie](#)



14) Yantras und Mandalas von Vesna Veberic

Tolle Dia-Show mit großartigen Farben und Formen.
Von Vesna Veberic aus dem [Yoga Vidya Center
Koblenz](#).

- [Hier die hoch auflösende Dia-Show auf Flickr](#)

[Schneller ladende Dia-Show auf mein.yoga-vidya.de](#)



15) Neues im Yogatherapie-portal.de

Ständig neue Seiten im [Yogatherapie-Portal](#)

- [Yogatherapie Video: Sonnengruß ohne Umkehrstellungen](#)
- [Yogatherapie Video: Sonnengruß für Personen mit Rückenproblemen](#)
- [Yogatherapiebeiträge zum Thema Schilddrüse](#)
- [Yoga ohne Einsatz der Arme](#)
- [Yogatherapie zum Abbau von Schlacken](#)
- [Yogatherapie: Artikel über Yoga und/bei Krebs](#)
- [Yogatherapie bei Dystonie](#)
- [Veranstaltungshinweis: Lebenskrise als Entwicklungschance](#)
- [Yogatherapie bei Facettenwirbelentzündung](#)
- [Yogatherapie bei: Tremor \(Zittern\) an beiden Händen](#)
- [Neuer Erfahrungsbericht: Yoga-Therapie bei Osteoporose und Rheuma](#)
- [Yogatherapie bei stark verkürzten Sehnen und dadurch bedingten Schmerzen im Schulter- und Kniebereich](#)
- [Yogatherapie bei Lampenfieber](#)
- [Yogatherapie Blog Archiv jetzt mit über 200 Infos](#)
- [Yogatherapie bei Problemen im Knie](#)
- [Yogatherapie bei Herzrhythmusstörungen und Vorhofflimmern](#)
- [Neues Yogatherapie Video: Yoga für die Gelenke](#)
- [Yogatherapie-Gruppe bei mein.yoga-vidya.de wächst stark](#)
- [Yogatherapie nach Schulter-OP](#)
- [Yogatherapie bei entferntem Mittelfingergelenk](#)
- [Yogatherapie während der Schwangerschaft](#)
- [Yogatherapie bei Schlaganfall](#)
- [Yogatherapie bei Problemen mit der Halswirbelsäule](#)
- [Yogatherapie bei starken Ischias Beschwerden](#)
- [Yogapraktizierende Frauen ab 80 Jahre](#)

- Yogatherapie bei Narbenbildung/Narbenwucherung im Bauchraum
- Yogatherapie bei Krebs
- Yogatherapie Video: Yoga für die Füße
- Yogatherapie Übungsreihen für die innere Stabilität und Selbstsicherheit
- Kein Kopfweh mehr - Yoga Therapie Video
- Yogatherapie Übungsreihen für Beweglichkeit, Flexibilität
- Yogatherapie bei Netzhautablösung und Schleudertrauma
- Yoga Therapie Tipps gegen Ängste und Panikatacken
- Yogatherapie bei Osteoporose mit mehreren Brustwirbelbrüchen
- Yoga-Therapie und spirituelles Wissen - mp3 Vortrag mit Sukadev
- Yogatherapie bei Problemen mit dem Iliosakralgelenk
- Erfahrungsbericht zur Wirkung von Yoga und Yogatherapie bei Kopfschmerzen und Migräne

[Mehr Infos unter http://yogatherapie-portal.de](http://yogatherapie-portal.de)



16) Haus Yoga Vidya Nordsee - Yoga Seminare und Ausbildungen

Yogastellungen... Atemübungen... tiefe Entspannung... vegetarische Vollwertkost... Meditation... Mantrasingen... Wandern am Meer... Sonne... Wind... weites Land und weites Meer... gemütliches Haus... Die idealen Bedingungen zur Erholung für Körper, Geist und Seele. Die Nordseeküste ist ein Glücksgriff der Natur. Wasser, Meeresluft und frischer Wind wecken die Lebensgeister. Und jetzt beginnt die schönste Zeit an der Nordsee!

- Yoga Ferienwoche: Das beliebteste Programm in Haus Yoga Vidya Nordsee Horumersiel: mit Yogastunden, Meditation, Vorträgen, Möglichkeit zu Strandspaziergängen, Fahrradtouren und vielem mehr. Beginn jeden Sonntagabend - 5 oder 7 Tage
- Yoga und Meditation Einführung: Beginn jeden Freitagabend 2- oder 7 Tage
- Yoga Individualgast: Stelle dir dein eigenes Yoga Programm zusammen. Anreise jeden Freitag und Sonntag möglich

Besondere Programme im Mai/Juni:

- 1.-3.5. Meditation und Yoga vertiefen
- 3.5.-8.5. Kundalini Yoga Einführung
- 6.5.-10.5. Nada Brahma: Erfahre, die Welt ist Klang SL: Oliver Doblin

- 8.5.-10.5. Yoga für den Rücken
- 15.5.-17.5. Pranayama, Yoga und Meditation
- 15.5.-17.5. Asana Exakt
- 15.5.-17.5. Yoga und Meditation Einführung
- 17.5.-22.5. Yogalehrer Vorbereitung
- 21.5.-24.5. Flexibler werden mit Yoga und Meditation
- 21.5.-24.5. Physiologie der Asanas - Yogalehrer Weiterbildung
- 21.5.-21.5. Tag der offenen Tür
- 21.5.-24.5. Permakultur Handson
- 24.5.-29.5. Asana Intensiv - Musikalisch-Meditativ
- 29.5.-1.6. Yoga für Kinder 7-12 Jahre
- 29.5.-1.6. Kundalini Yoga Intensiv Praxis
- 29.5.-1.6. Yoga Bodywork Asana intensiv
- 29.5.-1.6. Yoga für Kinder 3-6 Jahre
- 1.6.-5.6. Yajna Lern-Seminar
- 3.6.-4.6. Yajna 24 Stunden
- 5.6.-7.6. Wohlfühl Wochenende
- 5.6.-7.6. Pranayama, Yoga und Meditation
- 5.6.-7.6. Kundalini Yoga Mittelstufe
- 10.6.-14.6. Flexibler werden mit Yoga und Meditation
- 11.6.-14.6. Flexibler werden mit Yoga und Meditation
- 11.6.-14.6. Klangyoga mit Planetentönen
- 14.6.-19.6. Yoga Natur und Wattwandern
- 14.6.-19.6. Intensiv-Woche mit Klangyoga und Ayurvedischen Massagen SL: Wolfgang Meisel, SL: Jutta Kremer Details
- 14.6.-19.6. Yoga Ferienwoche
- 14.6.-21.6. Yoga Ferienwoche
- 19.6.-21.6. Hatha Yoga und Sport - Yogalehrer Weiterbildung
- 19.6.-26.6. Yogatherapie bei Rückenproblemen und Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates
- 19.6.-21.6. Pranayama, Yoga und Meditation
- 19.6.-21.6. Asana Flow SL: Lalita Furrer
- 21.6.-26.6. Die fünf Säulen der Identität SL: Michael Büchel
- 26.6.-28.6./3.7. Yoga für Kinder 7-12 Jahre SL: Kavita Pippon
- 26.6.-3.7. Yoga für Kinder 7-12 Jahre SL: Kavita Pippon
- 26.6.-28.6. Yoga für das Hormonsystem
- 26.6.-3.7. Yoga für Kinder 3-6 Jahre
- 3.7.-5.7. Kundalini Yoga Einführung
- 3.7.-5.7. Flexibler werden mit Yoga und Meditation

[Alle Infos zum Haus Yoga Vidya Nordsee](http://nordsee.yoga-vidya.de)
<http://nordsee.yoga-vidya.de>





17) Artikel des Monats: Die Wichtigkeit der Verbreitung spirituellen Wissens

Der Meister maß der Verbreitung des spirituellen Wissens eine solch große Bedeutung zu, dass er auch während Finanzkrisen des Ashrams die Arbeit des Publikationssektors mit voller Kraft vorantrieb. Eher wäre er bereit gewesen, die Küche zu schließen als diese Arbeit einzuschränken.

„Wir können immer noch zum Almosenhaus gehen und von der dortigen Suppenküche leben“, sagte er immer, „aber das Jnana Yajna (Opfer für die Verbreitung spirituellen Wissen) muss weitergehen.“

Im Jahre 1949 aber wurde die Finanzsituation des Ashrams so schlecht, dass einige Aspiranten den Ashram verlassen mussten. Dennoch wollte der Meister die Buchproduktion nicht reduzieren. Noch mehr als vorher verschenkte er den größten Teil der Bücher.

Von [Swami Sivananda](#); Klicken für [Bücher von Sivananda](#), [Artikel/Fotos Swami Sivananda](#)

Quelle: www.yoga-vidya.de: Infos zu [Yoga](#), [Ayurveda](#) und [Meditation](#).

[Jeden Tag einen kurzen Artikel von oder über Swami Sivananda http://mein.yoga-vidya.de](http://mein.yoga-vidya.de)



18) Yogastunde 30 Minuten Video Chakra-Konzentration

Aktiviere dein Prana, deine Lebensenergie.

Harmonisiere deine Chakras, deine Energiezentren.

Übe 30 Minuten Yoga: Kapalabhati, Wechselatmung, Sonnengebet, Asanas der Yoga Vidya Grundreihe, Tiefenentspannung. Mit Konzentrationshilfen auf die Chakras. Um diese Yogastunde mitmachen zukönnen, solltest du mit der [Yoga Vidya Grundreihe](#) vertraut sein. Hier klicken für Internetseite mit vielen Erklärungen zur [Yoga Vidya Grundreihe](#). Hier klicken, um dieses [Yoga Video](#) runterzuladen, um es auf deinem PC, Videoplayer etc. jederzeit anschauen zu können.

[Hier geht's zum Yoga Video](#)

<http://mein.yoga-vidya.de/video/yogastunde-mittelstufe>

19) Seminarprogramm 2010: Seminarleiter, Vorschläge, Verbesserungen, Ideen gesucht

Wir bei Yoga Vidya sind gerade dabei, das Seminar- und Ausbildungsprogramm 2010 in den Yoga Vidya Seminarhäusern Bad Meinberg und Nordsee zu planen (Westerwald hat die Planung fast abgeschlossen). Wir suchen Ideen für Programme, die wir noch nicht haben. Was vermisst du im Yoga Vidya Seminarprogramm? Was ist bei anderen Yoga Schulen populär, gibt es aber noch nicht bei Yoga Vidya? Was gibt es noch nirgendwo, ist aber interessant? Wer hat ein Seminar/Ausbildung rund ums Thema Yoga anzubieten, welches recht populär werden könnte? Schreibe deine Vorschläge per Mail an seminarplanung2010@yoga-vidya.de. Ich freue mich auf die Vorschläge, sowohl für Bad Meinberg als auch für die Nordsee.

[Yoga Vidya Seminarprogramm](http://yoga-vidya.de/seminar)
<http://yoga-vidya.de/seminar>

Herzlichst

Rukmini Keilbar und Sukadev Bretz

für das ganz Yoga Vidya Team

Dieser kostenlose Newsletter kann beliebig oft vervielfältigt und weitergereicht werden. Er wird etwa monatlich versandt. Wir haben weitere, spezialisierte [Newsletters](#):

- Tägliche Inspiration aus dem Munde von Swami Sivananda
- Newsletter des Mainzer Yoga Vidya Centers, mit Rezept des Monats und Ayurveda Tipps
- Newsletter des Kölner Yoga Vidya Centers

Anmeldung für die meisten Newsletter über <https://www.yoga-vidya.de/cgi-bin/newsletter.cgi>

- Anmeldung für den [Yoga Vidya Westerwald](#) Newsletter: Schicke eine Email an sekretariat@westerwald.yoga-vidya.de
- Wenn du den Frankfurter Yoga Vidya Newsletter empfangen willst, schicke eine Mail an frankfurt@yoga-vidya.de
- Wenn du den Kölner Yoga Vidya Newsletter empfangen willst, schicke eine Mail an koeln@yoga-vidya.de
- Wenn du den Rödermarker Yoga Vidya Newsletter empfangen willst, schicke eine mail an Roedermark@Yoga-Vidya.de

Hier noch einige Direktlinks:

- <http://mein.yoga-vidya.de> : Große Yoga Community: Austausch zwischen Yoga Lehrenden und Übenden; alle Yoga Vidya Videos; Fotoshows; großes Yoga Forum
- <http://my.yoga-vidya.org>: Internationale Yoga Communities: Triff Yoga Lehrende und Übende aus allen Kontinenten
- www.forum.yoga-vidya.de : Austausch und Diskussionen zu Yoga, Yogatherapie, Spiritualität und Öko
- www.blog.yoga-vidya.de : Alle Neuigkeiten bei Yoga Vidya auf einen Blick, einschließlich Newsletter, neue Programme, Fotos, Podcasts etc.
- www.podcast.yoga-vidya.de : Alle neuen Hörsendungen auf einen Klick: Vorträge von Sukadev, Entspannungsübungen, Mantras, Meditationsanleitungen etc.
- www.video.yoga-vidya.de : Alle neuen Videos auf einen Klick: Vorträge, Yogastunden, Yoga Übungen, Events etc.
- www.yoga-vidya.de/de/service/blog/142/ : Mantras zur Rezitation und viele Kirtans zum Mitsingen
- www.yoga-vidya.de/de/asana : Umfangreiche Darstellung von über 1000 Asanas; Übungsanleitungen, Übungsreihen etc.
- www.yogatherapie-portal.de : Infos, Erfahrungsberichte, Übungsreihen, wissenschaftl. Studien zu Yoga Therapie
- www.yoga-vidya.de/de/artikel : Hunderte von Artikeln zu allen Aspekten des Yoga
- www.yoga-vidya.de/Fragen-an-Sukadev : Antworten von Sukadev auf fast 200 Fragen zu den Themen Yoga, Meditation und spirituelles Leben
- www.yoga-vidya.de/shop2 : Der Yoga Vidya Shop mit Büchern, CDs und Videos
- www.yoga-vidya.de/seminar : Alle Seminare bei Yoga Vidya
- www.yoga-vidya.de/ausbildung : Alle Ausbildungen bei Yoga Vidya
- www.yoga-vidya.de/einfuehrung : Alle Einführungsseminare
- www.yoga-vidya.de/Center : Übersicht über alle Yoga Vidya Zentren in Deutschland und Österreich

Impressum

Dieser Newsletter wird publiziert von

- Yoga Vidya e.V.
- Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV)
- Yoga Vidya Versand und Verlags-GmbH
- Berufsverband der Yoga Vidya Adi801tl Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten (BYVG)
- Berufsverband der Yoga und Ayurveda Therapeuten e.V. (BYAT)

Haus Yoga Vidya

Wällenweg 42, 32805 Horn-Bad Meinberg, Tel. 05234 870, Fax 05234-871875
Gut Hoffnungstal, 57641 Oberlahr, Tel. 02685-8002-0, Fax -8002-20

sukadev@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de

[Um den Newsletter zu abonnieren oder zu verlassen, bitte NICHT auf diese Mail antworten, sondern hier klicken https://www.yoga-vidya.de/cgi-bin/newsletter.cgi](https://www.yoga-vidya.de/cgi-bin/newsletter.cgi)