

# Yoga Vidya Newsletter Nr. 155 10.07.2009



Liebe Yoga Freundin, lieber Yoga Freund

Hier der aktuelle Yoga Vidya Newsletter Nr. 155 mit vielen Informationen rund um die Themen Yoga, Meditation, Ayurveda, Gesundheit und spirituelles Leben. Vielleicht haben auch für dich die Sommerferien begonnen - ideal um die Yoga Praxis zu intensivieren oder zu beginnen. In diesem Newsletter bekommst du dafür einige Anregungen. Natürlich: Wirklich tief ins Yoga kommst du mit einem Seminar, einer Ausbildung oder auch einem Individualgast-Aufenthalt in einem der Yoga Vidya Seminarhäuser. Aber egal ob zuhause, im Urlaub, im Ashram oder in der Yoga Gruppe: Mit Yoga kannst du dich richtig entspannen, mit neuer Kraft aufladen und Zugang finden zu den Tiefen deiner Seele.

## Inhaltsverzeichnis:

- [01: Übung des Monats – Entspanntes Stehen](#)
- [02: Noch Plätze frei Sommer in den Yoga Vidya Ashrams - Tolle Seminare und Ausbildungen, Yoga Individualgastprogramm](#)
- [03: CD Yoga Vidya Hormonyoga - für Frauen in den Wechseljahren](#)
- [04: Dia-Show Asanas im Gras - vor Projekt Shanti/Bad Meinberg](#)
- [05: Seminare mit international bekannten Gastlehrern](#)
- [06: Neue Videos bei Yoga Vidya](#)
- [07: Großes Sommer Gewinnspiel auf \[mein.yoga-vidya.de\]\(http://mein.yoga-vidya.de\) Community](#)
- [08: Kirtan 2 Mit Mantra-Singen durch die Woche - neue CD](#)
- [09: Ausbildungen bei Yoga Vidya](#)
- [10: Neues im Yoga-Therapie-Portal](#)
- [11: Mensch, Natur, Wald - Begegnungen im Silvaticum - Veranstaltungsreihe in Bad Meinberg](#)
- [12: Neue Hörsendungen bei Yoga Vidya - kostenlos](#)
- [13: CD-Sanskrit Trainer - Neu im Yoga Vidya Versand](#)
- [14: Neues aus dem Haus Yoga Vidya Westerwald](#)
- [15: Rezept des Monats: Blattspinat mit Kapern](#)
- [16: Haus Yoga Vidya Horumersiel/Nordsee - Gekonnt entspannen und auftanken](#)
- [17: Yogatherapie-Infozentrale bei Twitter: \[http://twitter.com/Yoga\\\_Therapie\]\(http://twitter.com/Yoga\_Therapie\)](#)
- [18: Neues bei Yoga Vidya](#)
- [19: Artikel des Monats – Prana als universelles Prinzip](#)
- [20: 2-jährige Yogalehrer Ausbildung beginnt im Januar 2010 in 40 verschiedenen Städten](#)
- [21: Ayurveda: Neue Artikel und Infos](#)
- [22: Nachfolger/in für Yoga Vidya Schwäbisch-Gmünd gesucht](#)
- [23: Meditation - für Energie und inneren Frieden - neue mp3 CD mit Suguna](#)
- [24: Betreute individuelle Yogapraxis, zur Klärung persönlicher Themen - im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg](#)
- [25: Neues Yoga Vidya Journal - kostenloses Download](#)
- [26: Impressum, anmelden/abmelden](#)



## 1) Übung des Monats – Entspanntes Stehen

Yoga zum Mitmachen - am besten gleich jetzt: Stelle dich bequem hin und folge den Anleitungen von Sukadev zum entspannenden Stehen.

- Gib die Füße hüftbreit auseinander.
- Zehen zeigen leicht nach außen.
- Beuge die Knie leicht.
- Gib das Hauptgewicht auf die Fersen.
- Alle Zehen berühren den Boden.
- Leicht ins Hohlkreuz gehen. Gesäß entspannt.
- Schulterblätter nach hinten unten sinken lassen.
- Kopf nach oben ziehen.
- Tiefe Bauchatmung. Einatmen Bauch hinaus. Ausatmen Bauch hinein.
- Spüre tiefe Zentrierung und Entspannung.

Stelle dir vor, mit den Füßen bist du mit der Erde verwurzelt und bekommst alles, was du von Mutter Erde brauchst.

Stelle dir vor, du bist gut verankert in deinem Bauch. Visualisiere dir eine Sonne im Bauch. Sonne steht für Selbstvertrauen, Kraft. Spüre dies.

Spüre in dein Herz. Spüre Liebe und Freude.

Spüre deinen Scheitel und den Raum oberhalb des Scheitels und spüre die Verbindung mit der göttlichen Kraft.

Verwurzele dich so mit Mutter Erde, spüre deine innere Mitte, fühle dein Herz, verbinde dich mit der Himmelskraft und geh mit neuer Kraft und Positivität in deinen Alltag.

Zu dieser Übung kannst du dich auch per Video anleiten lassen:

[Entspannen im Stehen - Yoga jetzt](#) mit Anandaprema aus dem [Yoga Vidya Center Stuttgart](#)

*[Mehr Yoga Videos: http://mein.yoga-vidya.de/video](http://mein.yoga-vidya.de/video)*



## 2) Noch Plätze frei Sommer in den Yoga Vidya Ashrams - Tolle Seminare und Ausbildungen, Yoga Individualgastprogramm

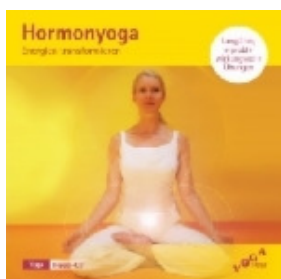
Sommer ist eine wunderschöne Zeit in den Yoga Vidya Seminarhäusern: Auf den Sonnenterrassen kannst du draußen essen, auf den Wiesen Sonnenbäder nehmen, Yogastunden auch mal draußen machen, bewusste Spaziergänge im Wald, im Park oder am Meer. Viele Gäste kommen in den Sommerferien, eine großartige lichtvolle Energie ist spürbar. Also ideal, um mit Yoga und Meditation neue Kraft und Positivität zu tanken, Lebensfreude zu spüren und neue Erkenntnisse und Einsichten zu gewinnen.

So hast du eine riesige Auswahl an Seminaren, Ausbildungen und Weiterbildungen in allen drei Yoga Ashrams/Seminarhäusern. Sommer im Ashram - das Beste für Erholung, neue Energie, Inspiration und praktische Erkenntnisse, die du anschließend im Alltag umsetzen kannst. Und: In Bad Meinberg gibt es während der ganzen Ferienzeit bis Mitte September Kinderyoga-Programme und Kinderbetreuung. In den anderen Ashrams gibt es das während einiger Wochen. In allen drei Ashrams kannst du auch zelten bzw. im Wohnmobil übernachten - so wird es besonders günstig.

Auf den Yoga Vidya Seiten findest du verschiedenste Weisen, um das Seminarprogramm zu durchstöbern:

- [Große Broschüre als PDF Datei mit allen Seminaren in den Yoga Vidya Seminarhäusern in chronologischer Reihenfolge](#)
- [Seminare im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg](#)
- [Yoga Individualgast-Programm Bad Meinberg](#)
- [Seminare im Haus Yoga Vidya Nordsee](#)
- [Yoga Individualgast-Programm Nordsee](#)
- [Seminare im Haus Yoga Vidya Westerwald](#)
- [Yoga Individualgast-Programm Westerwald](#)
- [Alle Ausbildungen](#)
- [Yogalehrer Weiterbildung](#)

[Alle Seminare bei Yoga Vidya  
http://www.yoga-vidya.de/seminar](http://www.yoga-vidya.de/seminar)



### 3) CD Yoga Vidya Hormonyoga - für Frauen in den Wechseljahren

Diese CD spricht Frauen insbesondere an, da es um die Verbindung mit- und der Harmonisierung des weiblichen Körpers geht.

Mit gezielten Übungen kannst du möglichen Beschwerden der Wechseljahre entgegenwirken und deine Energien transformieren.

14,80 Euro (plus Versand).

[Mehr Infos und Bestellmöglichkeit](#)

<http://www.yoga-vidya.de/shop>



### 4) Dia-Show Asanas auf der Wiese - vor Projekt Shanti/Bad Meinberg

Wunderschöne Asana-Photos, zur Inspiration, und einfach schön anzuschauen.

Photographiert von [Atmanshanti](#), beliebte Seminar- und Ausbildungsleiterin bei Yoga Vidya. Im Gartengelände und Park um [Projekt Shanti](#) herum.

[Flickr-Diashow](#): Am besten als Vollbild - dauert etwas länger, dafür aber richtig schön.

<http://bit.ly/78H6q>

[Zur schnelleren Asana Dia-Show](#)

<http://bit.ly/asana-show>



## 5) Seminare mit international bekannten Yoga Meister/innen

Lass dich inspirieren von Seminaren mit international bekannten Gastlehrern. Intensive Praxis, fundiertes Wissen, tiefe Erfahrungen bringen dir Zugang zu deinem inneren Selbst öffnen dein Herz und geben dir so starke Impulse auf deinem spirituellen Weg.

- 17.-26.7. Bad Meinberg [Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A2 - Die Weisheit der Upanishaden](#) , Chandra Cohen, Sukadev Bretz
- 19.-24.7. Nordsee [Yoga und Meditation Intensiv mit Swami Bodhichitananda](#) Swami Bodhichitananda
- 31.7.-2.8. Bad Meinberg [Beginn Traditionelle Ayurvedische Medizin Ausbildung Teil 2 Aufbaukurs](#) Dr. E.P. Ellil Parambath Jeevan
- 2.-5.8. Bad Meinberg [Meditationen aus dem Tantra](#) Dr. Nalini Sahay
- 7.-12.8. Bad Meinberg [Pawanamuktasana Yogalehrer-Weiterbildung](#) Dr. Nalini Sahay
- 9.-14.8. Bad Meinberg [Sanskrit Intensiv-Woche mit Swami Atma](#) Swami Atma-swaruparamananda
- 16.-21.8. Bad Meinberg [Yoga und Meditation Intensiv mit Swami Atma](#) Swami Atma-swaruparamananda
- 17.-24.8. Spanien - Mondariz [Asana Intensiv mit Narayani](#) Narayani
- 21.-23.8. Westerwald [Einführung in die Thai Yoga Massage](#) Paul Cramer
- 23.-28.8. Bad Meinberg [Spirituelles Retreat mit Swami Muktananda](#) Swami Muktananda,
- 23.-28.8. Westerwald [Thai Yoga Massage - Heilige Körperarbeit](#) Paul Cramer
- 23.-26.8. Bad Meinberg [Indisch-vegetarischer Kochkurs und Yoga](#) Dr. Nalini Sahay
- 28.8.-6.9. Bad Meinberg [Prana Heilung Ausbildung Grundkurs](#) Dr. Nalini Sahay
- 11.-20.9. Bad Meinberg [Yogalehrer Weiterbildung Intensiv F - Viveka Chudamani und Asanas Intensiv](#) Sukadev Bretz, Narayani
- 11.-13.9. Westerwald [Chakra Meditation](#) Dr. Nalini Sahay
- 13.-18.9. Westerwald [Kurs in pranischem Wohlbefinden](#) Dr. Nalini Sahay
- 13.-18.9. Bad Meinberg [Asana Intensiv mit Narayani](#) Narayani
- 9.-18.10. Westerwald [Yogalehrer Weiterbildung Intensiv D - Raja Yoga](#) Leela Mata
- 23.-25.10. Bad Meinberg [Gedankenkraft & Positives Denken mit Madhana Mohan](#) Madhana Mohan
- 25.10.09 Bad Meinberg [Ayurveda Ernährungs- und Kräuter- Berater Ausbildung](#) Leela Mata
- 1.-6.11. Bad Meinberg [Ayur-Yoga-Ausbildung](#) Leela Mata, Shivakami Bretz
- 8.-13.11. Bad Meinberg [Ayurvedische Marma Massage Ausbildung - Aufbaukurs](#) Leela Mata
- 20.-22.11. Bad Meinberg [Ayurveda Meditationstechniken](#) Leela Mata
- 27.11.-6.12. Nordsee [Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A5 - Atma Bodha - die Erkenntnis des Selbst](#) Sukadev Bretz, Keshava Schütz
- 2.-4.12. Bad Meinberg [Hilfen auf dem spirituellen Weg für den erfahrenen Aspiranten](#) Leela Mata
- 4.-6.12. Bad Meinberg [Den Tod annehmen](#) Leela Mata
- 6.-11.12. Bad Meinberg [Ayurvedische Marma Massage Ausbildung](#) Leela Mata
- 31.1.-5.2.10 Bad Meinberg [Beginn Traditionelle Ayurvedische Medizin Ausbildung Teil 1 Grundkurs](#) Dr. E.P. Ellil Parambath Jeevan
- [Alle Seminare mit international bekannten Gastlehrern: http://bit.ly/gastlehrer](http://bit.ly/gastlehrer)**



## 6) Neue Videos bei Yoga Vidya

Neue Videos unter anderem:

- [Gayatri Yajna Abschluss-Ritual](#) – 2 Stunden zur Inspiration mit Gayatri Mantra
- [30 Minuten Gayatri Mantra mit Yajna Feuer](#)
- [Gayatri Mantra während einer Yajna](#) – 10 Minuten
- [Wolken-Tratak mit Heilschwingung](#) - Inspiration für zwischendurch
- [Vira Bhadrasana, Yoga Heroe Pose](#) - englisches Video mit Narendra
- [Sonnengebet mit Affirmationen - Surya Namaskar](#) - gibt deiner Asana-Praxis eine neue Tiefe
- [Jay Hanuman - Mantra-Singen mit Shankara](#)
- [Jaya Bhajaranga Bali](#) - Mantra-Singen mit Jnanashakti und Jürgen
- [Lotus-Peacock - Advanced Yoga Asana](#) with Narendra - zum Staunen
- [Yoga für einen guten Schlaf - 10 Minütige Yogastunde](#) mit Lisa und Sukadev
- [Samba Sadashiva - Mantra-Singen mit Jürgen](#)
- [Tortoise - Kurmasana Yoga Asana](#) mit Narendra im [Haus Yoga Vidya Bad Meinberg](#)
- [Die Taube - Variationen einer fortgeschrittenen Asana](#) mit Kumari im [Haus Yoga Vidya Nordsee](#)
- [Krishna Jayanti Feier - Kurzvortrag](#)
- [Entspannen im Stehen - Yoga jetzt](#) mit Anandaprema aus dem [Yoga Vidya Center Stuttgart](#)
- [Shiva Shiva Mahadeva - Mantra-Singen mit Amari und Narendra](#) aus dem [Haus Yoga Vidya Bad Meinberg](#)
- [Yoga Crow - Kakasana for balance with Narendra](#)

Bitte beachte: Manchmal siehst du auf der Video-Seite nicht auf Anhieb das Video. Dann musst du die Seite neu aufbauen/neu Laden (bei Firefox <Strg R>, im Internet Explorer <F5>)

Auf [mein.yoga-vidya.de](http://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.

*[Alle Yoga Vidya Videos unter  
http://mein.yoga-vidya.de/video](http://mein.yoga-vidya.de/video)*



## 7) Großes Sommer Gewinnspiel auf mein.yoga-vidya.de Community

Die Yoga Vidya Community mein.yoga-vidya.de hat inzwischen über 2200 Mitglieder, dabei bald 1000 Besucher am Tag. Fast 400 Yoga Videos, über 4000 Yoga Photos, über 500 Artikel über Yoga als Blog Beiträge, täglich neue Diskussionsbeiträge im Forum. Danke allen, die mitgewirkt haben.

Wir wollen diese Community noch aktiver werden lassen. Dazu gibt es ein großes Sommer Gewinnspiel: Verlost werden mit attraktiven Preisen:

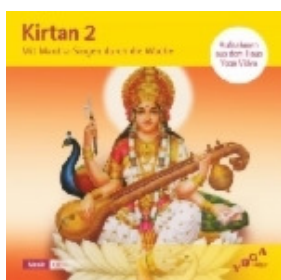
- 1. Preis: 1 Woche Yoga Seminar für 1 Person oder 1 Wochenende für 2 Personen im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg
- 2. Preis: 1 Yoga Wochenendseminar
- 3.-10. Preis: Eine Yoga CD deiner Wahl aus dem Yoga Vidya Verlag
- 11.-20. Preis: Ein Yoga-Buch deiner Wahl aus dem Yoga Vidya Verlag

Du kannst auf drei Weisen teilnehmen:

1. Wenn du noch nicht Mitglied bist, registriere dich bei mein.yoga-vidya.de - du kommst automatisch in die Verlosung <http://mein.yoga-vidya.de/?xgi=8SR117T>
2. Wenn du schon Mitglied bist, setze einen Link irgendwo im Internet auf <http://mein.yoga-vidya.de>. Möglichkeiten:
  - melde dich z.B. an bei <http://www.mister-wong.de/register/?iid=> und füge dann ein Bookmark hinzu [http://www.mister-wong.de/add\\_url/](http://www.mister-wong.de/add_url/)
  - Wenn du eine eigene Seite besitzt, setze einen Link <http://mein.yoga-vidya.de> oder, falls du schon einen gesetzt hast, einen weiteren Link auf irgendeine Unterseite von mein.yoga-vidya.de
  - Oder gehe in irgendeine andere Community, Blog, Forum, mache einen Eintrag und verlinke dabei auf mein.yoga-vidya.de oder irgendeine Unterseite von mein.yoga-vidya.de
  - Anschließend schicke eine Email an [sukadev@yoga-vidya.de](mailto:sukadev@yoga-vidya.de) und erwähne die Seite, auf der du einen Link gesetzt hast (nur wenn du uns eine Email mit diesen Infos schickst, kannst du in die Verlosung kommen)
3. Wenn du schon Mitglied bist: Lade mindestens 10 weitere Yoga Interessenten ein <http://mein.yoga-vidya.de/main/invitation/new> - und informiere uns über eine Email an [sukadev@yoga-vidya.de](mailto:sukadev@yoga-vidya.de), dass du eingeladen hast

Du kannst auf alle drei Weisen teilnehmen - so kann dein Name bis zu drei Mal in die Verlosung kommen. Bis 31.7.09

*Alle Infos auch unter <http://mein.yoga-vidya.de>*



## 8) Kirtan 2 Mit Mantra-Singen durch die Woche - neue CD

Eine schöne [Kirtan-CD](#) in Folge macht dich mit den Mantraen vertrauter, die nicht alltäglich im Haus Yoga-Vidya gesungen werden, aber von ihrer Wirkung ebenso wesentlich zur Entwicklung einer spirituellen Atmosphäre beitragen.

Hier werden auch die Bedeutung und Zuordnung der einzelnen Wochentage im Hinblick auf das Göttliche besonders gewürdigt. Die Texte und Erläuterungen zu allen Liedern findest du in unserem Kirtanbuch.

Preis 14,80 €(plus Versand)

**[Mehr Infos und Bestellmöglichkeit](#)**

**<http://www.yoga-vidya.de/shop>**



## 9) Ausbildungen bei Yoga Vidya

Einzigtartiges Konzept von Spezialausbildungen mit ganzheitlichem, spirituellem Ansatz

- Leichtes Lernen durch organische Verbindung von Theorie und Praxis
- Integration von Yoga, Meditation und Mantra-Singen
- Wissen erwerben, Fachkompetenz steigern und gleichzeitig Energie auftanken
- Erfolgreiches Konzept mit gutem Ruf
- Hohe Qualitätsstandards
- Über 20.000 zufriedene Absolventen
- Alle Ausbildungen mit Zertifikat
- Günstige Inklusivpreise

Hier ein Überblick über die nächsten Ausbildungen bei Yoga Vidya:

19.07.-29.07.09 BM [Fußreflexzonen-Massage Ausbildung](#)

24.07.-02.08.09 BM [Chakra Meditation Kursleiter Ausbildung](#)

26.07.-02.08.09 BM [Thai Massage Therapie Baustein 2: Fortgeschrittene Praxis und Wirkungen der AyurYoga Thai Massage](#)

26.07.-23.08.09 BM [Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs](#)

26.07.-07.08.09 BM [Meditationskursleiter-Ausbildung](#)

26.07.-02.08.09 BM [Meditationskursleiter-Ausbildung](#)

31.07.-02.08.09 BM [Ayurveda Ausbildung Vorbereitungs-Seminar](#)

31.07.-02.08.09 BM [Beginn Traditionelle Ayurvedische Medizin Ausbildung Teil 2 Aufbaukurs](#)

02.08.-09.08.09 No [Spirituelle Coaching Ausbildung](#)

02.08.-09.08.09 BM [Thai Massage Therapie Ausbildung Baustein 3: : Pathologie, Krankheitsbilder, Diagnose, Therapien](#)

02.08.-16.08.09 BM [Kinder Yoga Übungsleiter-Ausbildung](#)

02.08.-07.08.09 BM [Kristall-Akupunktur Ausbildung Teil 1](#)

02.08.-30.08.09 Ww [Ayurveda Gesundheitsberater Ausbildung Intensivkurs](#)

07.08.-09.08.09 BM [Reiki 3. Grad Ausbildung nach Dr. M. Usui](#)

09.08.-14.08.09 No [Stimm- und Sprechtraining Kursleitersausbildung](#)

09.08.-23.08.09 BM [Reiki Lehrer Intensiv Ausbildung nach Dr. Mikao Usui \(4. Grad\)](#)

09.08.-14.08.09 Ww [Entspannungskursleiter Ausbildung](#)

09.08.-06.09.09 No [Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs](#)

09.08.-16.08.09 BM [Spirituelle Lebensberatung Ausbildung](#)

12.08.-16.08.09 BM [Reiki 1. Grad Ausbildung nach Dr. M.Usui](#)

14.08.-21.08.09 Ww [Indischer Tanz Ausbildung](#)

16.08.-23.08.09 BM [Atemkursleiter Ausbildung](#)

16.08.-21.08.09 BM [ADS/ADHS-Berater/in-Ausbildung](#)

16.08.-30.08.09 BM [Meditationslehrausbildung](#)

19.08.-23.08.09 BM [Reiki 2. Grad Ausbildung nach Dr. M.Usui](#)

23.08.-30.08.09 BM [Ayurveda Kräuterberater Ausbildung](#)

23.08.-28.08.09 BM [Erlebnispädagogik Ausbildung](#)

23.08.-28.08.09 No [Tibetische Klangmassage Ausbildung Teil 1](#)

23.08.-20.09.09 BM [Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs](#)

28.08.-11.09.09 BM [Ayurveda Massage Ausbildung](#)

28.08.-06.09.09 BM [Schwangeren Yoga Übungsleiter/in Ausbildung](#)

28.08.-06.09.09 BM [Prana Heilung Ausbildung Grundkurs](#)

28.08.-09.09.09 BM [Heiler Ausbildung](#)

30.08.-04.09.09 BM [Entspannungskursleiter Ausbildung](#)

06.09.-11.09.09 No [ADS/ADHS-Berater/in-Ausbildung](#)

06.09.-11.09.09 BM [Autogenes Training Kursleiter Ausbildung](#)  
 06.09.-11.09.09 BM [Lachyoga Übungsleiter Ausbildung](#)  
 06.09.-20.09.09 No [Ayurveda Massage Ausbildung](#)  
 11.09.-18.09.09 BM [Beginn Crahskurs Heilpraktiker-Vorbereitung](#)  
 13.09.-18.09.09 No [Entspannungstrainer/in für Kinder Ausbildung](#)  
 13.09.-18.09.09 BM [Gesichtsmassage Ausbildung](#)  
 13.09.-11.10.09 Ww [Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs](#)  
 18.09.-25.09.09 BM [Bio Koch Ausbildung](#)  
 18.09.-20.09.09 BM [Thai Massage Therapie Lehrer Ausbildung Beginn](#)  
 25.09.-27.09.09 BM [3-Jahres-Ausbildung Beginn](#)  
 25.09.-02.10.09 Ww [Atemkursleiter Ausbildung](#)  
 27.09.-02.10.09 BM [Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder und Jugendliche \(EMYK\) Ausbildung Teil 1](#)  
 02.10.-04.10.09 BM [Beginn Traditionelle Thai Massage und AyurYoga Thai Massage Ausbildung - Basiskurs \(Wochenendkurse\)](#)  
 02.10.-09.10.09 No [Meditationskursleiter-Ausbildung](#)  
 02.10.-14.10.09 No [Meditationskursleiter-Ausbildung](#)  
 04.10.-18.10.09 BM [Fastenkursleiterausbildung](#)  
 04.10.-09.10.09 BM [Gong Ausbildung](#)  
 04.10.-01.11.09 BM [Ayurveda Gesundheitsberater Ausbildung Intensivkurs](#)  
 04.10.-09.10.09 BM [Kristall-Akupunktur Ausbildung Teil 2](#)  
 09.10.-16.10.09 BM [Ayurveda Beauty, Wellness und Kosmetik Ausbildung](#)  
 09.10.-18.10.09 BM [Kinderyoga Übungsleiter Aufbaukurs Intensiv](#)  
 09.10.-16.10.09 Ww [Shiatsu Massage Ausbildung](#)  
 11.10.-16.10.09 BM [Spieltherapeuten Ausbildung](#)  
 11.10.-08.11.09 BM [Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs](#)  
 18.10.-25.10.09 BM [Ganzkörpermassage Ausbildung](#)  
 18.10.-23.10.09 BM [Entspannungskursleiter Ausbildung](#)  
 18.10.-23.10.09 BM [Entspannungstrainer/in für Kinder Ausbildung](#)  
 25.10.-01.11.09 BM [Ayurveda Ernährungs- und Kräuter- Berater Ausbildung](#)  
 25.10.-22.11.09 No [Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs](#)  
 30.10.-08.11.09 BM [Klangtherapie Grundlagen Ausbildung](#)  
 30.10.-01.11.09 BM [Thai Massage Therapie Lehrer Ausbildung Beginn](#)  
 01.11.-06.11.09 BM [Entgiftungsmassage Ausbildung](#)  
 01.11.-06.11.09 BM [Ayur-Yoga-Ausbildung](#)  
 01.11.-06.11.09 Ww [Ayurvedische Schwangerschafts- und Baby-Massage Ausbildung](#)  
 06.11.-08.11.09 BM [Traditionelle Thai Massage und AyurYoga Thai Massage Ausbildung - Basiskurs \(Wochenendkurse\)](#)  
 08.11.-13.11.09 BM [Ayurvedische Marma Massage Ausbildung - Aufbaukurs](#)  
 15.11.-29.11.09 BM [Klassische Massage Ausbildung](#)  
 15.11.-20.11.09 Ww [Entspannungskursleiter Ausbildung](#)  
 15.11.-20.11.09 BM [Mentales Training und Gedankenkraft Kursleiter Ausbildung](#)  
 20.11.-29.11.09 BM [Systemische Supervision und Systemaufstellungen - Ausbildung](#)  
 22.11.-29.11.09 BM [Ayurveda Koch Ausbildung](#)  
 22.11.-20.12.09 BM [Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs](#)  
 29.11.-06.12.09 BM [NLP und systemisches Krisen- und Konfliktmanagement - Ausbildung](#)  
 06.12.-11.12.09 BM [Ayurvedische Marma Massage Ausbildung](#)  
 1.12.-13.12.09 BM [Traditionelle Thai Massage und AyurYoga Thai Massage Ausbildung - Basiskurs \(Wochenendkurse\)](#)  
 20.12.09-17.01.10 BM [Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs](#)  
 25.12.09-01.01.10 BM [Atemkursleiter Ausbildung](#)

**[Neue Übersichtsseite - alle Ausbildungen auf einen Blick http://bit.ly/Ausbildung](http://bit.ly/Ausbildung)**





## 9) Neues im Yoga-Therapie-Portal

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

Yogatherapie bei

- [Unruhe und mangelndem Konzentrationsvermögen](#)
- [Netzhautablösung](#)
- [Leistenbruch](#)
- [Problemen mit den Hüften](#)
- [Restless-Legs-Syndrom](#)
- [Krebs](#)
- [Phantomschmerz](#)
- [Lupus erythematodes \(eine Autoimmunerkrankung\)](#)
- [spastischer Lähmung im Bein](#)
- [Fieber und Erschöpfung](#)
- ["Kehlkopfentzündung und einer starke Erkältung mit Bronchitis"](#)

Yoga Therapie Beiträge

- ["Supraspinatussehne in der Schulter eingeklemmt"](#)
- [Gibt es spezielle Kursangebote für Krebspatienten?](#)
- [Kolostoma \(künstlicher Darmausgang\)](#)
- [Probleme bei der Wechselatmung](#)
- [Kopfschmerzen nach der Yogastunde](#)
- [Bandscheiben Vorfälle im HWS Bereich](#)
- [Hormonyoga](#)
- [Durchblutungsstörungen in den Beinen](#)
- [Wechselatmung](#)

Yogatherapie Seminare, Ausbildungen, Diskussionen, Gruppe

- ["Natur - Kur" Diskussion auf mein.yoga-vidya.de](#)
- [Yogatherapie Gruppe jetzt mit über 300 Mitgliedern!](#)
- [Yoga Therapie Seminar: Yoga für Ohren, Gehör und Gleichgewichtssinn](#)
- [Yoga Therapie Blog Archiv jetzt mit über 300 Beiträgen!!](#)
- [Kann man Yogatherapie oder Entspannungstherapie oder andere Angebote in Yogabereich mit dem Abschluss dieser Ausbildungen über eine Heilpraktikerzusatzversicherung abrechnen?](#)

**Mehr Infos unter <http://mein.yoga-vidya.de/group/yogatherapie>**



## 10) Mensch, Natur, Wald - Begegnungen im Silvaticum - Veranstaltungsreihe in Bad Meinberg

Vor 2000 Jahren war die Schlacht am Teutoburger Wald - Ausdruck vom Freiheitsstreben der Germanen. So finden dieses Jahr im Lipperland unter der Schirmherrschaft des Bundespräsidenten und der Bundeskanzlerin die verschiedensten Programmpunkte zu diesem "[Varus-Jahr](#)" statt.

In [Detmold](#) (10 km von Bad Meinberg) ist ja das "Hermannsdenkmal", und da finden auch in [diversen Museen Sonderausstellungen](#) statt.

Yoga Vidya und die Stadt Horn-Bad Meinberg haben für das Varus-Jahr eine Veranstaltungsreihe im Kurpark Silvaticum zusammengestellt. Natur, Kultur und Gesundheit erleben im Länderwaldpark Bad Meinberg.

- [3.-5.8. Botschaften aus der Stille der Natur: Wahrnehmen, Wachsamsein, Erleben](#)

Nur mit den Nötigsten ausgestattet, werde wir drei Tage lang draußen im Wald leben. Wir bauen uns fast alles, was wir brauchen, mit Materialien aus der Natur selber: Gruppen-Feuerkreis, Gras-Isomatte und Laubbett. Wir sammeln essbare Kräuter, kochen Wildkräutertee, backen Wildnisbrot und lauschen abends am Feuer den geheimnisvollen Stimmen der Tiere. Wir erleben den Wald als Ort von Mythos und Abenteuer: nur für Mutige!

Preis: € 15,00

- [5.-7.8. Botschaften aus der Stille der Natur: Wahrnehmen, Wachsamsein, Erleben](#)

Im Silvaticum werden wir auf den Waldwunderwegen hören, was die Erde sagt, lauschen, was die Bäume reden, und horchen, was der Wind raunt. Wir bauen ein Wald-Xylophon und eine Wichtellandschaft aus Naturmaterialien, bestimmen Pflanzen und beobachten Tiere. Wir werden den Wald mal besinnlich und leise, mal geheimnisvoll und dunkel, mal bunt und wild erfahren, wahrnehmen und bestaunen. Dabei unterstützen uns die beiden ausgebildeten Therapiebegleithunde Gaia und Henri. Preis € 15,00

- [15.-16.8. Bäume - Lebensräume](#)

Dieses Wochenende im Länderwaldpark ist den Bäumen gewidmet. Wir erfahren Interessantes über Biologie und Ökologie der Bäume sowie über ihre Seelenwelt und ihre Bedeutung für uns Menschen und die Erde. Einigen Laubbäumen werden wir in ihrem lebendigen Umfeld begegnen, sie "persönlich" kennenlernen und uns von ihnen berühren und bewegen lassen. Lieder, Tänze und Meditationen bereichern unser Naturerkundungen und -erfahrungen: Mit Bäumen leben und lernen. Preis € 80,00

#### [Alle Infos als PDF Datei](#)

Du kannst die Teilnahme an diesen Workshops auch gut verbinden mit einem Individualgast-Aufenthalt im [Haus Yoga Vidya Bad Meinberg](#). Info und Anmeldung unter Tel. 05234-870 bzw. [badmeinberg@yoga-vidya.de](mailto:badmeinberg@yoga-vidya.de)

*Als die Erde mit all ihren Lebewesen erschaffen wurde,  
war es nicht die Absicht des Schöpfers,  
dass nur Menschen auf ihr leben sollten.*

*Wir wurden zusammen  
mit unseren Brüdern und Schwestern  
in diese Welt gesetzt:  
mit denen, die vier Beine haben,  
mit denen, die fliegen,  
und mit denen, die schwimmen.*

*All diese Lebewesen,  
auch die kleinsten Gräser und die größten Bäume,  
bilden mit uns eine große Familie.*

*Wir sind alle Geschwister  
und gleich an Wert auf dieser Erde.*

[Mehr Infos zu den Veranstaltungen im Silvaticum http://bit.ly/silvaticum](http://bit.ly/silvaticum)



## 11) 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.

### Praktische Anleitungen:

- [Meditation zur Öffnung des Dritten Auges: Ajna Chakra](#)  
Pendel-Meditation zur Öffnung des Dritten Auges.  
[Meditations](#)-Technik aus dem [Kundalini Yoga](#).  
Faszinierende Wirkung - spüre das Energiefeld deines Ajna Chakras, des dritten Auges und fühle deine Verbundenheit mit dem kosmischen Energiefeld.
- [Spirituelle Yogastunde Mittelstufe 60 Minuten](#): Ein besonderer Leckerbissen: Spirituelle Yogastunde mit Sukadev - 60 Minuten Praxis für Herzensöffnung, Bewusstseinsausdehnung, tiefen Frieden und Verbundenheit. Mit Anfangsentspannung, Kapalabhati, Wechselatmung, Sonnengebet, Asanas, Tiefenentspannung, kurze Meditation. Geeignet für alle mit [Yoga](#) Grundkenntnissen, die also schon Kapalabhati und Sonnengebet kennen.

### Längere Vorträge mit Sukadev

- [Persönliche Krisen als Möglichkeit spirituellen Wachstums, Teil 2 mp3 Vortrag](#)
- [Persönliche Krisen als Möglichkeit spirituellen Wachstums mp3 Vortrag](#): Göttliche Aspekte als Symbole innerer spiritueller Kräfte, die für den Umgang mit Krisen entscheidend sind.
- [Göttinnen-Geschichten, Teil 3](#): Die Überwindung von Shumbha und Nishumbha. Geschichte aus der Devi Mahatmyam zum Lobpreis der Göttlichen Mutter in Gestalt von Durga.
- [Göttinnen-Geschichten, Teil 2](#): Wie der Büffeldämon besiegt wurde. Geschichte aus der Devi Mahatmyam zum Lobpreis der Göttlichen Mutter in Gestalt von Durga.

### Mantras, Musik

- [Shankara Stotram - Mantra-Singen mit Swami Vishnu](#)
- [Bhavani Jay Jay - Mantra-Singen mit Thomas Hundsalsz](#)
- [Swami Vishnu-Devananda singt Yamuna Tira Vihari](#)
- [Erde mein Körper](#)
- [Ganesha Sharanam - Mantra-Singen mit Narendra](#)

### Tägliche Inspirationen - mp3 Dateien mit Sukadev

Täglich ein 2-7-minütiger Vortrag/Lesung von Sukadev. Momentan häufig Kommentare zu den Yoga Sutras von Patanjali. Einige der täglichen Inspirations-Podcasts sind momentan von der Tonqualität anders als sonst- sie wurden auf einer Autofahrt aufgenommen. Stelle dir vor, du wirst auf eine Fahrt zum

Göttlichen mitgenommen :-)) In ein paar Wochen wird die Qualität wieder besser

- [Der große Jubiläumspodcast \(500. Folge\)](#)
- [Wie Pranayama gegen Depressionen wirkt - mp3-Vortrag mit Sukadev](#)
- [Yoga Sutra 2-52 -mp3-Vortrag mit Sukadev](#)
- [Was natuerlicher Atem ist -mp3-Lesung mit Sukadev Bretz](#)
- [Wie man Prana sublimiert - mp3-Vortrag mit Sukadev](#)
- [Der Generalvers übers Pranayama - Yoga Sutra 2;50](#)
- [Sanftes Kapalabhati im Alltag - mp3-Vortrag mit Sukadev](#)
- [Transformiere Aegerger durch Pranayama - mp3-Vortrag](#)
- [Krishna-Geschichten erzählt von Yoga Acharya Sukadev](#)
- [Rama als Beispiel für Intensität](#)
- [Die Bedeutung von Raghu Pati Raghava - mp3-Kurzvortrag mit Sukadev](#)
- [Pranayama der Schluessel zur Meditation](#)
- [Wie man Gelassenheit lernt- mp3 mit Yoga Meister Sukadev](#)
- [Wie man Freiheit von dem Angriff der Gegensatzpaare erreicht - mp3 mit Sukadev](#)
- [Asanas sind mehr als Körperübungen - mp3-Vortrag mit Sukadev](#)
- [Wie man ueber das Unendliche meditiert - mp3-Vortrag mit Sukadev](#)
- [Wie man Asanas meistert - Yoga Sutra 2-47](#)
- [Wie man klassisches Hatha Yoga übt - mp3-Vortrag mit Sukadev](#)
- [Feste und bequeme Asana - Kommentar von Sukadev Bretz](#)
- [Yoga Sutra 2-46 - mp3-Vortrag mit Sukadev](#)
- [Wie du negative Eigenschaften überwindest - mp3-Vortrag mit Sukadev](#)
- [Versenke dich in dich selbst - mp3-Vortrag mit Sukadev](#)
- [Meditiere und gewinne Kraft - Kurzvortrag mit Sukadev](#)
- [Geschichten über Gott Hanuman - erzählt von Sukadev Bretz](#)
- [Die Symbolik Hanumans - Kurzvortrag mit Sukadev](#)
- [Die spirituelle und psychologische Bedeutung des Jaya Ganesha Mantras](#)
- [Ueber die Zeit - mp3-Lesung mit Sukadev](#)

Du kannst alle mp3-Dateien anhören oder herunterladen unter [www.podcast.yoga-vidya.de](http://www.podcast.yoga-vidya.de)

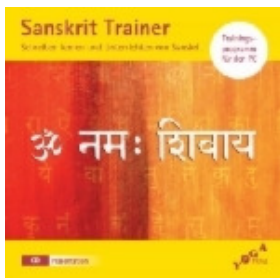
oder unter <http://yogapad.de/yvaudios>

**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)**



## 12) CD-Sanskrit Trainer - Neu im Yoga Vidya Versand

Eine unterhaltsame Weise um Sanskrit zu lernen und zudem für den Unterricht geeignet.

Das Programm ist didaktisch aufbereitet als Präsentation:

CD einlegen und schon kannst du loslegen.

Die „Sprache der Götter“ mit dieser CD zu lernen wird für dich sehr unterhaltsam sein.

Zudem gibt es einige hilfreiche Zusatzprogramme zum kostenlosen Herunterladen sowie Hinweise zu interessanten sanskritrelevanten Internet-Adressen.

Mit dieser CD kannst Du am Rechner üben:

- Sanskrit-Alphabet
- Zahlen
- Worte, mit Sprache
- Mantras, mit Rezitation
- 5 Verse der Gita, mit Rezitation rezitiert von Sukadev Bretz und Peter Kohlbrenner

Preis 14,80 € (plus Versand).

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

**<http://www.yoga-vidya.de/shop>**



## 13) Neues aus dem Haus Yoga Vidya Westerwald

Das ruhig und idyllisch gelegene Seminarhaus ist die ideale Umgebung für deine Aus- / Weiterbildung in Yoga und Ayurveda.

In kleinen Gruppen und dem familiären Flair des Hauses lernt es sich leicht und beschwingt. Hier die nächsten Termine für 2009:

- [Ayurveda Gesundheitsberater Ausbildung Intensivkurs 02.08-30.08.09](#)
- [Entspannungskursleiter Ausbildung 09.-14.08.09](#)
- [Indischer Tanz Ausbildung 14.-21.08.09](#)
- [„Dancing Feet“ – Kinderyoga-Yogalehrer Weiterbildung 09.-14.08.09](#)

**Besonderes Highlight im Juli:** [Swami Muktidharma über „Die tantrische Kunst zu Leben“ vom 24.-26.7.09.](#)

[Alle Infos über Yoga Vidya Westerwald www.westerwald.yoga-vidya.de](http://www.westerwald.yoga-vidya.de)



## 14) Rezept des Monats: Blattspinat mit Kapern

Zutaten für 4 - 6 Personen:

- 1 1/2 kg Blattspinat
- 3 Esslöffel Butter
- 2 Esslöffel Salzkapern
- 1 Teelöffel vegetarische Suppenwürze
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Den Spinat im Salzwasser kurz überkochen, er soll kernig bleiben, abseihen und fein hacken. In Butter anrösten und mit den Gewürzen abschmecken.  
Guten Appetit!

[Ayurveda und Bio Kochausbildung sowie Kochseminare http://tinyurl.com/kochseminar](http://tinyurl.com/kochseminar)



## 15) Haus Yoga Vidya Horumersiel/Nordsee - Gekonnt entspannen und auftanken

Genieße im Haus Yoga Vidya Horumersiel/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
- Umfangreiches [Yoga Seminarprogramm](#)

[Alle Infos zum Haus Yoga Vidya Nordsee](#)



## 16) Yogatherapie-Infozentrale bei Twitter: [http://twitter.com/Yoga\\_Therapie](http://twitter.com/Yoga_Therapie)

Dort findest du an einer Stelle alles, was sich im Bereich Yogatherapie bei Yoga Vidya tut, stets aktuell, zeitsparend und übersichtlich. Du verpasst nichts mehr.

- Aktuelle Beiträge zur Yogatherapie aus Blog, Forum, Diskussionen usw.
- Neuigkeiten aus dem [www.yogatherapie-portal.de](http://www.yogatherapie-portal.de)
- Aktivitäten der Gruppe Yogatherapie in [mein.yoga-vidya.de](http://mein.yoga-vidya.de)
- Thematisch zusammengestellte Hinweise zu yogatherapeutischen

Praktiken quer über alle o.g. Infoquellen hinweg.

- Hinweise zu aktuellen Yogatherapie-Seminaren
- ... und mehr, ... die Tendenz ist stetig wachsend!

Hier ist Platz für deine Anregungen und Kommentare: <http://bit.ly/14pZaM>  
Inzwischen sind schon über 600 Menschen dabei. Machst du auch mit? Melde dich bei Twitter an und folge mir: [http://twitter.com/Yoga\\_Therapie](http://twitter.com/Yoga_Therapie)

Om Shanti Liebe Grüße [Mahashakti](#)

[Yogatherapie Info-Zentrale](#) [http://twitter.com/Yoga\\_Therapie](http://twitter.com/Yoga_Therapie)



## 17) Neues bei Yoga Vidya

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

**Auszug aus dem Yoga Vidya Blog:**

- [Neue Übersichtsseite für alle Ausbildungen bei Yoga Vidya](#)
- [Oberton Musik Community - Overtone Music](#)
- [Asanas auf der Sommerwiese - vor Projekt Shanti/Bad Meinberg - Foto Diashow](#)
- [Gayatri Yajna 108 Stunden – Bericht mit Videos und Fotos](#)
- [Newsletter Yoga Vidya Rödermark](#)
- [Regina und Andrea neue Mitarbeiter bei Yoga Vidya Bad Meinberg](#)
- [Guru Purnima am Dienstag, 7.7.2009](#)
- [Eifrige Diskussionen im Yoga-Forum](#)
- [Newsletter Yoga Vidya Westerwald](#)
- [Neues Yoga-Vidya Online-Gewinnspiel für den Monat Juli!](#)
- [Yoga Verwöhntag](#)
- [Diepholzer Yoga Vidya Center mit größeren Räumen – Foto-Bericht von der Einweihung](#)
- [Eröffnungsfeier Yoga Vidya Center Hannover](#)
- [Spirituelle Lebensberater Ausbildung 9.8.-16.8.09](#)
- [Überdachung zum Wintergarten – Renovierung im Westerwald fertig](#)
- [Doreen neue Mitarbeiterin im Westerwald](#)
- [Begegnungen im Silvaticum - Veranstaltungsreihe in Bad einberg](#)
- [Meditationskursleiter Ausbildung](#)
- [Yoga - Zitat des Tages](#)
- [Yoga und Meditation Einführungsseminare](#)
- [Sukadevs Unterweisung in Verhaftungslosigkeit durch Swami Vishnu](#)
- [Ayurveda Videos jetzt auch als Video Podcast](#)
- [Lotus Variationen - Fortgeschrittene Yoga Asanas](#)
- [Konzentrationsfördernde Übungen an weiterführenden Schulen - Yogalehrer Weiterbildung](#)
- [Neue Videos online](#)
- [Ayurvedische Marma Massage- und Meditationskursleiter Ausbildung](#)
- [Yoga ab 50 mit Padmakshi](#)
- [Artikel im Stadtanzeiger zum Projekt Shanti](#)
- [Neues aus dem Yoga Vidya Verlag](#)
- [Projekt Shanti Mithilfe für Renovierungen gesucht](#)
- [Newsletter Yoga Vidya Frankfurt Online](#)
- [Krishna Jayanti Feier - Lesung aus Feste und Fastentage im Hinduismus](#)
- [Ayur-Yoga-Ausbildung](#)

- [Gastgruppen bei Yoga Vidya - biete deine eigenen Seminare an](#)
- [Yoga Nidra - Schlaf des Yogi Seminar](#)
- [Yoga - Zitat des Tages](#)
- [Padmakshi's Geburtstag](#)
- [Boutiqueumbau \(fast\) fertig im Haus Yoga Vidya Westerwald](#)
- [Sanne - neue Mitarbeiterin im Westerwald](#)
- [Yogalehrer Intensiv-Ausbildungen - intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis](#)

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)



## 18) Artikel des Monats – Prana als universelles Prinzip

Prana heißt "Lebensenergie", "universelle Kraft". Die Herrschaft über das Prana, die Steuerung des Pranas heißt Pranayama. Über die Herrschaft über das Prana kannst du den Geist beherrschen und dann zum Höchsten kommen.

Swami Sivananda schreibt im Buch "[Göttliche Erkenntnis](#)":

*"Durch Prana leben die Engelswesen, die Menschen und die Tiere. Prana ist wahrlich das Leben der Wesen. Deshalb nennt man es das universelle Leben, das Leben aller. Prana ist das universelle Prinzip von Energie und Kraft. Es ist Lebenskraft. Es ist alldurchdringend.*

*Es kann statisch und dynamisch sein. Es findet sich in allen Formen von den höchsten zu den niedrigsten, von der Ameise zum Elefanten, von der Amöbe bis zum Menschen, von der Elementarform pflanzlichen Lebens zur entwickelten Form tierischen Lebens. Das Strahlen Deiner Augen ist Prana. Durch die Kraft des Prana hören die Ohren, sehen die Augen, fühlt die Haut, schmeckt die Zunge, riecht die Nase und erfüllen Gehirn und Verstand ihre Funktion. Das Lächeln eines Menschen, die Kraft in den begeisternden Worten eines Vortragenden, der Zauber in den Worten des Geliebten – all das ist Prana. Ein gesunder, starker Mensch strahlt viel Prana aus. Prana wird aufgenommen durch Nahrung, Wasser, Luft, Sonnenenergie.“*

Kommentar von Sukadev:

Alles, was du im Yoga machst, dient auch dazu, dein Prana, deine Lebensenergie, zu erhöhen. Was du isst, hat eine Auswirkung auf deine Lebensenergie. Wie du atmest, beeinflusst dein Prana. Wenn du bewusst durch die Nase atmest, und dabei bewusst mit dem Bauch ein- und ausatmest, nimmst du viel Prana auf. Wenn du durch den Mund atmest und dabei den Bauch verspannt hältst, nimmst du weniger Prana auf. Wenn du in der Natur aufmerksam spazieren gehst, kannst du dich bewusst mit der Kraft der Bäume, des Himmels, der Sonne und der Erde verbinden. Oder du kannst achtlos daran vorbei gehen und nimmst weniger Prana auf. Du kannst dich bewusst zu Kraftorten begeben – wie z.B. zu einem Yoga Ashram :-)) und da bewusst Prana aufnehmen. Oder du kannst irgendwo hingehen, wo das Prana sehr unruhig ist. Und natürlich kannst du verschiedene Arten von Körperübungen machen - jede hat ihre eigene Wirkung auf dein Energiesystem. Joggen und Wandern sind schon etwas Schönes. Aber wenn du Yogaübungen machst, erhöhst du dein Prana, deine Lebensenergie ganz besonders. Du



kannst Volkslieder singen oder irgendwelche andere Musik anhören - das hat eine Wirkung auf dein Prana. Oder du singst oder hörst Mantras - du wirst sofort mehr Prana spüren.

Jede Form von Singen ist erstmal gut - Singen und Musizieren ist etwas Urmenschliches. Mantragesänge sind dabei speziell darauf ausgerichtet, Prana zum Fließen zu bringen, Chakras zu öffnen und das Prana auch subtiler zu machen. Wir wollen nicht nur mehr Energie haben, sondern auch subtilere Energie, was uns hilft, uns zu höherem Bewusstseinsniveaus zu öffnen.

[Täglich einen Artikel von Sukadev lesen:](http://tinyurl.com/suka-blog)

<http://tinyurl.com/suka-blog>



## 19) 2- jährige Yogalehrer Ausbildung beginnt im Januar 2010 in 40 Städten

Die zweijährige Yogalehrer Ausbildung beinhaltet eine Entfaltung aller Aspekte deiner Persönlichkeit, eine intensive Erfahrung von Yoga, Bewusstseinsweiterung und Energie.

Wöchentlich werden Übungen empfohlen und Aufgaben für das tägliche Leben gestellt. Dieses wöchentliche Treffen und die feste Gruppe gewährleisten eine systematische Schulung und individuelle Führung.

Das Wochenendseminar alle zwei Monate bzw. die Intensivwoche im Yoga Ashram ermöglichen ein tiefes Erleben.

Du lernst sehr gründlich, wie du Yoga weitergibst: Yoga für Anfänger, Yoga Mittelstufe, Yoga für Fortgeschrittene, Rücken yoga, Kinderyoga, Schwangeren yoga, Senioren yoga. Individuelle Korrekturen, Anpassung der Übungen an jeden einzelnen, Gruppenleitung und -aufbau.

Für ausführliche Infos:

- Lade dir die [PDF Broschüre](http://bit.ly/YLA2j) runter <http://bit.ly/YLA2j>
- Lass dir die Broschüre zuschicken - schicke eine Email an [information\(at\)yoga-vidya.de](mailto:information(at)yoga-vidya.de)
- Sprich mit dem Ausbildungsleiter in deinem Yoga Vidya Center <http://yoga-vidya.de/center>

[Hier geht's zur 2-Jahres-Ausbildungsbroschüre: http://bit.ly/YLA2j](http://bit.ly/YLA2j)



## 20) Ayurveda: Neue Artikel und Infos

Neue Artikel von Lakshmana, dem Leiter unserer Ayurveda Oase im [Ayurveda Blog](#):

- Ayurveda heißt im Einklang mit den Elementen zu leben und sich den verschiedenen Zyklen der Natur anzupassen. Im Sommer ist das Feuer-Element sehr hoch und dementsprechend sollte Pitta als dominante Bioenergie besonders ausbalanciert werden ... [weiter http://bit.ly/ayurveda](http://bit.ly/ayurveda)
- Zur täglichen morgendlichen Tagesroutine empfiehlt Ayurveda das "Zungenschaben". Als Besteck eignet sich ein ... [weiter http://bit.ly/Zunge](http://bit.ly/Zunge)
- Ayurveda zählt bekanntlich als eine Natur- und Gesundheitswissenschaft, die bisher vor allem in Südasien praktiziert wurde und sich dort seit Jahrtausenden bewährt hat. Wörtlich übersetzt heißt Ayurveda „Wissen vom Leben“. Man

- spricht von den sogenannten „Rishis“ (Weisen), wenn es um die Begründer oder vielmehr um die Entdecker des Ayurveda geht. Es handelt sich hierbei um Meister der Meditation, die durch intensive Beobachtung der Natur gewisse Prinzipien erkannten. Die Wahrnehmungsfähigkeiten dieser Menschen war derart außergewöhnlich sensibel, dass sie die tiefen ... [weiter http://bit.ly/Einheit](http://bit.ly/Einheit)
- Längst ist auch der modernen Wissenschaft bekannt, dass **ein guter Schlaf** nicht vom Zufall abhängt. **Ayurveda, das Wissen vom Leben**, bereichert die Menschheit bereits seit tausenden von Jahren mit einem Schatz an essentiellen Hinweisen für diese besonders wichtige Zeit. Der Schlaf ist laut Ayurveda nicht ein simples Wegschlummern und Vergessen der Realität - im Gegenteil! Nach ayurvedischer Auffassung ist der **vollkommene Schlaf** der ... [weiter http://bit.ly/Schlaf](http://bit.ly/Schlaf)
  - **Ayurveda bei Rückenbeschwerden** : **Rückenprobleme** hängen laut Ayurveda immer mit einem gestörtem Vata-Doscha zusammen, bei entzündlichen Beschwerden auch in Verbindung mit einem Pitta-Ungleichgewicht. Ob Neigung zu Hexenschüssen, Bandscheibenvorfällen, Ischialgie, Bewegungseinschränkungen, schmerzende Verspannungen, Hüft- oder Wirbelsäulenprobleme sollten **laut Ayurveda folgende Maßnahmen getroffen werden**: ... [weiter http://bit.ly/Ruecken](http://bit.ly/Ruecken)

Mehr Infos zum Ayurveda:

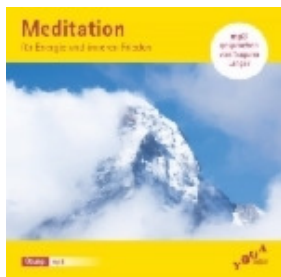
- [Ayurveda Blog - Artikel und Neuigkeiten](#)
- [Ayurveda Forum - diskutiere über Ayurveda](#)
- [Ayurveda Seminare](#)
- [Ayurveda Ausbildungen](#)
- [Große Ayurveda Community](#)
- [Ayurveda Oase Bad Meinberg](#): Ayurveda Anwendungen, Kuren, Wellness-Pakete etc.

*[Alles zum Thema Ayurveda  
http://www.yoga-vidya.de/ayurveda](http://www.yoga-vidya.de/ayurveda)*

## 21) Nachfolger/in für Yoga Vidya Schwäbisch-Gmünd gesucht

Ab sofort bzw. ab September 2009 wird in unserem Yoga Vidya Koop-Zentrum in Schwäbisch Gmünd ein/e neue/r Zentrumsleiter/in und eine Mitarbeiter/in gesucht. Darshini wird nach langjähriger Mitarbeit das Gmünder Center verlassen. Erfahrene/r Yogalehrer/in , die/der gern auch eine 2-jährige Yogalehrerausbildung leitet und auch keine Büroarbeiten scheut. Die YLA und der Unterricht wird dort auch von Darshini bis auf weiteres unterstützt. Wenn du Interesse hast, melde dich bitte bei bei Darshini direkt [schwaebischgmuend@yoga-vidya.de](mailto:schwaebischgmuend@yoga-vidya.de) oder 07171-877595 liebe Grüße, Darshini  
Yoga Vidya Center, Königsturmstr.21, 73525 Schwäbisch Gmünd, 07171-877595

<http://www.yoga-vidya.de/schwaebischgmuend>



## 22) Meditation - für Energie und inneren Frieden - neue mp3 CD mit Suguna

Diese CD im mp3-Format wurde spezifisch für die Energetisierung von Körper und Geist entwickelt. Sie entstand aus Live-Mitschnitte von Satsangs im Haus Yoga-Vidya unter der Anleitung von Suguna, einer langjährig erfahrenen Yoga- und Meditationslehrerin.

Die Meditationen führen dich sehr einfühlsam in deine innere Mitte - zur Quelle deiner Kraft.

- Energie-Mantrameditation
- Energiemeditation
- Lotusmeditation
- Mantrameditation
- Samprajnata-Asamprajnata-Meditation

Durch die verschiedenen Formen der Ansagen hast du die Möglichkeit, entsprechend deiner eigenen Stimmungslage, die passende Meditationform auszuwählen. 14,80 € (plus Versand).

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

## 23) Betreute individuelle Yogapraxis, zur Klärung persönlicher Themen - im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg

Du würdest gerne tief in die Yogawelt eintauchen, und hast körperliche Beschwerden oder besondere Lebens-Themen, die du mit yogischen Methoden bearbeiten möchtest? Dazu wünschst du dir jemanden, der dir genau zuhört und dich führt oder ein individuell angepasstes Übungsprogramm für dich erstellt?

Dann ist die [Yogatherapie-Kur](#) das Richtige für dich. Du triffst dich 3 mal pro Woche mit deiner YogatherapeutIn, um einen auf dich zugeschnittenen Übungsplan zu erstellen, und an deine Entwicklung anzupassen. Dabei lernst du besondere Yogaübungen, Übungs-Varianten oder -Details kennen und kannst deine ganz persönlichen Fragen besprechen. Du bist an kein Seminar gebunden, dir steht das gesamte Veranstaltungsprogramm zur Verfügung und du hast einen qualifizierten Ansprechpartner für deine Belange.

Wann du kommst und wie lange du bleiben möchtest, das bestimmst du selbst. Melde dich einfach mit dem Stichwort "[Yogatherapie-Kur](#)" an der Rezeption: [rezeption@yoga-vidya.de](mailto:rezeption@yoga-vidya.de) oder telefonisch 05234-870.

[Mehr Infos zur Yogatherapie-Kur](http://bit.ly/yogakur) <http://bit.ly/yogakur>



## 24) Neues Yoga Vidya Journal - kostenloses Download

das bisher umfangreichste [Yoga Vidya Journal](#) - jetzt erhältlich zum kostenlosen Download

**Aus dem Inhaltsverzeichnis:**

- Neues aus der Welt von Yoga Vidya

- **Special:** Mit Yoga in die Zukunft
- **Interview** mit **Sukadev Bretz** -Mit Yoga in die Zukunft -Veränderung beginnt im Einzelnen
- **Maha Lila** – Spiel der Gunas
- **LOHAS** – Plädoyer für ethisches Wirtschaften
- **Nachhaltigkeit** – Yoga leben und Verantwortung übernehmen
- **Projekt Shanti** – Ort des Friedens
- In vier Wochen zum Selbst - Die **Yogalehrer-Ausbildung** von Yoga Vidya  
Die **Vision** von Yoga Vidya -Interview mit Bürgermeister Eberhard Block
- Kreatives Stressmanagement mit **Business Yoga**
- Business Yogalehrer -**Ausbildung**
- Yoga **First Aid Kit**
- **Interview** mit **Shivakami Bretz**
- Stellenanzeigen
- Lecker – **Persischer Goldreis**

*Lade dir die PDF Datei des neuen Yoga Vidya Journal <http://bit.ly/8gGB5>*

*Herzlichst*

*Sukadev Bretz*

*für das ganz Yoga Vidya Team*

Dieser kostenlose Newsletter kann beliebig oft vervielfältigt und weitergereicht werden. Er wird etwa monatlich versandt. An- oder Abmeldung unter

<http://bit.ly/abmelden>

Wir haben weitere, spezialisierte [Newsletter](#):

- Sivananda Tägliche Inspirationen - täglich ein Artikel von Swami Sivananda  
<http://yoga-vidya.de/service/newsletter/newsletter-2009.html>
- [Yoga Vidya Westerwald](#) Newsletter: Schicke eine Email an [sekretariat@westerwald.yoga-vidya.de](mailto:sekretariat@westerwald.yoga-vidya.de)
- Newsletter der Yoga Vidya Zentren Frankfurt, Köln, Essen, Mainz, Rödermark, Karlsruhe, Hamburg empfangen willst, schicke eine Mail an das betreffende Center, also an [Frankfurt@yoga-vidya.de](mailto:Frankfurt@yoga-vidya.de) , [Köln@yoga-vidya.de](mailto:Köln@yoga-vidya.de) , [Essen@yoga-vidya.de](mailto:Essen@yoga-vidya.de) , [Mainz@yoga-vidya.de](mailto:Mainz@yoga-vidya.de) , [Roedermark@yoga-vidya.de](mailto:Roedermark@yoga-vidya.de) , [Karlsruhe@yoga-vidya.de](mailto:Karlsruhe@yoga-vidya.de) , [Hamburg@yoga-vidya.de](mailto:Hamburg@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

<http://kinder-yoga.ning.com> : Große Kinder-Yoga Community

<http://ayurveda-community.ning.com> : Große Ayurveda Community

<http://joganeke.ning.com> : Ungarische Yoga Community

[www.forum.yoga-vidya.de](http://www.forum.yoga-vidya.de) : Austausch und Diskussionen zu Yoga, Yogatherapie, Spiritualität und Öko

[www.blog.yoga-vidya.de](http://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](http://www.podcast.yoga-vidya.de) : Alle neuen Hörsendungen auf einen Klick: Vorträge von Sukadev, Entspannungsübungen, Mantras, Meditationsanleitungen etc.

[www.video.yoga-vidya.de](http://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/](http://www.yoga-vidya.de/de/service/blog/142/) : Mantras zur Rezitation und viele Kirtans zum Mitsingen

[www.yoga-vidya.de/de/asana](http://www.yoga-vidya.de/de/asana) : Umfangreiche Darstellung von über 1000 Asanas; Übungsanleitungen,

Übungsreihen etc.

[www.yogatherapie-portal.de](http://www.yogatherapie-portal.de) : Infos, Erfahrungsberichte, Übungsreihen, wissenschaftl. Studien zu Yoga Therapie

[www.yoga-vidya.de/de/artikel](http://www.yoga-vidya.de/de/artikel) : Hunderte von Artikeln zu allen Aspekten des Yoga

[www.yoga-vidya.de/Fragen-an-Sukadev](http://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/shop](http://www.yoga-vidya.de/shop) : Der Yoga Vidya Shop mit Büchern, CDs und Videos

[www.yoga-vidya.de/seminar](http://www.yoga-vidya.de/seminar) : Alle Seminare bei Yoga Vidya

[www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung) : Alle Ausbildungen bei Yoga Vidya

[www.yoga-vidya.de/einfuehrung](http://www.yoga-vidya.de/einfuehrung) : Alle Einführungsseminare

[www.yoga-vidya.de/Center](http://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 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](mailto:sukadev@yoga-vidya.de)

[www.yoga-vidya.de](http://www.yoga-vidya.de)

[Um den Newsletter zu abonnieren oder zu verlassen, sondern klicken](#)