

Dieser Newsletter mit vielen Bildern auch

- Aas Internet Seite <http://www.yoga-vidya.de/downloads/161.html>

- als PDF Datei <http://www.yoga-vidya.de/downloads/161.pdf>

Newsletter abbestellen: <http://bit.ly/abmelden>



Liebe Yoga Freundin, lieber Yoga Freund

Nr. 161
11.12.2009

herzliche Advents-Grüße aus dem Haus Yoga Vidya Bad Meinberg im wunderschönen Teutoburger Wald. Überall in den Innenstädten strahlen uns Lichter entgegen - Ausdruck davon, dass hinter allem letztlich eine höhere Kraft aktiv ist. Menschen suchen nach Geschenk für ihre Liebsten - Ausdruck davon, dass Liebe die stärkste Triebkraft des Menschen ist. Und auch wenn du zu Weihnachten ein eher gespaltenes Verhältnis hast: Die Übung von Yoga und Meditation kann dir neue Kraft, Zugang zum inneren Licht und Freude geben. Wenn du viel unterwegs bist für Geschenke: Freue dich, dass du so viele hast, die du beschenken kannst. Wenn du weniger mit Geschenke-Kaufen beschäftigt bist: Freue dich, dass du vielleicht jetzt ein wenig mehr Zeit für dich selbst hast... oder im Hier und Jetzt da sein kannst für andere... Hier im Newsletter findest du Anregungen für beides: Vorschläge für schöne Geschenke im Yoga Vidya Internet-Shop sowie in den Yoga-Boutiquen der Yoga Vidya Zentren. Anregungen für die eigene Yoga-Praxis. Für mehr Bewusstwerdung und inneres Lächeln. Viel Freude beim Lesen!

ÜBERSICHT:

[01: Übung des Monats: Meditation des Inneren Lächelns](#)

[02: 2-jährige Yogalehrer Ausbildungen ab Januar 2010 in über 40 Städten](#)

[03: Weihnachten/Neujahr im Yoga Ashram](#)

[04: Last-Minute Spezial im Haus Yoga Vidya Nordsee](#)

[05: Rezept des Monats - Bananbrot](#)

[06: Weihnachtsgeschenke aus der Yoga Vidya Boutique](#)

[07: Artikel des Monats: Werde still und erkenne](#)

[08: Das besondere Weihnachtsgeschenk: Ayurveda-Gutschein](#)

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

[10: Schenke Entspannung, Gesundheit und Wohlbefinden - Geschenkgutscheine](#)

[11: Yogische Hausrezepte bei Erkältung](#)

[12: Tag der offenen Tür am So 10.1.2010 bei Yoga Vidya Bad Meinberg](#)

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

[14: Für Kinder - ideales Weihnachtsgeschenk: "Der Schafslöwe"](#)

[15: Yogische Unterstützung für werdende Nicht-Raucher!](#)

[16: Blitzentspannung: Atembeobachtung Nasendurchgänge](#)

[17: Yoga Vidya Hauptbroschüre online](#)

[18: Yoga und Augenkrankheiten wie Glaukom, Grauer Star, Makuladegeneration 19: Weihnachten und Neujahr im Haus Yoga Vidya Westerwald](#)

[20: Neue Wissenschaftliche Studien](#)

[21: Yoga Kongress 2009: Neue Handouts, PDF, Vortragsunterlagen](#)

[22: Swami Satyananda hat seinen Körper verlassen](#)

[23: Neues bei Yoga Vidya - Yoga Vidya Blog](#)

[24: Yoga Vidya Wiki - Einladung zum Wissensprojekt](#)

[25: Chakra-Bilder - kurzfristig \(Hobby-\)Künstler gesucht](#)

[26: Ayurvedisches Verwöhnwochenende für Dein Dosha - an jedem Wochenende möglich](#)

[27: Yoga Vidya Ayurveda Produktreihe - ideale Weihnachtsgeschenke!](#)

[28: Weitere Mithelfer/innen für die Kinderbetreuung gesucht](#)

[Impressum, Anmelden/Abmelden](#)



1) Übung des Monats: Meditation des Inneren Lächelns

Eine kurze [Meditation](#) für zwischendurch: Erfahre neue Freude, entwickle Wohlwollen. Du kannst diese Meditation direkt vor dem PC ausführen, auch als Blitzentspannungsübung. Oder du nimmst diese Worte als Einleitung für deine eigene Meditation.

- Setze dich gerade hin.
- Schließe die Augen und sitze bequem und aufgerichtet.
- Atme mehrfach tief ein und aus. Einatmen Bauch hinaus, ausatmen Bauch hinein.
- Konzentriere dich auf deine Füße und Beine.
- Spüre sie von den Zehen bis zu den Hüften und stelle dir vor du lächelst in deine Beine. Schenke ihnen ein Wohlwollendes Lächeln.
- Gehe so durch alle Körperteile: Spüre sie und lächele ihnen zu.
- Dann spüre die Erde unter deinen Füßen und schenke Großmutter Erde ein liebevolles Lächeln.
- Spüre Vater Himmel und schenke ihm ein wohlwollendes Lächeln.
- Dehne deine Bewusstheit in alle Richtungen aus.
- Schicke dein Lächeln in alle Richtungen.
- Du kannst auch Segenswünsche dabei wiederholen: Mögen alle Wesen glücklich sein. Mögen alle Wesen sich um das Wohlergehen aller kümmern.“
- Verharre eine Weile in diesem Wohlwollen, Lächeln, Freude.
- Denke dann daran, was dich in den nächsten Stunden erwartet. Lächle den Aufgaben zu, den Menschen, die dich vielleicht erwarten und sage dir innerlich: „Ich freue mich darauf allen zu begegnen.“

Du kannst dich auch per [Video](#) zu dieser Übung anleiten lassen.

[Video Anleitung für "Inneres Lächeln": http://bit.ly/Laecheln](http://bit.ly/Laecheln)



2) 2-jährige Yogalehrer Ausbildungen ab Januar 2010 in über 40 Städten

Es sind noch Plätze frei: Mitte Januar beginnt in über 40 Städten eine 2-jährige Yogalehrer Ausbildung: In den Yoga Vidya Zentren [Altenburg](#), [Aschaffenburg](#), [Augsburg](#), [Bad Meinberg](#), [Bayreuth](#), [Berlin](#), [Bochum](#), [Bremen](#), [Coesfeld](#), [Darmstadt](#), [Diepholz](#), [Dortmund](#), [Essen](#), [Frankfurt](#), [Graz \(A\)](#), [Gelsenkirchen](#), [Hamburg](#), [Heidelberg](#), [Horumersiel \(Nordsee\)](#), [Karlsruhe](#), [Kassel](#), [Koblenz](#), [Köln](#), [Leipzig](#), [Lüneberg](#), [Mainz](#), [Mannheim](#), [Mödling bei Wien \(A\)](#), [München - Unterhaching](#), [Münster](#), [Nürnberg](#), [Oldenburg](#), [Ostrhauderfehn](#), [Rastatt](#), [Rheinberg](#), [Schöneck \(früher Nidderau\)](#), [Schwäbisch Gmünd](#), [Schwerte](#), [Speyer](#), [Stuttgart](#), [Tübingen](#), [Villingen – Schwenningen](#), [Waghäusel](#), Wien. 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. Die Kontinuität des Kurses, das wöchentliche Treffen und die beständige 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, Rückenyooga, Kinderyooga, Schwangerenyoga, Seniorenyooga. Individuelle Korrekturen, Anpassung der Übungen an jeden einzelnen, Gruppenleitung und -aufbau.

Die Ausbildung endet mit einer Prüfung und anerkanntem Zertifikat.

[Alle Infos zur Yogalehrer Ausbildung http://bit.ly/Yoga-Ausbildung](http://bit.ly/Yoga-Ausbildung)



3) Weihnachten/Neujahr im Yoga Ashram

Weißt du schon, wo du Weihnachten/Neujahr verbringst? Eine besonders erhebende Zeit kannst du in einem der Yoga Vidya Ashrams verbringen - du kannst für ein paar Tage kommen, nur Heiligabend mit uns verbringen, mit uns zusammen spirituell ins Neue Jahr gleiten, oder auch eine längere Zeit verbringen.

Denn: Gerade die Zeit zwischen den Jahren ist die beste Zeit um intensiver zu praktizieren und Asanas, Pranayama und Meditation zu üben. Es fällt dort besonders leicht, mehr Energie zu bekommen, das Bewusstsein zu erweitern und tiefe innere Einsichten zu bekommen. Inspirierende Vorträge über alle Aspekte des spirituellen Lebens, tiefe Meditation in der erhebenden Atmosphäre eines spirituellen Kraftorts,

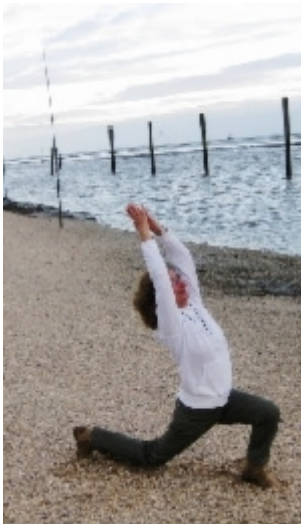
herzöffnendes Mantra-Singen, Yogastunden durch erfahrene Yogalehrer und die wunderbare Energie der Natur führen zu einem besonderen spirituellen Erleben. So kannst Du gerade in dieser Zeit die Tiefen des spirituellen Lebens wirklich erfahren. Besondere Höhepunkte sind die Weihnachtsfeier mit Licht-Ritual und Mitternachtsmeditation sowie die Silvester/Neujahrsfeier mit Puja und Homa, einem klassischen hinduistischen Ritual zur Verbindung mit dem Göttlichen. Spirituelle Weihnachtsfeiern, Silvesterfeiern und Seminare/Ausbildungen zwischen den Jahren gibt es in allen drei Yoga Vidya Seminarhäusern.

Mehr Infos:

- [Yoga zwischen den Jahren an der Nordsee](#)
- [Yoga zwischen den Jahren im Westerwald](#)
- [Yoga zwischen den Jahren in Bad Meinberg](#)

[Alle Seminare bei Yoga Vidya:](#)

<http://yoga-vidya.de/seminar>



4) Last-Minute Spezial im Haus Yoga Vidya Nordsee

vom 21.12.09 bis 23/24/25.12.09 erhältst du 20% Nachlass auf den normalen Zimmerpreis

(alle Kategorien, im EZ, DZ, MZ) Wir verbringen gemeinsam schöne, besinnliche, yogische Weihnachtstage.

So sind dann z.B. einige Musiker hier, welche den Satsang wunderbar untermalen werden. Lass dich überraschen!

Weitere Informationen bekommst du hier

- [Yoga und Meditation Seminare an der Nordsee](#)
- [Informationen über das Haus und die Mitarbeiter/innen](#)
- [Individualgastprogramm Yoga Vidya Nordsee](#)

Anmeldung unter Tel.: 04426/9041610 oder per Email: nordsee(at)yoga-vidya.de

Komm doch mal (oder mal wieder) für eine Woche, ein Wochenende oder ein paar Tage. 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 zu Yoga an der Nordsee](#)
<http://www.yoga-vidya.de/nordsee>



5) Rezept des Monats - Bananenbrot

Zutaten:

- 3 reife Bananen
- 1/2 Tassen Honig
- 2 Tassen Vollkornmehl
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1/2 Tasse zerhackte Nüsse
- 2 Esslöffel zerlassene Butter oder Öl

Zubereitung:

Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Bananen im Mixer oder mit einer Gabel pürieren. Honig unterrühren (entweder im Mixer oder mit einem Schneebesen). Mehl, Salz und Backpulver zusammen sieben. Zu der Honig-Bananenmischung geben, umrühren. Nüsse, Butter oder Öl hinzufügen. In eine längliche Back- oder Brotform geben und bei 180°C ca. 1 Stunde backen. Das Bananenbrot ist gut, wenn beim Einstechen mit einer Gabel, kein Teig festklebt.

Beachte: Bananenbrot hat die Tendenz sehr feucht zu sein, es ist deshalb wichtig, einen guten Backofen zu haben, ansonsten ist die Außenseite des Brotes gut gebacken, während in der Mitte noch alles weich ist. Wenn Du dieses Problem haben solltest, musst Du das Brot bei einer niedrigeren Temperatur trocken backen.

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



6) Weihnachtsgeschenke aus der Yoga Vidya Boutique

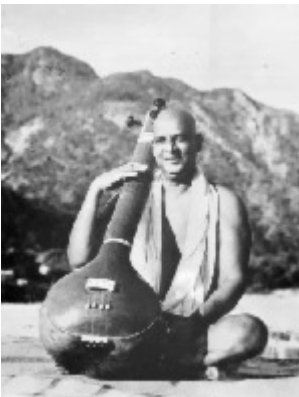
Zu Weihnachten gibt es noch eine große Auswahl interessanter Geschenkideen für groß und klein:

- [Tiefenentspannung CD](#) : Die Tiefenentspannungs-CD ist ideal auch für Nicht-Yoga-Übende und Meditations-Unerfahrene, um eine tiefe Erfahrung von Ruhe und Gelassenheit zu bekommen. Sie ist eine der beliebtesten CDs bei Yoga Vidya. Viele Yoga Übende haben Familienangehörigen und Freunden so erstmals einen ganz

unverbindlichen Zugang zum Yoga ermöglicht.
Auf dieser CD werden mehrere Haupttechniken angeleitet:
(1) Autogenes Training (2) Phantasiereise (3)
Tiefenentspannung ueber das Fühlen (4) Kombinierte
Yoga Entspannung. 14,80 Euro (alle Preise plus Versand).

- [Der kleine Yogi](#)“ von Christine Rank
Das besondere in diesem Buch sind die Yoga-Geschichten, in die sämtliche Übungen dieses Buches spielerisch eingebunden sind, und als Muntermacher für Schulkinder gibt es noch ein spezielles Kapitel mit Yoga-Übungen. 95 Seiten Taschenbuch / Preis 12,90 €
- „[Die Kundalini-Energie erwecken](#)“ von Sukadev V. Bretz
In inspirierender Klarheit führt Sukadev in die spirituellen Geheimnisse der Kundalini ein und zeigt, wie wir unser Leben durch die Erweckung der göttlichen Urenergie in uns bereichern können. Gebundene Ausgabe. 192 Seiten / Preis 16,95 €
- [AYURSTAR Nagchampa-Räucherstäbchen](#)
Nag Champa ist ein seit Tausenden von Jahren gefeierter Duft in Tempeln und bei Meditationen. 15 g feinste Räucherstäbchen / Preis 4,00 €
- [Gertrud Hirschi - Mudras Kartenset](#) Mudras - spezielle Finger- und Handhaltungen - verwandeln unsere Hände in wahre "Kraftwerke". Vergleichbar mit den Körperhaltungen des Yoga aktivieren sie den Fluss der Lebensenergie, wirken heilend und stärkend auf allen Ebenen. Anleitungs-Buch und 68 Übungskarten / Preis 19,90 €

[Viele Geschenkmöglichkeiten unter
http://yoga-vidya.de/shop](http://yoga-vidya.de/shop)



7) Artikel des Monats: Werde still und erkenne

Werde still und erkenne die in deinem Inneren wohnende [Weisheit](#). Wisse, dass dieses Selbst die Vorratskammer aller Erkenntnis, aller Seligkeit, aller Kraft, Schönheit und Freude und allen Friedens ist. Fühle, dass die Erde sich bewegt, der Regen fällt, das Feuer brennt, die Flüsse fließen, die Sonne scheint und die Sterne glitzern. Werde still und erkenne.

[Aus dem Buch "Sadhana" von Swami Sivananda - im Yoga Vidya Shop erhältlich](#)



8) Das besondere Weihnachtsgeschenk: Ayurveda-Gutschein

Gönne deiner/deinem/deinen Liebsten eine wohltuende Massage oder eine andere Ayurveda-Behandlung.

Gutscheine einfach telefonisch unter 05234-870 anfordern oder per Email an ayurveda@yoga-vidya.de

Unsere beliebtesten Ayurveda-Anwendungen sind ein ganz besonderes Geschenk:

- Abhyanga - Ganzkörpermassage mit warmen Öl, 60 Min. 48 €
- Shirodhara - Stirnguss mit Kopf- & Gesichtsmassage, 45 Min. 60 €
- Ayurvedische Entspannungsmassage, 45 Min. 35 €
- Marma-(Vitalpunkt) Massage, 90 Min. 70 €
- Teilmassage nach Wahl, 30 Min. 28 €

Hier klicken für detaillierte Beschreibungen sowie weitere Einzelanwendungen

...oder darf es sogar ein Verwöhnprogramm von drei Stunden sein?

„Stress lass nach“ - Halbtagspaket mit einer kleinen Konsultation, Abhyanga (60 Min. Ganzkörpermassage), ayurvedischem Dampfbad und einem Shirodhara (Stirnguss mit Kopf- & Gesichtsmassage), 118 €

Alle Infos zu Ayurveda Paketen unter <http://bit.ly/ayurveda-verwoehnen>



9) Neue Videos bei Yoga Vidya

Hier die neuesten Yoga Videos - zur Inspiration, zum Mitüben, zum Staunen:

Vorträge mit Sukadev

- [Om Namah Shivaya – Das Mantra und seine Bedeutung](#)
- [Subramanya und Skanda Shashti](#)
- [Geschichte der vier Maha Vakyas mit Sukadev](#)

Yoga Vidya Kongress 2009

- [Eröffnungsworte zum Yoga Vidya Kongress mit Sukadev Bretz](#)
- [Eröffnungsworte zum Yoga Vidya Kongress mit Dr. Harald Piron](#)
- [Eröffnungsritual mit Nepal Lodh](#)
- [Traumyoga mit Dr. Martina Bley](#)

- [Heil und Heilung – von der Entspannung zur Selbsterkenntnis mit Sukadev](#)
- [Achtsamkeit, buddhistische Meditation und psychische Gesundheit](#)

Meditationen

- [Energie-Chakra-Meditation mit Monochordklängen mit Suguna und Heidrun](#)
- [Meditation mit Narendra](#)
- [Inneres Lächeln – Meditation für Freude und Wohlwollen](#)

Mantra-Singen

- [Tayatha Om Bekandze – Mantra-Singen mit Lalita](#)
- [Om Tare Tu Tare – Mantra-Singen mit Carlotta](#)
- [Ad Gurenamay with Janin](#)

Yoga Übungen zum Mitmachen

- [In den Kopfstand kommen](#)
- [Kukutasana – der Yoga Hahn](#)

Yoga Practice Video English

- [Advanced Yoga Backward Bends with Carlotta, part 1](#)
- [Advanced Side Splits – Hatha Yoga Asana](#)
- [Relaxing Standing Position](#)

Andere Videos

- [Satsang – Vortrag mit Leela Mata](#)

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 findest du große Video Übersichtsseiten.
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](#)
- [Ayurveda Videos](#)
- [Kinder-Yoga 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)



10) Schenke Entspannung, Gesundheit und Wohlbefinden - Geschenkgutscheine

Erholung, Entspannung, Wissen schenken...

1. mit einem [Gutschein für ein Seminar](#), eine Ausbildung oder einen individuellen Aufenthalt bei Yoga Vidya: Wohlfühlen, die Seele baumeln lassen, sich verwöhnen lassen....
2. mit einem Gutschein für ein [Wohlfühlpaket in unserer Ayurveda-Oase](#) oder eine wohltuende Massage oder Ayurveda-Kur: Für's Üben und das besondere Flair zu Hause
3. ein [Gutschein für Yogabücher](#), Übungs-CDs, Kissen, Matten, Räucherstäbchen, Duft- oder Massageöle, Ayurveda-Kosmetik uvm. aus der Ayurveda Boutique und Verlag

Näheres unter: <http://www.yoga-vidya.de/service/geschenkgutschein.html>

Du kannst den Gutschein anfordern im Internet über

<http://www.yoga-vidya.de/service/geschenkgutschein.html>

Oder per Email an rezeptionsleitung@yoga-vidya.de oder per Telefon 05234/87-0 oder natürlich bei Deinem nächsten Aufenthalt direkt an der Rezeption oder in der Boutique

[Infos Geschenkgutscheine Tel. 05234-870 oder http://bit.ly/gesunde-Geschenke](mailto:rezeptionsleitung@yoga-vidya.de)

11) Yogische Hausrezepte bei Erkältung

Erkältung ist eine gute Reinigung für den ganzen Organismus und hilft, wieder neue Kraft und Energie aufzutanken. Ruhe ist hier besonders wichtig. Am besten ist natürlich vorzubeugen, z.B. durch tägliche Yoga Übungen, Meditation, Tiefenentspannung, Nasenspülung, gesunde Ernährung, Händewasche.

Wenn eine Erkältung beginnt, können unsere Tipps hilfreich sein:

- Drei Mal täglich Gurgeln mit lauwarmem Salzwasser (1/2 Teelöffel Salz auf 0,2l).
- 3 Mal täglich [Jala Neti](#) (Nasenspülung mit Salzwasser).
- 3 Mal täglich Inhalieren mit Wasserdampf (eventuell mit Kamille, Thymian, Teebaumöl, Tigerbalsam, Eukalyptus, o.ä.).
- Vorwärtsbeuge und Drehsitz lange halten. (Bei starker körperlicher Schwäche oder Fieber weglassen).
- Pranayama, soweit wie angenehm.
- Liegendes Pranayama: Einatmen, anhalten, ausatmen, jeweils so langsam wie vollkommen angenehm. Mehrmals am Tag 10 Runden.
- Fasten mit Frucht- oder Gemüsesäften. Falls das nicht möglich ist: Nur Obst oder nur Rohkost. In jedem Fall keine Milchprodukte.

- Viel Trinken.
- Ausruhen, viel Schlafen.
- Tiefenentspannung mehrmals.
- Eventuell Vitamin C, Echinacea, und andere immunstärkende Mittel aus der Naturheilkunde.

Bei stärkerer Erkrankung solltest du natürlich ärztlichen oder heilpraktischen Rat einholen.

Weitere yogische Hausrezepte

<http://bit.ly/hausrezepte>



12) Tag der offenen Tür am Sonntag, 10.1.2010 bei Yoga Vidya Bad Meinberg

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 Anfaenger-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...)

- 11 Uhr Yogastunden für Anfänger und Mittelstufe
- 11.30 Uhr Infos über Ayurveda u. Ayurveda-Wohlfühlpakete; Yogastunden für Anfänger, Mittelstufe und Kinder
- Ab 12.30 Uhr Vollwert-Buffer
- 14 Uhr Einführung ins Yoga mit Vor führung / Info-Vortrag über Yoga lehrer-Ausbildungen
- 14.30 Uhr Einführung in die Meditation / Info-Vortrag über die Ayurveda Oase
- 16 Uhr Yogastunden für Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene und Kinder; Einführung ins Mantrasingen /Info-Vortrag über Ausbildungen
- 16.30 Uhr Infos über Ayurveda und Ayurveda Wohlfühlpakete
- Ab 17.30 Uhr Vollwert-Buffer
- 18 Uhr Einführung in die Meditation / Info-Vortrag über Ausbildungen
- 20 Uhr Meditation, Vortrag, Mantra-Singen mit Tombola.

Mit Kinderbetreuung (ab 10.30 Uhr). 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 €.

Info und Anmeldung unter 05234-870 oder per [Online Anmeldeformular](#)

[Alle Infos zum Tag der Offenen Tür http://bit.ly/offene Tuer](http://bit.ly/offene_Tuer)



13) 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:

- [Blitz-Entspannung: Atembeobachtung Nasendurchgänge](#)
Atembeobachtung Nr. 3 (von 5): Beobachte die Bewegung des Atems in den Nasendurchgängen. Spüre, wie beim Einatmen die Nasendurchgänge sich kühler anfühlen, beim Ausatmen wärmer. Beeinflusse die Atmung dabei nicht, beobachte sie nur. Sukadev Bretz von leitet dich in dieser kurzen Übung dazu an. So kommst du in 1-2 Minuten zu einem Gefühl von Entspannung und Harmonie. Diese spezielle Konzentration hilft, die Energien von Ida und Pingala, also Mond und Sonne, weiblich und männlich, rechte und linke Hirnhemisphäre zu harmonisieren, führt also zügig zum inneren Gleichgewicht. Dies ist die dritte von 5 Variationen der "Atem-Beobachtung" in diesem [Yoga Vidya](#) Übungspodcast. Du kannst sie zwischendurch am Tag als "Blitzentspannung" üben oder als Einleitung einer längeren [Meditation](#). Diese mp3 endet mit Stille - du kannst also am Ende so lange verharren wie du willst und so z.B. zu einer 20-minütigen [Meditation](#) kommen.

[Blitzentspannung: Atembeobachtung im Herzen - mp3 Übungsanleitung](#) Eine schnell wirkende Entspannung und Meditation: Beobachte die Bewegung des Atems in den Lungen und im Herzen. Spüre, wie sich beim Einatmen die Empfindung im Brustkorb, in de Lungen und im Herzen, entwickelt bzw. verändert, Beeinflusse die Atmung dabei nicht, beobachte sie nur. Sukadev Bretz von Yoga Vidya leitet dich in dieser kurzen Übung dazu an. So kommst du in 1-2 Minuten zu einem Gefühl von Entspannung und Harmonie. Kleinere emotionale Verspannungen können sich auflösen, du bekommst wieder Zugang zu innerer Freude und Liebe.

[Atem-Meditation Blitzentspannung Nr. 1 -](#)

[Bauchbeobachtung - mp3 Podcast Übungsanleitung](#) Eine schnell wirkende [Entspannung](#) und [Meditation](#): Beobachte die Bewegung des Atems im Bauch. Spüre, wie sich beim Einatmen die Bauchdecke nach vorne bewegt, beim Ausatmen nach hinten. Beeinflusse die Atmung dabei nicht, beobachte sie nur. [Sukadev](#) von [Yoga Vidya](#) leitet dich in dieser kurzen Übung dazu an. So kommst du in 1-2 Minuten zu einem Gefühl von Entspannung und Harmonie. Gerade die Konzentration auf die Bauchgegend hilft dir zur Zentrierung und zum Spüren deiner eigenen Bedürfnisse.

Ayurveda Podcast:

- [Allumfassende Trinität- Teil 3 Ayurveda - Podcast mit Lakshmana](#)
- [Ayurveda for Life - Teil 2 Ayurveda - Podcast mit Lakshmana](#)
- [Ayurveda - das Wissen um Einheit - Teil 1 Ayurveda mp3 Podcast mit Lakshmana](#)

Längere Vorträge mit Sukadev

- [Reinkarnation, Leben nach dem Tod, Karma, Sterbebegleitung - Vortragsreihe als mp3](#) Grundlegendes über wesentliche Fragen des Menschseins. Was geschieht mit der Seele nach dem Tod? Wie kann man sich auf den Tod vorbereiten? Sterbebegleitung und Trauerbegleitung. Karma, das Leben als Schule. Vier Vorträge als mp3 Dateien - zum Anhören am PC oder Runterladen auf deinen iPod oder mp3 Player.
- [Schweinehund überwinden Teil 4: Innere Konferenz und innere Führung - mp3 Audio Podcast](#) Techniken im Umgang mit dem inneren Schweinehund: Eine innere "Familienkonferenz" einberufen, sich selbst als "Führungspersönlichkeit" etablieren, Entscheidungskriterien und Entscheidungshilfen entwickeln. Teil 4 der Vortragsreihe "den inneren Schweinehund überwinden" mit [Sukadev](#).
- [Schweinehund Teil 3: Temperament erkennen und annehmen - mp3 Audio Podcast](#) Erkenne, wer du bist. Lerne es, deine Stärken zu nutzen. Werde dir bewusst, welche Stärken sogar in deinen Schwächen liegen. Eine Hilfe kann dafür das Dosha-Modell aus dem [Ayurveda](#) sein.
- [Den inneren Schweinehund lieben?](#)
- [Den inneren Schweinehund überwinden, Teil 1](#)

Mantras, Musik

- [Jaya Shri Krishna Chaitanya mit Narendra](#)
- Sehr viele [Mantras](#): Texte, Audio zum Anhören und Download, Videos <http://bit.ly/kirtans>

Tägliche Inspirationen - mp3 Dateien mit Sukadev

- [Nachdenken über das Unendliche zur Transformation der Begrenzungen](#)
- [Meditiere über nicht vorstellbare jenseitige Seinsweisen](#)
- [Meditation auf leichte Gegenstände](#)
- [Gute Anleitungen etwas wie Meditation oder Entspannung zu beginnen](#)
- [Anleitung zu Astralreisen](#)
- [Wie man im Alltag die Bodenhaftung nicht verliert - Teil 2](#)
- [Wie man im Alltag die Bodenhaftung nicht verliert - Teil 1](#)
- [Anwendung des überphysischen Hörens](#)
- [Wie man überphysisches Hören entwickelt](#)
- [Wie man Intuition entwickelt](#)
- [Wie wäre ich, wenn ich enthusiastisch wäre?](#)
- [Frage dich - Wo brennt mein inneres Feuer?](#)
- [Tipps, um das Verdauungsfeuer zu stärken](#)
- [Wie man Samana Vayu beherrscht](#)
- [Wie man Udana meistert - Teil 8 - Alltag](#)
- [Wie man Udana meistert - Teil 7](#)
- [Wie man Udana meistert - Teil 6 - Samyama-Techniken](#)

Du kannst alle mp3-Dateien anhören oder herunterladen unter www.podcast.yoga-vidya.de

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



14) Für Kinder - ideales Weihnachtsgeschenk: "Der Schafslöwe"

Die beliebteste Geschichte bei Yoga Vidya jetzt als Kinderbuch. Die von Sukadev so häufig erzählte Geschichte aus der Yoga Vasishta von der Autorin Jnaneshwari Leonhardt für Kinder nacherzählt. Wunderschöne farbige Illustrationen von der Künstlerin Vera Berg liebevoll. Das Buch ist zum Vorlesen für Kinder ab 4 Jahre geeignet, richtet sich aber auch an ältere Kinder, die u.a. lernen können, wie sie über Mitgefühl und selbstloses Geben das Herz für andere öffnen können, dadurch Freude und Kraft erfahren und neue Freunde finden. Ein Teil des Erlöses geht an das Brahma Vidya Hilfswerk e.V.

[Info und Bestellmöglichkeit zum Kinderbuch "Schafslöwen"](http://bit.ly/Schafslowe)
<http://bit.ly/Schafslowe>

15) Yogische Unterstützung für werdende Nicht-Raucher!



Möchtest du dir das Rauchen abgewöhnen und suchst noch passende Unterstützung? Sylvester ist immer ein gutes Datum Dinge zu verändern. Wenn du dir bei der Rauchentwöhnung yogische Unterstützung wünschst, hier ist sie: Wir bieten dir eine [yogische Raucher-Entwöhnungs-Kur mit Folgeseminar](#) an.

Die Termine sind:

[Raucher-Entwöhnungs-Kur: 12.-26.2.2010,](#)

[Raucher-Entwöhnungs-Folgeseminar: 18.-20.6.](#)

[Alle Yoga Therapie Seminare](#)

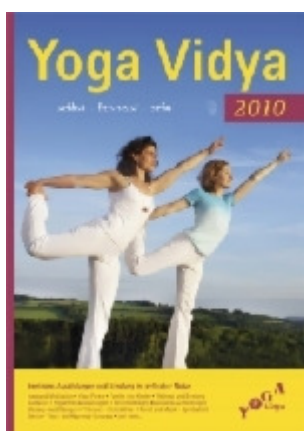
<http://bit.ly/Yogatherapie>



16) Blitzentspannung: Atembeobachtung Nasendurchgänge

Atembeobachtung: Beobachte die Bewegung des Atems in den Nasendurchgängen. Spüre, wie beim Einatmen die Nasendurchgänge sich kühler anfühlen, beim Ausatmen wärmer. Beeinflusse die Atmung dabei nicht, beobachte sie nur. So kommst du in 1-2 Minuten zu einem Gefühl von Entspannung und Harmonie. Diese spezielle Konzentration hilft, die Energien von Ida und Pingala, also Mond und Sonne, weiblich und männlich, rechte und linke Hirnhemisphäre zu harmonisieren, führt also zügig zum inneren Gleichgewicht.

[Lass dich zu dieser Blitzentspannung anleiten http://bit.ly/Blitzentspannung](#)



17) Yoga Vidya Hauptbroschüre

Unser fleissiges Redaktions- und Grafikteam hat wieder einmal ganze Arbeit geleistet und einen wunderschönen neuen Gesamtkatalog fertiggestellt. Auf über 230 Seiten findest du sämtliche Seminare in allen drei Yoga Vidya Seminarhäusern, Informationen zu [Ayurveda](#) und Yoga Wellness, eine Übersicht unseres breiten Angebots an [Aus- und Weiterbildungen](#), Reisen nach Rishikesh (Nordindien), Südindien und Spanien und vieles mehr. So kommst du zum Yoga Vidya Seminar-Katalog:

- [Per Post bestellen http://yoga-vidya.de/service/katalogbestellung.html](http://yoga-vidya.de/service/katalogbestellung.html)
- [PDF](http://yoga-vidya.de/downloads.html) runterladen <http://yoga-vidya.de/downloads.html>
- [Online Blättern http://bit.ly/katalog](http://bit.ly/katalog) (für beste Sicht: Gehe im Menü unten auf "Full" und anschließend auf Zoom - Zoom to Page")

Alle Seminare bei Yoga Vidya<http://yoga-vidya.de/seminar>**18) Yoga und Augenkrankheiten wie Glaukom, Grauer Star, Makuladegeneration**

Die meisten betroffenen Menschen, sowie viele Yogalehrer, sind sich unsicher, wie sie mit diesen Themen umgehen sollen. Im Yogatherapie-Portal gibts dazu seit längerem eine interessante [Diskussion zwischen einer Betroffenen mit Glaukom und einem yogalehrenden Augenarzt](#). Wir bieten nun für alle betroffenen und interessierten Yogis, Yoginis und Yogalehrer ein ganz spezielles Augen-Yoga-Seminar an, angeleitet von dem yogalehrenden Augenarzt aus obiger Diskussion: ["Yoga für die Augen mit augenärztlicher Anleitung"](#), Termine: 05.-07.02.10 und 25.-27.06.10

*Yoga Seminare für die Augen***19) Weihnachten und Neujahr im Haus Yoga Vidya Westerwald**

Wer Weihnachten im romantischen Westerwald-Ashram mit vielen Menschen verbringen möchte, der hat jetzt noch die Möglichkeit eines der wenigen freien Betten zu belegen oder uns einfach nur als Tagesgast zu kommen. Wie jedes Jahr erwartet dich ein liebevoll zusammengestelltes Programm, unter anderem mit einem schönen Festessen, dem Singen von Weihnachtsliedern und Mantren, inspirierenden spirituellen Vorträgen, verschiedenen Ritualen wie Homa und Puja und natürlich den entspannenden Yogastunden. Genieße mit dem Westerwaldteam die ruhige und besinnliche Jahreszeit im festlich geschmückten Seminarhaus. Direkt nach den Feiertagen feiern wir den Jahreswechsel mit einem musikalischen Leckerbissen. [Sundaram Geier](#) lädt vom 27.12.09 - 01.01.10 im Hause Yoga Vidya Westerwald zum Seminar „[Mantras, Kirtans und Bhajans](#)“

Alle Seminare bei Yoga Vidya Bad Meinberg<http://yoga-vidya.de/westerwald>**20) Neue Wissenschaftliche Studien**

Auf unseren Wissensseiten sind zwei neue Studien als PDF-Download erhältlich. Klicke auf die Links um den Download zu starten:

- [Kinderyoga an der Grundschule: Pilotstudie zur Evaluation von Auswirkungen auf die](#)

[Persönlichkeitsentwicklung](#)

- [Bachelorarbeit zum Thema Yoga, Meditation und Spiritualität](#)

[Alle wissenschaftl. Studien:](#)<http://bit.ly/Forschung>**21) Yoga Kongress 2009: Neue Handouts, PDF, Vortragsunterlagen**

- [Meditation als Selbstregulation - Vortrag mit Dr. Ulrich Ott](#)
(PDF-Powerpointpräsentation)
- [Älter werden mit Sinn und Humor Vortrag mit Sharada](#) (Handout: Worddokument)
- [Heil und Heilung - von der Entspannung zur Selbsterkenntnis - Vortrag mit Sukadev](#)
(Vortrag-Worddokument)
- [Vatastörungen in den Griff bekommen - Vortrag mit Shanti](#)
(PDF-Powerpointpräsentation)
- [Yoga für emotionale Vitalität - Workshop mit Katyayani](#) (Handout-Worddokument)
- [Salutogenese - Wege zu mehrdimensionaler Gesundheit - Dr. Theo Petzold](#)
(PDF-Powerpointpräsentation)

[Nächster Kongress: Ayurveda-Kongress 5.-7.3.2010](#)<http://www.yoga-vidya.de/ayurveda-kongress>**22) Swami Satyananda hat seinen Körper verlassen**

Paramahansa Satyananda Saraswati ist am 5.12.09 in Mahasamadhi eingegangen, hat also seinen Körper verlassen hat (weltlich gesprochen, gestorben).

Swami Satyananda war einer der ganz großen Yoga-Meister. Direkter Schüler von Swami Sivananda, hat er unermüdlich an der Verbreitung von Yoga gearbeitet.

Om Trayambakam Yajamahe Sugandhim Pushtivardhanam
Urvarukamiva Bandhanat Mrityor Mukshiya Mamritat Om Shanti
Shanti Shantihi

Let the old leaves wither away. Let the clouds subside.

Let the great light prevail. Let the divine force rejoice in thee. "

"Lass das innere Licht heller und heller scheinen.

Lass die alten Blätter verwelken. Lass sich die Wolken auflösen.

Lass das große Licht vorherrschen und die göttliche Energie sich in dir erfreuen. "

Paramahansa Satyananda Saraswati

(im Buch Rikhiapeeth 2009)

[Fotobesicht mit Video](#)**23) Neues bei Yoga Vidya - Yoga Vidya Blog**

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:

- [Kleine Wartezeiten für telefonisches Anhören der Yoga Vidya Podcasts](#)
- [Was Yogis in ihrer Freizeit tun - Brahmacharya-Weihe 1. Teil für Devani](#) – Foto Bericht
- [Meditation - Zitat des Tages](#)
- [Ausflugsfahrt rund ums Haus Yoga Vidya Nordsee](#) Foto-Bericht
- [Yoga Vidya Hauptbroschüre - zum Online Blättern](#)
- [Was Yogis in ihrer Freizeit tun - Tieraufnahmen von der Nordsee](#) Wunderschöne Fotos
- [Was Yogis in ihrer Freizeit tun - Yoga Vidya Nordsee besuchen](#) – Foto-Bericht
- [Newsletter Yoga Vidya Center Köln](#)
- [Abschluss der Yogalehrer Weiterbildung Intensiv an der Nordsee](#)
- [Swami Satyananda hat seinen Körper verlassen](#) – Foto-Bericht mit Video
- [Last-Minute Spezial im Haus Yoga Vidya Nordsee](#)
- [Yoga Vidya auf der YogaExpo](#)
- [Tag der offenen Tür bei Yoga Vidya](#)
- [Das ideale Geschenk: Yoga Vidya Geschenkgutschein](#)
- [Seminartipp: Yoga, Klangreise und Klangmeditation](#)
- [Entspannen und Aufladen mit Yoga-Wellness](#)
- [Alles Gute zum 1. Advent](#)
- [Yoga Vidya Kongress 2009 - Eröffnungsreden Wolfgang Diekmann, Subodh Tiwari und Rakesh Ranjan](#)
- [Langjährige Mitarbeiter bei Yoga Vidya](#)
- [Neue Mitarbeiter/innen bei Yoga Vidya Bad Meinberg](#)
- [Newsletter Yoga Vidya Center Frankfurt](#)
- [Über Yoga und Gesundheit - Bericht über den Yoga-Kongress in der Lippischen Landeszeitung](#)
- [Über 3000 Mitglieder auf mein.yoga-vidya.de](#)
- [Yogische Weihnachten und Neujahr an der See](#)
- [Yoga Kongress 2009: Achtsamkeit, buddhistische Meditation und psychische Gesundheit](#) – Foto-Bericht und Videos
- [Yogalehrer Ausbildung Nordsee November 2009](#) Foto-Bericht
- [Wie groß sind die Gläser für das Amla Mus für den Ayurveda Weihnachtsstollen/Hefezopf](#)
- [Rezept des Monats: Ayurveda Weihnachts-Hefezopf für Yogis](#)
- [Yoga Vidya Newsletter Nr 160 online](#)
- [Abschluss der Yogalehrerausbildung an der Nordsee November 2009](#) – Fotobericht
- [Yogatherapie “Raucher Entwöhnungskur”](#)
- [Web 2.0 Yogatherapie “Zentrale” bei Twitter](#)
- [Diskutiere mit beim Thema: Morbus Crohn und Neurodermitis](#)

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 immer direkt im Yoga Vidya Blog](http://blog.yoga-vidya.de)
<http://blog.yoga-vidya.de>

24) Yoga Vidya Wiki - Einladung zum Wissensprojekt

Ein Wiki (hawaiisch="schnell") ist ein Informationssystem für Webseiten, die vom Benutzer nicht nur gelesen, sondern auch direkt online geändert, erweitert und verbessert werden können. Das "[Yoga Vidya Wiki](#)" ist also die Möglichkeit, "schnell" und "einfach" gemeinschaftlich das Wissen über Yoga, Ayurveda und Meditation im Internet zur Verfügung zu stellen, sich zu informieren und das vorhandene Wissen weiter zu vertiefen. Wir würden uns freuen, wenn Du mitmachst! Trage Dich doch gleich mal unverbindlich in die [Benutzerliste](#) ein, oder melde dich per email bei [mir](#)! Om Shanti Daricha

Übrigens: Es sind schon über 1500 Artikel und Begriffserklärungen im Yoga Vidya Wiki. Es ist schon jetzt das umfangreichste deutschsprachige Internet-Wörterbuch zum Thema Yoga! Wenn du also eine Begriffserklärung, die Bedeutung eines spirituellen Namens oder eines Sanskrit-Wortes suchst, schau zuerst mal nach bei <http://wiki.yoga-vidya.de>

[Yoga Vidya Wiki: Yoga Wörterbuch, Glossar und Enzyklopädie: http://wiki.yoga-vidya.de](http://wiki.yoga-vidya.de)



25) Chakra-Bilder - kurzfristig (Hobby-)Künstler gesucht

Für die Meditationen in den [Chakra-Therapie-Seminaren](#) (u.a.m.) suchen wir noch schöne Chakra-Bilder, die der klassischen Symbolik folgen. Das Malen von Chakra-Bildern hat ähnliche meditative Wirkungen wie Mandala-Malen und wirkt wunderbar zentrierend. Viele Künstler berichten von wunderschönen Erlebnissen während des Malens. Sie verbinden sich durch das Malen mit der den Chakras innewohnenden Kraft. Über die Feiertage und den Jahreswechsel hast du vielleicht ausreichend Zeit für diese wunderschöne, aufbauende Beschäftigung. Und sie passt ganz besonders gut in diese besinnliche Zeit des Rückzugs und der Meditation. Diese spezielle Art zu Malen ist auch gar nicht so schwer, versuch es einfach mal. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. [Die klassische Symbolik ist hier dargestellt und beschrieben.](#)

Hast du Lust Chakra-Bilder für uns zu malen?

Da das erste Seminar bereits am 20. Januar beginnt, benötigen wir deine Bilder bis spätestens zum 15. Januar. Schön wäre es, wenn du alle 7 Chakras malen kannst, aber wenn es nur einige sind, ist das auch schon gut. Deine Bilder male bitte in DinA4 oder besser in DinA3 und sende sie an Mahashakti. Für weitere organisatorische Details maile mich bitte direkt an: mahashakti@yoga-vidya.de.

[Chakra-Therapie Seminare](http://bit.ly/chakra-therapie)
<http://bit.ly/chakra-therapie>



26) Ayurvedisches Verwöhnwochenende für Dein Dosha - an jedem Wochenende möglich

Ein Verwöhnwochenende entsprechend deiner Dosha-Konstitution. Die Anwendungen werden nach einer kleinen Konsultation an deine Konstitution (z.B. Vata, Pitta, Kapha bzw. Mischtyp) angepasst, z.B.:

„Vata-Verwöhnwochenende“

- Abhyanga-Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Ölen
- mittlerer Shirodhara - tiefenentspannender Stirnölguss mit Kopf- u. Gesichtsmassage
- Teilmassage nach Wahl
- Svedana-Schwitzbad oder Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken

„Pitta-Verwöhnwochenende“

- Abhyanga-Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Ölen
- mittlerer Shirodhara - tiefenentspannender Stirnölguss mit Kopf- u. Gesichtsmassage
- Padabhyanga - Fußmassage oder Teilmassage nach Wahl
- Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken

„Kapha-Verwöhnwochenende“

- Garshan-Massage - Seidenhandschuhmassage oder Abhyanga-Ganzkörpermassage mit aktivierendem Öl
- kombinierte Bauch-Fußmassage
- Teilmassage nach Wahl
- Svedana-Schwitzbad mit ayurvedischem Kräuterdampf oder Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken

[Alle Infos zu Ayurveda Verwöhnwochenenden http://bit.ly/ayurveda-verwoehnen](http://bit.ly/ayurveda-verwoehnen)



27) Yoga Vidya Ayurveda Produktreihe - ideale Weihnachtsgeschenke!

Nach einer langen Suche nach hochwertigen und zugleich preisgünstigen Ayurveda-Produkten sind wir nun glücklich, unseren Gästen die neue Yoga Vidya Ayurveda Produktreihe vorstellen zu dürfen. Diese sind aus kontrolliert-biologischem Anbau, rückstandsgeprüft und sehr wohltuend.

Du findest insbesondere:

Gewürzmischungen zur Harmonisierung der Bio-Energien:

- [Pita-Balance](#)
- [Vata-Balance](#)
- [Kapha Balance](#)

hochwertige Ayurveda-Kräuter und Gewürze aus kontrolliert biologischen Anbau, aromadicht verschlossen in edlen Metalldöschen:

- [Amalaki](#)
- [Ashwagandha](#)
- [Triphala](#)
- [Sesamöl](#)
- [Ghee](#)

Ayurvedische Pflege- und Schönheitsprodukte in kontrollierter Naturkosmetik-Qualität:

- [Pulvermaske Anti-Age, bio](#)
- [Classic Ayurveda Massageöl, bio](#)
- [Nasya-Öl, 10 ml](#)

[Alle Ayurveda-Produkte erhältlich im Internet-Shop](https://yoga-vidya.de/shop)
<https://yoga-vidya.de/shop>



28) Weitere Mithelfer/innen für die Kinderbetreuung gesucht

Wir suchen weitere Mithelfer/innen für die Kinderbetreuung. Hast du Lust auf ein paar Tage oder Wochen in einer spirituellen Umgebung im Yoga-Vidya-Seminarhaus am Rande des Teutoburger Waldes? Möchtest Du mal abschalten vom Alltagsstress und deine Asana- und Meditationspraxis vertiefen? Arbeitest Du gerne mit Kindern und suchst eine Möglichkeit, deine Fähigkeiten und Erfahrungen in diesem Bereich sinnvoll einzubringen?

...dann melde dich bei uns und erkundige dich nach den

verschiedenen Möglichkeiten, in unserer Kinderbetreuung mitzuhelfen unter Mithelfer@yoga-vidya.de oder kinder@yoga-vidya.de .

Wir planen jetzt alle Kinderyoga-Seminare und Kinder-Betreuungen für das ganze nächste Jahr!

[Mehr Infos zu Mithilfe bei Yoga Vidya http://yoga-vidya.de/mithilfe](http://yoga-vidya.de/mithilfe)

So wünschen wir dir weiterhin eine frohe Adventszeit und viel Segen,

Herzlichst

Sukadev und

dein ganzes Yoga Vidya Team

Dieser kostenlose Newsletter kann beliebig oft vervielfältigt und weitergereicht werden. Er wird etwa monatlich versandt. An- oder Abmeldung unter <http://yoga-vidya.de/service/newsletter/newsletter-2009.html>

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 Westerland Newsletter: Schicke eine Email an 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 , Köln@yoga-vidya.de , Essen@yoga-vidya.de , Mainz@yoga-vidya.de , Roedermark@yoga-vidya.de , Karlsruhe@yoga-vidya.de , 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 : 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/shop : 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 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 <http://yoga-vidya.de/service/newsletter/newsletter-2009.html>