Dieser Newsletter mit vielen Bildern auch
- Als Internet Seite http://www.yoga-vidya.de/downloads/166.html
- als PDF Datei http://www.yoga-vidya.de/downloads/166.pdf

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

Liebe Yoga Freundin, lieber Yoga Freund Nr. 166
04.04.2010

Frohe Ostern!

Hier der Yoga Vidya Oster-Newsletter mit vielen Infos, Tipps und Links zu Yoga, Meditation und Ayurveda.

ÜBERSICHT:

01: Frohe Ostern!
02: Übung des Monats: Gehen auf der Stelle
03: Wohlfühlstunden in der Ayurveda Oase Bad Meinberg
04: Rezept des Monats: Dahlsuppe
05: Koch-Seminare und Ausbildungen - vegetarisch, vollwertig, lecker - Bio und Ayurveda
06: Erfahrungsbericht: Yoga und Yogatherapie in den Wechseljahren
07: Besondere Angebote im Yoga Vidya Shop
08: Artikel des Monats - Wie man an den eigenen Schwächen arbeiten kann
09: Seminare und Ausbildungen mit Sukadev
10: Ayurveda-Praktikum in der Ayurveda Oase Bad Meinberg
11: Yoga Therapie Erfahrungsbericht bei chronischer Lumboischalgie nach Bandscheiben-OP
12: Seminare mit Swami Atma - lerne von einem großen Yoga-Lehrer mit Charme und Power
13: Natur und Wanderseminare bei Yoga Vidya
14: Neue Videos bei Yoga Vidya
15: Neues vom Haus Yoga Vidya Horumersiel/Nordsee
16: Erfahrungsbericht: Yoga Therapie bei Neurodermitis
17: Yoga im Frühling: Ostern
18: Yoga Therapie Erfahrungsbericht: Yoga bei angeborenem Herzfehler und anderen Problemen
19: Unser Team kann Verstärkung gebrauchen: Mitarbeiter/innen für Yoga Vidya Bad Meinberg gesucht
20: Yoga Therapie Erfahrungsbericht zum Thema: Ilio-Sacral-Gelenk und Wirbelkanalstenose
21: Tag der offenen Tür 13.5. Yoga Vidya Nordsee und Westerwald
22: Meditations-Tipps: Neue Artikel-Serie
23: Neu: Yoga Vidya Center Düsseldorf - mit Padmakshi
24: Haus Yoga Vidya Bad Meinberg sucht Mithelfer/innen für das Frühjahr 2010
25: Neue Artikel-Serie: Yoga im Business - gesund und voller Energie am Arbeitsplatz
26: Yoga ohne Ende
27: Tiefenentspannung
28: Mitarbeiter gesucht: Haushaltsteam bei Yoga Vidya Bad Meinberg
29: Landschaftsgärtner/in für Yoga Vidya Bad Meinberg gesucht
30: Ayurveda Kongress Nachlese
31: Neues aus den Yoga Vidya Zentren
32: Frühling bei Yoga Vidya Westerwald...

33: Neues bei Yoga Vidya - Yoga Vidya Blog
34: Abmelden, Anmelden, Impressum

Frohe Ostern!

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

- In der christlichen Religion feiert es die Wiederauferstehung Jesu nach der Kreuzigung. Für die meisten Christen ist Ostern das wichtigste Fest im Jahr
- bei den Juden entspricht es dem Passah-Fest, bei dem der Auszug des Volkes Israels aus Ägypten und damit die Befreiung von der Sklaverei gefeiert wird
- Der Name Ostern kommt vermutlich von der germanischen Göttin Astarte, deren Fest im Frühling als Lichterfest gefeiert wurde. Nach der Dunkelheit des Winters wurden um den Frühlingsbeginn herum Osterfeuer entzündet zum Zeichen des Sieges des Lichtes über die Dunkelheit. Die heute populäre Ostersymbolik mit Ostereiern, Osterhasen, etc. entspricht in vielem diesem alten Fruchtbarkeitsfest

Wer religiös ist, wird so reichlich Bedeutung in diesem Fest finden. Aber auch jenseits der konfessionell gebundenen religiösen Bedeutung kann Ostern für Dich Anlass sein zu schauen

- wo Du vielleicht in dir Liebe, Talente, Intuition und Mitgefühl im hektischen Leben und der Notwendigkeit des Alltags gekreuzigt hast, und wie Du das wieder auferstehen lassen kannst
- wo Du vielleicht in Sklaverei von schlechten Angewohnheiten steckst, und wie Du dort zur Freiheit kommen kannst
- wie Du geistige Trägheit, Traurigkeit, Unwissenheit abschütteln kannst, und Licht, Freude, Liebe empfinden und ausdrücken kannst

Interessant ist, dass das Oster-Mysterium in allen 3 kulturellen Ursprüngen eher als Gnade denn als eigene Anstrengung und Verdienst angesehen wird. So gibt es in uns und überall um uns eine Kraft des Lichtes, die immer wieder zum Ausdruck kommen will. Wir wünschen es Dir, dass Du dies gerade jetzt an Ostern erfahren kannst.

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

02) Übung des Monats: Gehen auf der Stelle

Eine Übung zum Auflockern und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität

1. Stelle dich gerade hin. Schließe einen Moment lang die Augen und beobachte den Atem, um Dich zu sammeln.
2. Nun gehe auf der Stelle. Hebe dabei die Füße relativ hoch und lasse die Arme gut mitgehen. Atme dabei tief ein und aus. Verbinde die Schritte mit dem Atem: 3-4 Schritte lang einatmen, 3-4 Schritte lang ausatmen. Beim Einatmen geht der Bauch hinaus. Beim Ausatmen geht der Bauch hinein. Übe so etwa 10 Atemzüge lang (oder auch länger, wenn Du willst).
3. Gehe weiter schwungvoll auf der Stelle. Wiederhole laut (oder auch geistig): "Ich bin voller Kraft und Energie. Ich bin voller Kraft und Energie. Ich bin voller Kraft und Energie..." (etwa 5-10 Mal oder länger).
Du wirst sofort einen neuen Energieschub bekommen... Und Deine Kollegen/Kolleginnen auch, wenn sie Dich diese Übung machen sehen...
4. Bleibe wieder ein paar Atemzüge lang stehen und spüre die Kraft in Dir. Visualisiere, was Du als nächstes angehen willst und sage Dir geistig: Ich freue mich darauf, ... (genauer benennen) mit Kraft und Elan anzugehen.
Dauer: Etwa 1-2 Minuten

Die Übung kannst Du so oft machen wie Du willst. Du kannst natürlich auch Deine eigenen Affirmationen finden.
Diese Übung mit Fotos findest Du auch unter
http://yoga-vidya.de/de/asana/gehen.html

Lass dich von einem Video zu dieser Übung anleiten
http://bit.ly/yoga-kraft

03) Wohlfühlstunden in der Ayurveda Oase Bad Meinberg

Gönne dir einen Vor- oder Nachmittag zum **Aufladen** und **Relaxen**. Die Halbtagspakete bieten sich an, wenn du nicht langfristig planen kannst oder einfach mal „reinschnuppern“ und dir etwas Gutes gönnen willst oder die wohltuende Wirkung von Ayurveda-Anwendungen kennenlernen möchtest.

z.B. **Verwöhntag Lotus** - Balsam für Körper, Geist und Seele

- Abhyanga - Ganzkörperölmassage mit gereiften, biologischen Ölen
- Mukabhyanga - Gesichtsmassage mit spez. Ölen
- Shiroabhyanga - Kopfmassage mit Bringaraja-Öl (spez.

ayurved. Kopfmassageöl)
- ayurvedische Gesichtsmaske
- Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken

Dauer 3 Stunden (ohne Übernachtung und Verpflegung), 125 €. Wunderbar integrierbar in eine Yoga Ferienwoche, ein Individualgastprogramm und als Highlight für den freien Nachmittag bei längeren Seminaren und Ausbildungen. Umfangreiche Wissensbeiträge über Ayurveda und Programm-Informationen von Yoga Vidya Ayurveda: http://yoga-vidya.de/ayurveda.html

Alles zum Thema Wohlfühlstunden bei Yoga Vidya: http://bit.ly/wohlfuelen

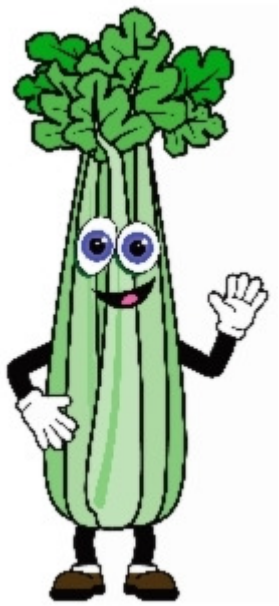
04) Rezept des Monats: Dahlsuppe

Zutaten (für 2 Personen):

- rote Linsen (1 Tasse)
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 2 Möhren
- indisches Currypulver (kann man im indischen Laden kaufen, ist eine Mischung für Linsengerichte mit Marsala)
- Salz, Pfeffer

Einfach Kartoffeln und Möhren kleinschneiden und zusammen mit den Linsen einkochen lassen, so das ein Eintopf entsteht (Kochzeit ca 20 Minuten). Schmeckt super - macht satt und hat fast kein Fett!!!
Guten Appetit! Wir danken Diarra für die Einsendung dieses Rezepts.

Ayurveda und Bio Kochausbildung sowie Kochseminare http://bit.ly/koch-seminar



05) Koch-Seminare und Ausbildungen - vegetarisch, vollwertig, lecker - Bio und Ayurveda

Liebe führt bekanntlich durch den Magen. Vielleicht bist du ja schon eine zeitlang Single, ernährst dich überwiegend von Fast Food und bist der Meinung, dass damit endlich Schluss sein muss. Doch wie anfangen, womit beginnen? Ganz einfach – am besten mit einem vegetarischen oder ayurvedischen Kochkurs im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg. Oder du ernährst dich schon gesund, hättest aber gerne etwas Abwechslung. Und wenn du es wirklich wissen willst, besuche eine der Koch-Ausbildung Intensiv-Wochen.
Wir haben ja jetzt eine gut ausgestattet Lehrküche im Projekt Shanti - so hast du die ideale Umgebung, um neue Kochanregungen zu bekommen.
Wir bieten dir die Möglichkeit, die Theorie und Praxis einer gesunden vollwertigen Kostform zu erlernen. Schau doch einfach mal in einem unserer zahlreichen und sehr beliebten Kochseminare vorbei, wie z.B.:

- 9.-11.4. Yogische Bio-Ernährung
- 7.-9.5. Ayurvedisch kochen
- 27.6.-2.7. Yoga und Kochen für Jugendliche
- 18.-20.8. Ayurvedisch kochen
- 22.-25.8. Indisch-vegetarischer Kochkurs
- 3.-10.9. Bio Koch Ausbildung
- 12.-17.9. Bioküche für Singles – gesund, lecker und schnell
- 29.-31.10. Yogische Bio-Ernährung
- 5.-7.11. Ayurvedisch kochen
- 23.12.-10.12. Ayurveda Koch Ausbildung

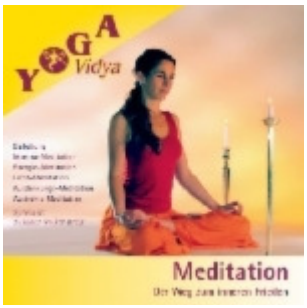
Alle Infos zu Koch-Seminaren und Ausbildungen http://bit.ly/koch-seminar

06) Erfahrungsbericht: Yoga und Yogatherapie in den Wechseljahren

(von Angela Batz, Hamburg)
“Erstmal ganz liebe Grüße aus Hamburg! Ich bin mittlerweile 47 Jahre alt und hab mich erstmals vor ca. 20 Jahren für Yoga interessiert, Bücher gekauft und ab und zu ziemlich halbherzig Yoga praktiziert, weil ich viel gearbeitet hab und, viel unterwegs war und “einfach” nebenbei etwas für meine Figur tun wollte. Jahrelang war ich dann aber in Fitnessstudios und hab 3 x pro Woche trainiert, was auch wirklich Spaß gemacht hat. Dann bekam ich vor einigen Jahren Panikattacken die ich mir nicht erklären konnte. Aber nach einiger Zeit war mir klar, dass z.B. der Job, den ich hatte, so garnichts mit mir und meinen ursprünglichen Plänen zu tun hatte.
Schon zu der Zeit hatte ich einen wunderschönen, wunderbaren kleinen Hund an meiner Seite, der mir gezeigt hat, dass es wichtig ist, man selber zu sein und nichts zu heucheln,

Gefühle immer ehrlich zu äußern. Er hat nicht jeden geliebt, und auch mich manchmal angeknurrt, aber ich wusste immer, dass es seine bedingungslose Liebe ist und die absolute Ehrlichkeit, weswegen ich auch nie versucht hab, ihn zu beeinflussen. Er sollte ganz und gar er selber sein dürfen und nicht zu einem willigen Objekt erzogen werden. Urplötzlich wurde er sehr schwer krank und es war mir klar, dass ich ihn gehen lassen muss.
Es ging mir sehr schlecht danach und mir fehlte seine unbändige Freude, all die schönen Momente und die stundenlangen Spaziergänge.
Da hab ich mich dann an mein erstes Yoga-Buch erinnert und begann, mich intensiv damit zu beschäftigen.
Ich hab mir selber ein Programm zusammengestellt und es anfangs 2 x pro Woche praktiziert und diesmal nicht halbherzig sondern mit ganz viel Liebe zu mir selber und mit den Gedanken an einen wunderschönen kleinen Lebensgefährten.
Dann merkte ich nach einiger Zeit, wie viel beweglicher ich plötzlich war und wie gut mir Yoga tat, so dass ich seit nunmehr 3 Jahren Yoga täglich für mindestens 45 Minuten praktiziere. Ein festes Programm hab ich mittlerweile nicht mehr, denn wenn ich z.B. menstruiere, stimme ich die Asanas darauf ab.
Seit 2 Jahren bin ich in den Wechseljahren und bin so glücklich darüber, Yoga zu kennen, denn ich kenne seitdem weder Schweißausbrüche, noch irgendwelche Beschwerden. Ich bin wirklich dankbar für meinen damaligen Impuls. Denn ich weiß, selbst wenn ich mich verspanne, oder mir z.B. einen Wirbel verrenke, kann ich mich ganz und gar auf die richtigen Yoga-Asanas verlassen und bin binnen 2 Tagen beschwerdefrei.
Mir gibt Yoga sehr viel innere Kraft und ich hab festgestellt, dass das auch anscheinend nach außen strahlt. Ich merke das immer, wenn ich unterwegs bin. Da gibt es z.B. Leute, mit denen ich kaum etwas zu tun hatte und die seit einiger Zeit fast strahlend auf mich reagieren und sich freuen, mich zu sehen. Und ich bin zweifelsfrei überzeugt, dass ich letztendlich Yoga zu verdanken habe, dass ich im Alter von 47 Jahren im Sommer der Liebe und dem Mann meines Lebens begegnet bin.
Ich weiß nicht die richtigen Worte, so sage ich es einfach nach meinem Empfinden:
Seitdem ich Yoga “praktiziere”, scheinen ganz viele Strahlen von Leichtigkeit, Licht, Liebe und Vertrauen in mich zu gehen und wie auch immer, strahle ich das nach außen aus und es fühlt sich einfach wunderschön an. ”

Mehr Erfahrungsberichte...
http://bit.ly/erfahren



07) Besondere Angebote im Yoga Vidya Shop

Der Frühling naht und für die innerliche und äußerliche Reinigung ist dies wohl die beste Zeit. Dazu gibt es von unserem Shop wieder einige besondere Empfehlungen:

- Das Buch "Yoga der Ernährung" von Omraam Mikhael Aivanhov gibt tiefe Einblicke in die Art und Weise der Ernährung und Omraam spricht über das Fasten als eine andere Art sich zu (er)nähren und gleichzeitig zu reinigen.....
- "Das große Ayurveda Handbuch" von Maya Tiwari, ein umfassendes Praxisbuch der ayurvedischen Naturmedizin, welches uns die Geheimnisse der Heilung offenbart.
- "Meditation-Der Weg zum inneren Frieden"-CD,

gesprochen und geführt von
Sukadev Volker Bretz. Diese 6 angeleiteten Meditationen sind jeweils für die innere subtile
Reinigung des Geistes außerordentlich förderlich.

- "Karunesh - Heart Chakra Meditation II"
  Eine sehr schöne meditative Musik für Herzensöffnung. Sie wirkt
  unterstützend für innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Zum Yoga Vidya Internet-Shop
http://yoga-vidya.de/shop

08) Artikel des Monats - Wie man an den eigenen Schwächen arbeiten kann

Es ist wichtig, seine eigenen Stärken zu entwickeln. Normalerweise sage ich: Verbringe mehr Zeit und Energie damit deine Stärken zu entwickeln als an deinen Schwächen zu arbeiten. Wenn du an deinen Schwächen arbeitest, wirst du bestenfalls mittelmäßig. Wenn du an deinen Stärken arbeitest, wirst du auf diesem Gebiet herausragend. Manchmal ist es jedoch notwendig, an seinen Schwächen zu arbeiten, damit sich die Stärken überhaupt entfalten können.
Angenommen, du arbeitest in einer Firma, in der Pünktlichkeit wichtig ist. Du bist aber ein unpünktlicher Mensch und kommst regelmäßig zu spät. Dadurch wirst du ständig Probleme mit deinen Kollegen und Vorgesetzten haben. Sie werden deine Leistungen und Fähigkeiten kaum würdigen, weil sie sich ständig über dein zu spätes Kommen ärgern.
Überlege dir daher, welche Schwächen du hast, die vielleicht dazu führen, dass deine Stärken nicht voll eingesetzt werden können. Und dann arbeite daran, bis du in der Lage bist, deine Stärken besser einzusetzen. Welche deiner Schwächen verhindert den Einsatz deiner Stärken? Welche Eigenschaft müsstest du entwickeln, damit deine Stärken manifest werden können? Eine typische Eigenschaft, die Menschen davon abhält, ihre Stärken zu entwickeln, ist Unzuverlässigkeit. Jemand mag auf einem Gebiet ein Genie sein, wenn er unzuverlässig ist, will niemand mit ihm zu tun haben. Wenn du weißt, dass du eine Neigung zu Unzuverlässigkeit, Unpünktlichkeit oder mangelnder Disziplin hat, entwickle gezielt deine Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit, Disziplin. Allein mit Pünktlichkeit erreicht man wenig. Aber ohne Pünktlichkeit wird vieles schwierig.
Manche Menschen haben tolle Talente, trauen sich aber nicht, sie zu zeigen. Sie trauen sich nicht, aktiv zu sagen: „Ja, das kann ich.“ Sie bleiben immer im Hintergrund. In diesen Fällen gilt es, Mut zu entwickeln. Wieder andere wollen immer schnelle Resultate sehen. Wenn die Ergebnisse ihrer Arbeit nicht sofort kommen, geben sie auf und können so ihre Stärken ebenfalls nicht entwickeln. Solche Menschen müssen vor allem ihr Durchhaltevermögen stärken.
All das, was man als Sekundärtugenden bezeichnet, sind Fähigkeiten, die man braucht, um eigene persönlichen Stärken zum Ausdruck zu bringen. Die Sekundärtugenden sorgen erst dafür, dass die besonderen Talente zum Tragen kommen können. Habe daher keine Hemmungen, die Sekundärtugenden zu entwickeln, auch wenn sie als altmodisch gelten. Mut, Selbstvertrauen, Disziplin, Ordnung, Pünktlichkeit, Höflichkeit, Respekt: All diese Eigenschaften sind nicht Werte in sich, sondern sie sind sinnvoll, weil sie dir helfen, deine besonderen Fähigkeiten und Eigenschaften einzusetzen.

Ich wünsche dir alles Gute! Bis zum nächsten Mal. Om Shanti.

Transkription eines Kurzvortrages von Sukadev Bretz im Anschluss an die Meditation im Satsang im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg. *Hier klicken für Yoga-Vorträge als mp3*

Täglich einen neuen Artikel von Sukadev lesen
http://bit.ly/suka-artikel

09) Seminare und Ausbildungen mit Sukadev

Wer ist eigentlich Sukadev? Wer öfter den Newsletter liest oder im Yoga Vidya Blog und in der Community unterwegs ist oder schon den einen oder anderen Satsang mit mir erlebt hat, weiß das vermutlich.
Sukadev hat Yoga Vidya vor fast 20 Jahren gegründet. Vorher war er lange Jahre als Schüler von Swami Vishnu-Devananda in den USA, hat einen Ashram geleitet, intensiv Yoga unterrichtet und mehrere Bücher geschrieben. Letzteres macht er immer noch. Er setzt alles daran, seinen Lebenstraum zu verwirklichen: Yoga bekannt zu machen und an möglichst viele Menschen weiter zu geben - als Grundlage für ein neues, gesünderes, glücklicheres und erfüllteres Lebensgefühl.
Aber wie ist es, den Yoga-Lehrer, Sucher, Visionär und Vereinsgründer persönlich kennen zu lernen? Was heißt es, von und mit zu lernen? Das kannst du selbst erfahren.Sukadev leitet regelmäßig Seminare, Aus- und Weiterbildungen an, in denen er sein tiefes Wissen über Yoga, Sanskrit und Sadhana Praxis weiter gibt. Sukadev versteht es wunderbar, seine tiefe Weisheit, sein umfassendes Wissen und seine reichhaltige spirituelle Erfahrung anschaulich, aufgelockert, klar strukturiert und praxisbezogen weiter zu geben. So schenkt er dir durch seine Vorträge und seine starke persönliche Ausstrahlung viel Inspiration und ein tieferes Verständnis des Yoga und des spirituellen Weges.

- 16.-18.4. Nordsee Gelassenheit entwickeln - mit Sukadev
- 7.-9.5. Westerwald Kundalini Yoga Fortgeschrittene
- 14.-16.5. Bad Meinberg Enthusiastisch und verhaftungslos leben - mit Sukadev
- 21.-20.5. Bad Meinberg Yogalehrer Weiterbildung Intensiv C - Bhagavad Gita
- 11.-25.6. Bad Meinberg Sadhana Intensiv - Fortgeschrittene Praxis für den erfahrenen Übenden
- 11.-13.6. Bad Meinberg Kundalini Yoga Mittelstufe
- 18.-20.6. Bad Meinberg Kundalini Yoga Fortgeschrittene
- 25.6.-4.7. Bad Meinberg Yogalehrer Weiterbildung Intensiv B - Hatha Yoga Pradipika
- 11.-16.7. Bad Meinberg Unterrichten von fortgeschrittenem Pranayama und Kundalini Yoga
- 16.-25.7. Bad Meinberg Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A5 - Atma Bodha - die Erkenntnis des Selbst
- 25.7.-6.8. Bad Meinberg Meditationskursleiter-Ausbildung
- 1.-6.8. Bad Meinberg Meditation Intensiv Schweigend

- 6.-13.8. Bad Meinberg Spirituelle Lebensberatung Ausbildung
- 20.-29.8. Bad Meinberg Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A2 - Die Weisheit der Upanishaden
- 10.-19.9. Bad Meinberg Yogalehrer Weiterbildung Intensiv F - Viveka Chudamani und Asanas Intensiv
- 1.-3.10. Bad Meinberg Jnana Yoga, Vedanta, Meditation und Schweigen
- 8.-10.10. Bad Meinberg Meditation Intensiv Schweigend
- 5.-7.11. Bad Meinberg Vertrauen entwickeln mit Sukadev
- 19.-21.11. Bad Meinberg Erfolg im Leben und Selbstverwirklichung
- 26.11.-5.12. Nordsee Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A5 - Atma Bodha - die Erkenntnis des Selbst

Alle Seminare, Ausbildungen, Weiterbildungen mit Sukadev
http://bit.ly/suka-seminar

10) Ayurveda-Praktikum in der Ayurveda Oase Bad Meinberg

Für ausgebildete Ayurveda-Masseure, Gesundheitsberater, Physiotherapeuten und Massagetherapeuten bietet Yoga Vidya ein Praktikum in der Ayurveda-Oase an.
Das Ayurveda-Praktikum bietet dir die einzigartige Gelegenheit, deine Massage-Kenntnisse praxisorientiert zu vertiefen, eingebettet in einem spirituellen Ambiente und der wunderschönen Umgebung des Teutoburger Waldes.

- strukturierte Einweisung in die Abläufe des Massagebetriebs
- Assistenz bei erfahrenen Anwendern
- feedbackbezogene Probemassagen
- individuelles Coaching
- Teilnahme an der internen Team-Schulung
- Einweisung in weitere, spezifische Anwendungen
- Zeugnisübergabe am Ende des Praktikums

Die Teilnahme ist kostenlos. Unterbringung im Mehrbettzimmer, vegetarisch-biologische Vollwertverpflegung inklusive. Tägliche Teilnahme am Yoga- und Meditationsprogramm.
Weitere Informationen zum Ayurveda-Praktikum sowie Anmeldung über die Ayurveda-Rezeption: Tel.: 05234-87-2123 (tägl. 14.30-17.00), ayurveda@yoga-vidya.de
Erfahre mehr über Ayurveda bei Yoga Vidya: http://yoga-vidya.de/ayurveda

Alle Infos über Praktikum/Mithilfe bei Yoga Vidya
http://yoga-vidya.de/mithilfe

11) Yoga Therapie Erfahrungsbericht bei chronischer Lumboischalgie nach Bandscheiben-OP

“Ich hatte Schmerzen im Rücken, Nervenschmerzen in den Beinen (im Wechsel rechts und links), Angst mich falsch zu bewegen (nach so viel Rückenschule), konnte mich nicht flach auf den Rücken legen, Morgensteifheit, ich war total verkrampft als wäre mein Äusseres zu klein für mein Inneres.
Zwei Wochen nach Beginn der Yogatherapie die ich täglich zuhause übte, trat eine Verbesserung meiner Gesamtsituation ein. Ich übte 1,5 Jahre fast täglich weiter - es ging mir immer besser. Heute kann ich mir Yoga aus meinem Leben nicht mehr wegdenken. Es ist ein fester Bestandteil geworden, der mir auch auf anderen Ebenen sehr gut tut.”

Zum vollen Artikel "Yoga nach Bandscheiben-OP" http://bit.ly/bandscheibe

12) Seminare mit Swami Atma - lerne von einem großen Yoga-Lehrer mit Charme und Power

Swami Atma ist einer der besonders inspirierenden Yogalehrer bei Yoga Vidya. Er unterrichtet mit viel Humor - wobei der Humor ein Vehikel ist, um den Geist zu öffnen, damit du auf eine Ebene jenseits des Denkens kommst. So kommst du auf spielerische Weise in Kontakt zu dem Transzendenten, zu dem, was du wirklich bist. Swami Atma lehrt dabei den "Yoga des gesunden Menschenverstands" für den Alltag - um dann über Humor, intensive Praxis, Hingabe und scharfe Analyse die Grenzen des Verstandes zu verlassen. Lass dich darauf ein - dein spirituelles Leben wird auf eine neue, besonders tiefe Ebene gehoben.

- 18.-20.6. Bad Meinberg Advaita Vedanta mit Swami Atma
- 25.6.-4.7. Bad Meinberg Yogalehrer Weiterbildung Intensiv B - Hatha Yoga Pradipika
- 11.7.-8.8. Bad Meinberg Yogalehrer Ausbildung English
- 15.-20.8. Bad Meinberg Sanskrit Intensiv-Woche mit Swami Atma
- 22.-27.8. Bad Meinberg Yoga und Meditation Intensiv mit Swami Atma
- 29.8.-3.9. Bad Meinberg Spirituelles Retreat mit Swami Atma

Alle Seminare mit Swami Atma
http://bit.ly/swami-atma

13) Natur und Wanderseminare bei Yoga Vidya

Der Frühling ist da! Osterglocken, Krokusse und Tulpen blühen und erfreuen das Herz aller nach der langen Winterzeit. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, die Natur und den Wald in vollen Zügen zu genießen! Oder sich Gedanken zu machen, im Sommer mal ein Yoga, Natur und Wander-Seminar bei Yoga Vidya zu besuchen... Dr. Wald – ein wahrhafter Heiler für Körper, Geist und Seele. Frische Luft und viel Bewegung helfen dir dein inneres Gleichgewicht wieder zu gewinnen oder zu stärken. Die Natur galt schon immer als ein beliebtes Heilmittel für Menschen, insbesondere auch für Städter. In den Yoga Vidya Seminarhäusern Bad Meinberg und Westerwald hast du die einmalige Gelegenheit, in weitläufigen Park- und Waldanlagen die Flora und Fauna des Teutoburger Waldes oder Westerwaldes kennenzulernen. Frische Luft, ausgedehnte Wanderungen verbunden mit Yogaübungen, Meditation und Mantra-Singen, helfen dir, gesund zu bleiben oder zu werden, den Geist zur Ruhe zu führen und geben dir Schwung für deinen Alltag.
Die nächsten Termine:

- 9.-14.5. Bad Meinberg Yoga und Wandern
- 9.-12.5. Westerwald Yoga und Wandern
- 13.-16.5. Nordsee Nordic Walking und Yoga
- 16.-21.5. Bad Meinberg Wandern, Wildkräuter und Yoga
- 21.-24.5. Bad Meinberg Outdoor Yoga - Yoga mit Bäumen
- 28.-30.5. Bad Meinberg Magischer Kraftort Externsteine
- 13.-18.6. Nordsee Yoga und Wandern
- 13.-18.6. Bad Meinberg Yoga und Wandern
- 20.-25.6. Nordsee Yoga, Natur und Wattwandern
- 25.-27.6. Bad Meinberg Vollmond an den Externsteinen
- 1.-4.7. Bad Meinberg Nordic Walking und Yoga
- 2.-4.7. Bad Meinberg Wald-Praxis: Pranayama und Meditation im Wald
- 4.-11.7. Bad Meinberg Fastenwandern im Teutoburger Wald und Yoga
- 4.-9.7. Bad Meinberg Yoga und Wandern
- 11.-16.7. Nordsee Nordic Walking und Yoga
- 11.-16.7. Westerwald Yoga und Wandern
- 18.-23.7. Nordsee Yoga, Wandern und Fahrradfahren

Alle Termine für Natur und Wanderseminare
http://bit.ly/yoga-natur

14) Neue Yoga Videos

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

Für Yogalehrer - Yoga Hilfestellungen im Unterricht

- Schmetterling Hilfestellungen - Entwickle die Lotus-Flexibilität

Yoga Übungen zum Mitmachen

- Ich bin voller Kraft und Energie : Yoga Aufwärmübung mit Affirmation
- Nakarasana - das Yoga Krokodil: Yoga Übung für Entspannung des Rückens
- Yoga Sonnengruss - langsam und exakt : Achte auf alle Details
- Trikonasana - Yoga Dreiecks-Variationen : Finde die für dich geeignete Stellung

Vorträge von Sukadev

- Verwurzele dich in Gott
- Om Namo Nayanaya - Geschichte mit Sukadev
- Die Ziele des Raja Yoga

Videos von Swami Vishnu-devananda - historische Aufnahmen

- In the Name of Peace - Swami Vishnu-devananda
- Swami Vishnu-devananda zeigt Yoga Asanas
- Einige Filmaufnahmen von Swami-Vishnu
- IN THE NAME OF PEACE SWAMI VISHNU YOUSING LIFE / ONE
- Swami Venkatesananda spricht über Swami Sivananda

Meditations- und Urlaubsvideos

- Meeresrauschen - Meditation an der Küste von Puerto de La Cruz
- Meditation mit tosender Brandung auf Tenerife
- Ricky und Joscha - die Yoga Hunde: Ricky, der Hund von Sukadev und Shivakami, spielt mit Joscha

Mantra-Singen

- Gauri Gauri Gange Rajeshwari by Narendra
- Tis a gift
- Sitaram Namah Om Shivaya

Yoga Practice Video English

- side inclined plane on lower arms yoga
- Twisting Crocodile Yoga Practice
- Child's Pose - special variation of the Hatha Yoga Asana Garbhasana

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

15) Neues vom Haus Yoga Vidya Horumersiel/Nordsee

Moin Moin und ein herzliches Hallo von Yoga Vidya Nordsee. Der Frühling liegt in der Luft, es ist angenehm warm, die Sonne scheint. Vor kurzem haben wir den Vorgarten mit Parkplatz verschönert und auch viele neue Sträucher gepflanzt, die bald blühen und richtig groß werden sollen. Gerade sind Premayjoti, Nico und Satyamitra von der Gärtnerei zurückgekommen. Wie letztes Jahr wird unser Vorgarten ganzjährig mit bunten Blumen verschönert. Satyamitra hat die alten Obstbäume im Garten schon beschnitten, und auch aus dem Bürofenster aus können wir unsere Mitbewohner rund ums Haus (die vielen kleinen Schneeglöckchen und Krokusse) im Garten sehen. So möchte ich euch einen kleinen Vorgeschmack auf den kommenden Sommer an der Nordsee schenken:
Altbewährtes bleibt, viel Neues ist geschehen…
Im Dorf wird bereits an allen Ecken und Kanten gewerkelt und geputzt, die Läden, ganz Horumersiel, bereitet sich auf den ersten großen Besucheransturm dieses Jahres, das Osterfest, vor. Was gibt es neues? Es wird dieses Jahr eine weitere Bäckerei im Ort geben, und das beliebte italienische Eiscafe hat sein Mobiliar scheinbar einer Generalüberholung unterzogen. Da sind wir mal gespannt…
Weitere Neuigkeiten: Wir haben 2009 unseren Speisesaal erweitert, neue schöne massive Holzmöbel Möbel für den Essbereich erworben. Wenn du schon einmal bei uns an der Nordsee warst, wirst du diese Veränderungen gleich bemerken. Es sind inzwischen viele bunte Bilder von indischen Gottheiten auf Leinwand- und Wänden entstanden, liebevoll und professionell von Künstlerinnen gemalt. Wir haben neue und schöne Yogaräume geschaffen, indem wir angebaut haben.
Es gibt ein neues Yogastudio mit ca. 160 qm, einen neuen kleineren Yogaraum mit ca. 50 qm und einen Yogashop wo sich Yogaliteratur- und Zubehör, Sitzgelegenheit, Tee, kleine Snacks und Raum für Entspannung findet. Und die Yoga Praxis?
Die stehenden Pranayamas um 7.00 Uhr (Atemübungen mit geführter Meditation) finden nun wieder draußen statt. Ab Ende Mai startet auch wieder unsere beliebte „Yoga direkt am Strand

Saison“. Für die Yogastunden am Strand, Düne und Meer braucht es also noch ein wenig Geduld…Wenn die Temperaturen dann bald noch ein wenig nach oben gehen, werden wir dieses Jahr nicht nur jeden Nachmittag von 16.30- 18.00 Uhr am Strand Yoga machen, sondern auch jeden Morgen von 9.30-11.00. Natürlich finden parallel dazu auch immer Yogastunden im Haus statt.
Unser kleines, freundliches und kompetentes Team von Yogalehrern: Keshava, Satyamitra, Nitya, Florian, Pramayjoti, Oleg, Maheshwari, Sandra, Petra und Devani freut sich auf deinen Besuch und gerne auch auf schöne Gespräche. Vielleicht hast du nun Lust bekommen, mal (wieder) an der Nordsee vorbeizuschauen? Im Sommer haben wir übrigens schon recht viele Anmeldungen …

Videos zum Haus Yoga Vidya Nordsee

Schaut selbst, und seht diese erstaunlichen Veränderungen innerhalb des letzten Jahres bei Yoga Vidya an der Nordsee. Wir stellen euch einmal einen “Baufilm” aus 2009 vor, mit allen “Highlights” und dann einen neuen “Kurzfilm” zum Vergleich wie es Heute aussieht. Letzes Jahr gab es hier noch sehr viel “Bauenergie”, in 2010 blühen an der gleichen Stelle die Frühlingsblumen…
Kommt doch (wieder mal) vorbei, und seht für euch selbst!
Die Videos findet ihr unter http://bit.ly/nordsee-vid
Ab Freitag fahren die Gäste-Dampfer wieder auf See, zu den Seehundbänken und auf Inselfahrten. Die Ferienwoche wird ab nächste Woche wieder schöne Radtouren nach Hooksiel machen, und mit Wattwandern geht es auch schon wieder los. Und wenn wir dann bald auch die erste Yoga Stunde am Strand gemacht haben, sage ich euch auch gleich hier im Blog Bescheid

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 Vidya Nordsee
http://yoga-vidya.de/nordsee

16) Erfahrungsbericht: Yoga Therapie bei Neurodermitis

“Vor ca. 16 Jahren in der Schwangerschaft mit meinem Sohn begannen an meinen Händen neurodermitische Hauterscheinungen. Sie variierten in Stärke und Erscheinungsbild von Hautrissen bis stark entzündlichen Prozessen, die mich teilweise völlig lahmlegten. Die Symptome breiteten sich auf den gesamten Körper aus. Nach ca. 10 Jahren begann ich im Haus Yoga-Vidya täglich Yoga zu praktizieren. Das waren täglich 1 3/4 Stunde Asanas, mässige Pranayama-Praxis (Atemübungen), täglich Satsang mit Meditation und Kirtansingen, vollwertige vegetarische Kost, Weiterbildung in yogischen Lehren in Form von 2-Jahres-Yogalehrerausbildung und Besuch von Vorträgen.
Nach 3 Jahren war ich und bin bis heute völlig beschwerdefrei."
Shankari Linda Kittner, 43 Jahre

Seminare zum Thema Yogatherapie
http://bit.ly/yogatherapie

17) Yoga im Frühling: Ostern

Das Fest des auferstehenden, ewigen Lebens. Bunte Blumen im Garten, Besuch von Freunden und Familie, verlängertes Wochenende und frisch gebackenes Osterbrot: Wenn das nicht auch für Yogis gute Gründe zum Feiern sind. Auch wenn man sich ansonsten gerne in Gleichmut übt.
Bei genauerem Hinsehen lassen sich unsere christlichen und heidnischen Osterbräuche (Osterhase, Eier und Feuer sucht man in der Bibel ja vergeblich) ganz prima mit Yoga verbinden. Mit ein paar Übungen der Achtsamkeit und einigen bewussten Variationen in der Familientradition wird Fest des Frühlings gleich noch mal so leicht und freudevoll.
Zum Beispiel ein paar Ideen für die yogische Osterküche.
Frische Vollkorn-Muffins schmecken fast noch besser als der Hefezopf vom Bäcker. Und ein yogisches Curry ist genau das Richtige, wenn man den Besuch mit ein bisschen gesunder Exotik verzaubern will. Gewürze wie Kardamon, Ingwer und Kreuzkümmel schmecken ja nicht nur lecker, sondern helfen auch gleich noch der Verdauung. Ob die liebe Verwandtschaft allerdings über einer Tasse süßem Chai oder Ingwertee ihre heiß geliebte Tasse Kaffee vergisst, bleibt fraglich. Vielleicht lässt sie sich ja mit köstlichen Pralinen im Osternest ablenken. Mit Ostereiern aus selbst machtem Marzipan zum Beispiel oder ayurvedischem Konfekt aus Mandeln, Datteln, Kokos. Oder mit indischer Schokolade aus geröstetem Kichererbsenmehl. Hmmm! So etwas genießt man am besten bei einem Oster-Picknick in der Natur - nach ein paar wohltuenden Asanas für alle und ein paar Momenten der Stille, in denen uns die Welt plötzlich ganz nah ist. **Eigentlich ein Wunder, wie reich wir gerade beschenkt werden.** Da kann man schon mal unwillkürlich inne halten und einen Moment lang einfach die Freude, Liebe und Lebendigkeit im eigenen Herzen spüren. Ach richtig: Das war es ja, was uns das Leben die ganze Zeit schon mitteilen wollte.

Alle Artikel Yoga im Frühling
http://bit.ly/yoga-fruehling

18) Yoga Therapie Erfahrungsbericht: Yoga bei angeborenem Herzfehler und anderen Problemen

"Ich bin auf Yoga gekommen, weil mir mein Rücken sowie mein Kopf schlimme Streiche gespielt haben. Durch den fehlenden Sport in meiner Kinder- und Jugendzeit, auf Grund eines angeborenen Herzfehlers, ist meine Muskulatur schwach bis total vernachlässigt. Meine Physiotherapeutin beschrieb mich immer als schlaksig.
Ich war in ständiger Behandlung wegen ausgerenkten Wirbeln und Verspannungen die bis zu sehr schweren Migräneattacken führten. Ständiges Fehlen auf der Arbeit war die Folge. Irgendwann hab ich dann für mich beschlossen, dass das nicht so weiter gehen kann. Wenn mir meine Ärzte nicht helfen wollen, dann tu ich es eben selber. Mit diesem Entschluss hab ich mich dann auf die Suche nach einem Sport oder Ausgleich zu meiner Bürotätigkeit gemacht. Gar nicht so einfach für jemanden, der sein Leben lang immer nur ein „NEIN" gehört hatte. Plötzlich hieß es also „Sie müssen mal"!! Viele Bekannte und Freunde rieten mir eben dann, es doch mal mit Yoga zu versuchen. Also, lange Rede kurzer Sinn, ich hab mich in einem VHS-Kurs in Yoga angemeldet…" hier weiterlesen…

Zum vollen Artikel: Yoga bei Herzfehler
http://bit.ly/yoga-herz

19) Unser Team kann Verstärkung gebrauchen: Mitarbeiter/innen für Yoga Vidya Bad Meinberg gesucht

Wir wollen unser Team erweitern: Durch die Vergrößerung von Yoga Vidya Bad Meinberg um das Projekt Shanti suchen wir weitere Yoga Mitarbeiter/innen. Insgesamt leben hier im Yoga Vidya Ashram Bad Meinberg fast 150 Yoga Aspiranten - zusätzlich zu unseren 100-400 Yoga Seminar- und Ausbildungsteilnehmer/innen. Yoga Vidya Bad Meinberg ist in Europa einzigartig: Hohe spirituelle Schwingung, eine große spirituelle Gemeinschaft, vielfältige Weisen, sich einzubringen und sich spirituell zu entwickeln.

Hier hast du alles was du brauchst, um dich in der Tradition von Swami Sivananda spirituell zu entwickeln:

- Täglich Meditation, Mantra-Singen, Asanas, Pranayama
- Spirituelle Führung durch langjährige Mitarbeiter und Acharyas
- Teilnahme an Yoga Seminaren und Ausbildungen
- Sinnvolle, engagierte Arbeit/Seva (uneigennütziger Dienst)

Wenn du also tiefes spirituelles Interesse sowie den starken Wunsch hast, dich im Dienst an anderen zu engagieren und etwas Großartiges zu bewirken, dann schaue doch mal auf unsere Internetseiten über Mitarbeit bei Yoga Vidya oder lass dir die Bewerbungsunterlagen schicken. Vielleicht ist jetzt der richtige Zeitpunkt, deiner spirituellen Entwicklung einen neuen Schub zu geben.

Konkret suchen wir momentan Mitarbeiter für folgende Aufgabengebiete:

- PR/Öffentlichkeitsarbeit
- Buchhaltung/Zahlungsverkehr
- Instandhaltungs-Team/Fahrdienst
- Kommunikations-/Informationselektroniker, Fernmeldehandwerker, Datentechniker, Elektrotechniker o.ä.
- Elektriker/Installateur
- Hausmeister
- Haushalt
- Garten
- Rezeption/Callcenter
- Webteam
- Onlinemarketing/Web 2.0/Social Media
- PC-Support
- Sekretär/in / Assistent/in
- Kinderbetreuung
- Küche

Interesse? Dann melde dich doch einfach bei uns per Mail seva@yoga-vidya.de oder telefonisch unter 05234/87-2105 oder -2229. Wir freuen uns auf deine Bewerbung.

Alle Infos zur Mitarbeit bei Yoga Vidya
http://yoga-vidya.de/mitarbeit

20) Yoga Therapie Erfahrungsbericht zum Thema: Ilio-Sacral-Gelenk und Wirbelkanalstenose

ich habe seit längerer Zeit, bedingt durch mein starkes Hohlkreuz, eine Wirbelkanalstenose, die ich aber durch intensives Trainieren meiner Rücken- und Bauchmuskulatur, wie in Eurer Yoga-Therapieseite empfohlen, gut im Griff habe. Vielleicht interessiert dich, wie ich durch einige Tricks fast schmerzfrei geworden bin.
Da ich mich mit dem Mondgruß nicht so anfreunden konnte, habe ich den Sonnengruß für mich abgewandelt, d.h. nach der Brettstellung nicht in die Bauchlage, sondern ausatmend in die Stellung des Kindes, einatmen 4-Füßler-Stand, ausatmen Hund, dann wie gehabt einatmen Sprinter und ausatmen mit eingebeugten Beinen in die Vorbeuge, einatmen aufrichten auch mit eingebeugten Beinen und angespanntem Po. Rückbeugen aus der Bauchlage übe ich nur mit stark fixiertem… *hier weiterlesen…*

Zum Vollen Artikel Yoga für das Ilio-Sacral-Gelenk http://bit.ly/wirbelkanal

21) Tag der offenen Tür 13.5. Yoga Vidya Nordsee und Westerwald

An diesem Tag kannst du dich kostenlos und unverbindlich informieren über die verschiedenen Seminare und Ausbildungen bei Yoga Vidya Nordsee und Westerwald.
Und:
Probieren geht über Studieren… Du hast die Möglichkeit, die verschiedenen Yoga Praktiken auszuprobieren. Besonders praktisch: Fortgeschrittene und Anfänger-Programme laufen parallel, so dass erfahrene Yoga Übende/Yogalehrer ihre Familie, Bekannte bzw. Schüler mitbringen können. Von morgens bis abends gibt es Kinderbetreuung, sowie einige Yoga- Stunden.
Ungefähres Programm:

- 11 Uhr Yogastunden für Anfänger und Mittelstufe
- 11.30 Uhr Yogastunden für Anfänger, Mittelstufe und Kinder
- Ab 12.30 Uhr Vollwert-Buffet
- 14 Uhr Einführung ins Yoga mit Vorführung / Info-Vortrag über Yogalehrer-Ausbildungen
- 14.30 Uhr Einführung in die Meditation
- 16 Uhr Yogastunden für Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene und Kinder; Einführung ins Mantrasingen /Info-Vortrag über Ausbildungen
- Ab 17.30 Uhr Vollwert-Buffet
- 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-Buffet 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 04426/ 9041610, 02685-80020 oder per Online Anmeldeformular

Alle Infos zum Tag der Offenen Tür http://bit.ly/offene_Tuer

22) Meditations-Tipps: Neue Artikel-Serie

Wie bekommst du in der Meditation deinen Geist zur Ruhe? Wie sitzt du am besten in der Meditation? Wie kannst du deine Meditation vertiefen? In einer neuen Artikel-Serie gibt Sukadev eine Menge Meditations-Tipps. Bisher erschienen:

- Tipp 1: Werde dir bewusst: warum meditierst du?
- Tipp 2: Gib alle Erwartungen auf
- Tipp 3: Überlege, wie du sitzt
- Tipp 4: Schaue dir verschiedene Sitzhaltungen an

All diese Tipps findest du auf dem Yoga-Vidya Blog wie auch auf der Facebookseite Meditation

Alle Meditationstipps detaillierter http://bit.ly/meditationstipps

23) Neu: Yoga Vidya Center Düsseldorf - mit Padmakshi

Padmakshi Ingrid Berger, langjährige Leiterin des Yoga Vidya Ashrams Westerwald, eröffnet am Sonntag, dem 25.4.2010 11.00h ein kleines Yogastudio im Süden Düsseldorfs:
Garather Motte 16, 40595 Düsseldorf, Tel.: 0211 1780 8878
Parkmöglichkeiten sind auf nahe gelegenen Parkplätzen und auf der Straße ausreichend vorhanden. Die Garather Motte ist eine Sackgasse und führt direkt in ein Waldgebiet.
Email: duesseldorf@yoga-vidya.de

Große Eröffnungsfeier am 25.4. : Zur Einweihung sind alle interessierten Yogis und Yoginis und solche, die es werden wollen, herzlich eingeladen:
Programmablauf ungefähr:
11.00h Empfang
11.30-12.55h Yogastunde + parallel Vorträge zu Meditation + Entspannung
13.15h Imbiss
14.00h Vortrag Hatha-Yoga mit Demo der Yoga Stellungen
16.30h Indisches Ritual Puja
18.30h ca. Abschluss mit gemeinsamer Meditation und Satsang
Alles kostenlos - Anmeldung erbeten!

Yoga Kurse: Unterricht wird ab Montagmorgen, 26.4.10 um 9.30h mit einem Kurs für „Anfänger im Yoga“ beginnen.

„**Offene Stunden für alle mit Erfahrungen im Yoga**“ werden jeweils ab Dienstag, 27.4. um 9.30h und ab Donnerstag, 29.4.10 um 16.00h angeboten. Die Offenen Stunden werden von einer erfahrenen Lehrerin geleitet. Alle anderen Kurse leitet Padmakshi selbst.

Montag 9.30h (siehe oben) + abends 20.00h „Yoga + Meditation“
Mittwoch 20.00h „Yoga + Entspannung“
Donnerstag 19.30h „Yoga Mittelstufe“
Freitag 18.00h „Zu mehr Gelassenheit durch Gedankenkontrolle“
Sonntag 20.00h „Gemeinsame Meditation + Satsang“ wird je nach Teilnehmerzahl angeboten, mindestens einmal im Monat.
Die Kurse sind für 8 Einheiten mit 90 Min. konzipiert.

Flyer und Homepage sind in Arbeit. Das angebotene Programm wird erweitert ab 25.Mai um einen Einführungskurs und eventuell um Yoga für spezielle Probleme von einer weiteren, bei Yoga-Vidya ausgebildeten Lehrerin. Fragen beantwortet Padmakshi gern per Email.

Om Shanti und liebe Grüsse eure Padmakshi

Anmeldung/Info Tel. 0211-1780-8878, duesseldorf@yoga-vidya.de

24) Yoga Vidya Bad Meinberg sucht Mithelfer/innen für das Frühjahr 2010

Die Renovierungen im Innen- und Außenbereich rund um Projekt Shanti gehen jetzt erst richtig los. Dafür brauchen wir ehrenamtliche Mithelfer/innen. Dieser Karma-Yoga, Seva (spiritueller Dienst) zusammen mit anderen Menschen in einer schönen, spirituellen Umgebung ist eine wunderbare Weise, sein Herz zu öffnen und spirituelle Kraft zu tanken. In gemeinsamer Tätigkeit und dabei entstehenden Gesprächen kannst Du eine Menge über Yoga lernen und Dich inspirieren lassen. Für Deine 6-stündige Mithilfe pro Tag kannst Du hier im Haus kostenlos wohnen und essen, meditieren, Satsangs besuchen und täglich an einer Yogastunde teilnehmen. Voraussetzung ist, dass Du bereits ein Seminar in einem Yoga Vidya Seminarhaus besucht hast. Wir freuen uns auf Dich!
Für Fragen und/oder Anmeldung zur Mithilfe kontaktiere: Jnanashakti Palberg
Tel. 05234- 87- 2226; E-mail: mithilfe@yoga-vidya.de

Alle Infos zur Mithilfe bei Yoga Vidya
http://yoga-vidya.de/mithilfe

25) Neue Artikel-Serie: Yoga im Business - gesund und voller Energie am Arbeitsplatz

Aus Anlass des Business-Yoga-Kongresses 4.-6. Juni 2010 gibt es im Yoga-Blog eine neue Artikel-Serie zum Thema "Business-Yoga - Energie und Kraft bei der Arbeit"

- **Yoga statt Innerer Kündigung**: Jeder fünfte Arbeitnehmer hat innerlich gekündigt. Liegt das immer an den Firmen? Welche Dienstwege führen zur Entspannung. Ein Portfolio unserer Seele wird vorgestellt auf dem ersten Business Yoga Kongress in Bad Meinberg. ... Hatha-Yoga kann mit richtiger Haltung, Atmung und Entspannung viel auf der körperlichen Ebene in Bewegung bringen. Verspannte Skelettmuskulatur wird gelockert, der Atem tiefer, und Teilnehmer lernen den natürlichen Entspannungs-Impuls des Körpers wieder *... weiterlesen*

- **Yoga im Büro – Air-Condition für Erfolg!** Keine Zeit fürs Yogastudio? Kein Platz, die Matte auszurollen? Null Problemo! Statt Zigarettenpause: Nehmen Sie einfach ein paar tiefe Atemzüge. Noch zwei Stunden bis Feierabend? Oder noch länger bis zur Mittagspause? Eine kleine Zwischenentspannung hilft Wunder. Aber gewusst wie: Wir reden hier nicht vom Internet-Surfen oder Zigarillo-Pause. Das macht Kopf und Lungen nicht frei. Nehmen Sie sich stattdessen für ein paar Momente gar nichts vor, außer tief zu atmen. Ein und Aus. Ein und Aus. Ein und Aus… sehen Sie? Wir laden Sie zu Pranayama ... *weiterlesen ...*
- **Mehr Harmonie am Arbeitsplatz** : Ayurveda im Büro? Design + Ergonomie = Erfolg? Erhöhung von Kreativität und Output mit Wissen aus dem alten Indien. Glücklich bleiben im Business mit Ayurveda. Fühlen Sie sich an Ihrem Arbeitsplatz wohl? Bleiben Sie cool auf dem Stuhl, oder möchten Sie den alten Bürohocker gern aus dem Fenster schmeißen? Nach wie viel Minuten am Monitor brauchen Sie einen Screenschoner für die Nerven? In ihrem Vortrag „Gestaltung eines Harmonischen Arbeistumfeldes unter ayurvedischen Aspekten“ wird Shanti Wade auf *... weiterlesen...*
- **Business meets Yoga** : Business Yoga Kongress 4.-6. Juni 2010. Dabei dreht sich alles um die Frage, wie wir unseren Berufsalltag mit Hilfe von Yoga gesünder und aktiver gestalten können. Mehr als 70 Veranstaltungen stehen auf dem Programm. Verschiedene Aspekte der betrieblichen Gesundheitsförderung werden vorgestellt, wie neue Führungsstile, unternehmerische Werte und, natürlich, yogisches Stressmanagment. *Mehr Infos >>*
- **Yoga für erfolgreiche (Geschäfts-) Beziehungen** : Business und Partnerschaft: Die sozialen Aspekte des Yoga. Das „Yoga der Beziehung“ lehrt authentische Beziehungen und wahre Partnerschaft als Grundlage für

erfolgreiche Kommunikation und Teamarbeit. ... Im Gegensatz zu den körperlich-geistigen Wirkungen von Yoga und Meditation ist deren psychosoziales Entwicklungspotential noch wenig bekannt. Dabei ist der Bedarf enorm: 87 Prozent der Mitarbeiter hat innerlich gekündigt ...
Ziel des Yoga ist, Menschen zu befähigen, feste Verhaltensmuster aufzudecken und durch neue, bewusste Entscheidungen zu *... zum vollen Artikel...*

- Business und Yoga – Kosten-Senkung versus Mitarbeiter-Überlastung :In Krisenzeiten werden Neueinstellungen oft verschoben. Die bisherigen Mitarbeiter werden überlastet – manchmal bis zum Burn-out. Im abendlichen Yogakurs suchen sie nach Ausgleich und Seelennahrung. ... weiterlesen...
- **Business Yoga: Keine Angst vorm Burn-Out!** Besonders gefährdet: Manager und Führungskräfte. Yoga kann helfen, Überforderung zu vermeiden und mit den Herausforderungen des Lebens effektiver umzugehen. Wirksame Tipps unsere Ressourcen zu bewahren, zu regenerieren und aufzuladen. ... Yoga zeigt Wege seine Kräfte zu bündeln und das Handeln stets aufs Neue zu fokussieren. War vor einigen Jahrzehnten Zen und die „Kunst des Krieges“ en Vogue in der Management-Literatur, so ist es heute in vielen Fällen die Yoga-Philosophie der Veden. Manager finden in Schriften wie der Bhagavad Gita Leitlinien für verantwortungsvolles Handeln und glaubwürdiges Auftreten gegenüber den verschiedenen Interessengruppen eines Unternehmens. „Mind training“ aus dem Raja Yoga hilft, Ressourcen gezielt einzusetzen – und Abzuschalten, wenn es möglich ist. Denn wie sehr Stress als Eustress belebend oder als Dystress störend empfunden wird, das hängt auch von persönlichen Einstellungen ab, die sich gezielt schulen lassen. Wer mehr erfahren will, welche *... weiterlesen ...*
- **Entspannung: Leistungshoch statt Stimmungstief** : Wie man gut gelaunt durch den Büroalltag kommt. Wirksame Tipps zur kurzen Entspannung zwischendurch. Drei einfache Methoden helfen, mehr Erfolg am Schreibtisch und Telefon zu haben. ... Praxiserprobte Methoden wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Yoga-Tiefenentspannungstechniken lassen sich laut Koch auf drei einfache physiologische Entspannungsgesetze zurückführen *... weiterlesen...*

Zur vollen Artikelserie "Yoga im Business" http://bit.ly/yoga-im-business

26) Yoga ohne Ende

Über Yoga kann man schon mal staunen. Dass man sich nach ein paar Monaten

hingebungsvollem Asana-Halten fitter, gesünder und lebendiger fühlt als zuvor ist zwar eigentlich keine große Überraschung. Aber wer hätte gedacht, dass sich dabei auch ganz unmerklich unser Denken verändert, unsere Lebenseinstellung und sogar unsere Wahrnehmung vom Leben? Und solltest du dir das durchaus schon gedacht haben, dann denkst du jetzt vielleicht auch das Gleiche wie ich: Erfahren und erleben kann man das trotzdem nur im Tun. Mit oder ohne Yoga.

Das Leben bleibt aufregend und abwechslungsreich, wenn wir es offen, aktiv und bewusst leben. Und es geht (wirklich) immer weiter. Wenn also diese Hatha-Yoga-Serie hier für's Erste abgeschlossen ist - der Yoga Weg mit seinen Kurven, Lichtblicken und Herausforderungen ist glücklicherweise noch lang und bunt. Er bietet uns genug Zeit und Raum für viele weitere Yoga Übungen, Gedanken und Selbstbeobachtungen. Dieses Ende (und der Aufbruch in den neuen Frühling) lädt uns eigentlich nur zum Innehalten ein:

Wo stehe ich gerade? Wer bin ich? Geht es mir gut? Und kann ich mein inneres Selbst und meine Visionen noch fühlen? Wenn du Ruhe und Zeit hast, kannst du dich bei der Gelegenheit auf dein eigenes Energiefeld konzentrieren, die Augen schließen und dich beim Leben und all deinen Lehrern von Herzen bedanken. Grüße an die Meister. Mögen alle Wesen auf diesem Planeten Glück und Frieden erfahren. OM SHANTI.

Dietlind Arndt lebt und arbeitet bei Yoga Vidya in Bad Meinberg

Übrigens: Zum Lernen und Mitmachen gibt es Video-Anleitungen für die einzelnen Asanas. Yoga und Meditation Einführungsseminare bei Yoga Vidya werden bis zu 80 Prozent von den Krankenkassen übernommen.

Alle Blogbeiträge von Dietlind
http://bit.ly/Dietlind

27) Tiefenentspannung

Habe ich jetzt mein innerstes Selbst gefunden? Nach all den Asanas, nach dem vielen Dehnen, Strecken, Konzentrieren und Nachspüren? Bin ich bei mir und meinem wahren Lebenssinn angekommen? Immerhin: So präsent im Körper, so entspannt, gelöst, durch und durch warm und heiter fühle ich mich selten. Da schleicht sich auch schon mal ein Lächeln ins Gesicht. Aber das wahre Selbst, wo steckt das derweil?
Leider gehörte ich noch nie zu den Menschen, die sich schon immer einfach in den Boden sinken lassen konnten und dann einfach die Welt um sich herum vergessen. **Ich neige dazu, klammheimlich zu protestieren und in aller Stille Pläne für den nächsten Tag zu schmieden.** So viel ungenutzte Zeit! Eines Tages allerdings ging es mir schlecht genug, um mit der Planerei und überhaupt mit diesem ganzen verzwickten Leben aufhören zu wollen. Ich gab auf. Dachte ich zumindest. Denn just in dem Moment, als ich trotzig jeden Lebenswillen verweigerte, stellte ich mit Erstaunen fest, dass etwas in mir unerschütterlich lebendig blieb.
Darum ist Shavasana, die Endentspannung, im Yoga so wichtig. **Sie erinnert uns daran, dass etwas in uns immer bewusst bleibt.** Da lebt eine Kraft in uns - pulsiert, wärmt uns und nimmt

das Leben wahr - die gar nichts mit dem zu tun hat, was wir gewöhnlich "Ich und mein Wille" nennen. Wenn wir dieser Kraft in uns vertrauen und alles andere loslassen, kann es passieren, dass wir plötzlich das Leben ganz neu begreifen und den Willen in uns ganz neu entdecken. Und vielleicht bekommen wir dann auch einen neuen Draht zu uns … selbst.
Übrigens: Zum Lernen und Mitmachen gibt es Video-Anleitungen für die einzelnen Asanas. Yoga und Meditation Einführungsseminare bei Yoga Vidya werden bis zu 80 Prozent von den Krankenkassen übernommen.
(Artikel von Dietlind Arndt)

Infos, Videos, mp3s mit Anleitungen zur Yoga Tiefenentspannung
http://bit.ly/entspannen

28) Mitarbeiter gesucht: Haushaltsteam bei Yoga Vidya Bad Meinberg

Hast Du Freude daran für Sauberkeit und Schönheit im ganzen Haus zu sorgen? Allein in Ruhe und Stille Deinen Dienst zu leisten, aber auch mit Menschen zusammenzuarbeiten und zu organisieren? Die geschickte Einteilung von Mithelfern und Mithelferinnen fördert dein organisatorisches sowie zwischenmenschliches Potential im täglichen Miteinander. Du bist gelernte/r Hauswirtschafter/in oder Raumpfleger/in und hast Erfahrungen in Hauswirtschaft/Raumpflege in größeren Häusern wie Hotel, Krankenhaus, Seminarhaus oder ähnlichem. Dies ist von Vorteil aber nicht zwingend. Wenn Du außerdem noch an Yoga und Spiritualität interessiert bist, dann melde dich doch einfach bei uns per Mail seva@yoga-vidya.de oder telefonisch unter 05234/87-2105 oder -2229. Wir freuen uns auf deine Bewerbung."

Infos zur Mitarbeit bei Yoga Vidya:
http://yoga-vidya.de/mitarbeit

29) Landschaftsgärtner/in für Yoga Vidya Bad Meinberg gesucht

Unser Gartenteam braucht Verstärkung. Wir freuen uns auf deine Unterstützung als gelernte/r Garten-/Landschaftsgärtner/in. Du hast Erfahrung im Gestalten und Pflegen von großen Gartenanlagen und im Umgang mit den entsprechenden Gartenmaschinen. Du arbeitest gerne im Freien und liebst die Natur. Du bist zuverlässig, flexibel und hast eine sorgfältige Arbeitsweise. Wenn du diese Qualifikationen mitbringst und zusätzlich noch an Yoga und Spiritualität interessiert bist, dann melde dich doch einfach bei uns per Mail seva@yoga-vidya.de oder telefonisch unter 05234/87-2105 oder -2229. Wir freuen uns auf deine Bewerbung.

Alle Infos zur Mitarbeit bei Yoga Vidya
http://yoga-vidya.de/mitarbeit

30) Ayurveda Kongress Nachlese

Vom 5.-7. März fand der Kongress "Ayurveda - Chancen für eine gesunde Zukunft" statt. Über 400 Gäste und Referenten waren dabei - es entstand eine richtige Aufbruchsstimmung. Tolle Vorträge und Workshops, lebhafte Diskussionen, viel Inspiration - und viele Anregungen, wie man Ayurveda noch populärer machen sowie für Gesundheit und spirituelle Entwicklung nutzen kann. Im Yoga Vidya Blog gibt es einige Berichte über den Kongress - und einige Vortrags-Mitschnitte. Bisher erschienen:

- Ayurveda in der Hatha Yoga Pradipika - Kongressvortrag mit Sukadev als mp3 Audio
- Ayurveda als spiritueller Weg - Vortrag mit Jana Janmadidas Wloka als mp3 Audio
- Ayurveda im Westen - Kongressvortrag mit Prof. Dr. Martin Mittwede als mp3 Audio
- Ayurveda und Erleuchtung - Kongressvortrag mit Dr. Karin Pirc als Video und als Audio
- Ayurveda – Chancen für eine gesunde Zukunft & “Revolution von Unten” : Presse-Bericht
- Abschluss des Ayurveda Kongresses : Foto-Bericht von der Abschluss-Veranstaltung mit Zusammenfassung der Aussagen der Referenten
- Ayurveda Kongress-Referenten: Kleine Dia-Show
- Erster Abend Ayurveda Kongress 2010 : Foto-Bericht
- Eröffnung des Ayurveda Kongress : Foto-Bericht

Weitere werden folgen...

Alle Beiträge zum Ayurveda Kongress unter
http://bit.ly/ayukongress

31) Neues aus den Yoga Vidya Zentren

Yoga Vidya Zentrum Bamberg: Besondere Workshops

- Meditationskurs – jeden 3. Die. im Monat (Beginn 20.04.10) von 19.30 – 20.30 Uhr
- Yoga für die Generation 60+ ab dem 01.06.10 von 9.30 bis 11.00 Uhr
- Yoga sanft & Autogenes Entspannungstraining ab 12.06.10
- Yogastunde im Freien mit Wanderung ab Sonnenaufgang am 24.05.10 ab ca. 05.23 Uhr
- Yoga zum Kennenlernen am 13.05.10 von 9.30 bis 11.00 Uhr
- Triyogaflow –Meditation in Bewegung: Wochenendkurs 29.05. & 30.05.10
- Asanas intensiv: Spezialyoga-Workshop mit Yogalehrer Vishwanath Richter am 10.06.10 von 18.00 bis 21.00 Uhr
- Jetzt auch in Bamberg: 2-Jahres-Ausbildung zum Yogalehrer/in ab Januar 2011 - Infoabend 19.09.10
- ... und noch vieles mehr Yoga Vidya Bamberg - Petra Langenbach –
  0951 / 30 16 38 2 - http://www.yoga-vidya-bamberg.de

Yoga Vidya Center Bayreuth:

- Ayurveda Massageausbildung (BYVG) halbjährig ab Mai 2010 (Infoabend am 18.4. um 19 Uhr)
- Ayurveda Kochkurs am 24.4.10
- Meditationskurs ab 2.5.10 (Infoabend am 25.4.10 um 19 Uhr)
- Puja mit Sitaram aus Bad Meinberg am 7.5.10
- Raja-Yoga Workshop mit Leela Mata am 8.5.10
- Kundaliniyoga Kurs ab 4.6.10
- Yoga-Bodywork - Partnerasanas am 6.6.10
- Yoga Nidra™ Kurs ab 20.6.10
- Lerne Harmonium spielen am 27.6.10
- Satsangtermine
  Viele andere Workshops und Events findest du hier
- http://yoga-vidya.de/bayreuth

Yoga Vidya Center Berlin

Im Stadtzentrum Berlin wird jetzt ganz neu die Kursreihe "Sanskrit für Yogis" angeboten, wo lexikalische und grammatikalische Erklärungen als Mittel zum Genuss der unerschöpflichen Schätze, die Sanskrit Yogapraktizierenden bietet, dienen. Außerdem gibt es neben dem monatlichen Mantrasingen jetzt auch einen "Yoga & Sound" Workshop am 25.04. Zudem steht der nächste Chakra-Workshop (Vishudda) am 9. Mai an und als besonderes Highlight findet am 10.05. ein Ayurveda Workshop mit Leela Mata statt. Wir bitten um Voranmeldung - Details zu unserem Angebot, alle Termine usw. findest du auf http://www.yogavidyaberlin.de unter "Seminare und Workshops" und "Programm

Yoga Vidya Center Bochum

- Sonnige Grüsse aus dem Yoga Vidya Zentrum Bochum: Die Natur wächst und gedeiht und verwöhnt uns mit Sonnenschein! - Mit Yoga kann du auf körperliche, seelischer und geistiger Ebene wachsen und deine innere Sonne entdecken!
- Dazu beginnen unsere nächsten Anfängerkurse -Mo. 12.4.10 um 18h, -Do. 22.4. 10 um 18h, -Fr. 30.4.10 um 18h, -Mo. 10.5. 10, 19:45h -Mo. 28.6.10 um 18h.
- Wenn Du bereits Erfahrungen mit Yoga hast, komm doch in die Fortlaufenden Kurse.
- Bald wird auch ein Meditationskurs beginnen. Lass dich bei Interesse auf unsere Liste setzen.
- Unsere kommenden Workshops ist ein echte Highlights: am 16.4.10 **Vedanta** mit Swami Tattva und am 10.7.10 **Erleuchtung und Kriya Yoga** mit Swami Bodhichidananda.
- Wenn Du uns noch nicht kennst, kannst du Dich auf unserer Homepage informieren oder komme doch mal zu einer kostenlosen Probestunde vorbei.
- Wir freuen uns auf Deinen Besuch und beantworten gern Deine Anfrage! – Bis Bald! Herzlichst, deine Bochumer Yogis! http://yoga-vidya.de/bochum

Yoga Vidya Center Bremen

- Ich wünsche uns alles frohe Osterfeiertage und weiterhin viel Motivation auf dem Yogaweg! Darum geht es nach Ostern im Yoga Vidya Zentrum Bremen mit neuen Yogaangeboten besonders bunt und abwechslungsreich weiter!
- Yoga 1 - Anfängerkurs, Die., 18:00-19:30, ab 27.04.10 und Freitags, 10:15-11:45, ab 07.05.10
- Yoga 2 - Aufbaukurs, Dienstags, 19:45-21:15, ab 27.04.10
- Freitags: Yoga für den Rücken, 16:00-17:30, ab 07.05.10
- Freitags: Yoga 1-2, Offene Stunde 08:30-10:00, ab 07.05.10
- Am 09.05.10 wollen wir den Sonntag von 08:00-11:00 mit einem Workshop Pranayama und Meditation beginnen! Ideal um yogische Atemtechniken kennenzulernen!
- Ein besonders schöner Body-Work-Workshop mit Vishwanath aus Bad Meinberg erwartet uns am 09.06.10, 18:00-21:15. Bitte rechtzeitig anmelden, die Plätze sind begrenzt!
- Weitere Infos bei: Parashakti Sigrid Küttner, Yoga Vidya Zentrum Bremen, Bahnhofstraße 3/4, 28195 Bremen, 0421 - 2239472, 0177 - 3936396, http://yoga-vidya.de/bremen, bremen@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Center Diepholz-News

- Mit einem Klick alles im Blick : http://bit.ly/d7Hm1e
  Om Shanti, liebe Grüße und frohe Ostern wünschen euch

Atmamitra und Sara vom Yoga Vidya Center Diepholz.

Yoga Vidya Center Dortmund

- Schöne Oster-Grüße aus dem Dortmunder Yoga-Vidya-Center.
- Bald (Juli 2010) beginnt die erste Yoga-Therapie-Ausbildung. Beim ersten Info-Abend gab es schon starkes Interresse.
- Weiterhin gibt es auch wieder wunderbare Workshops und Seminare.
- Am 16. April besucht uns wieder Swami Saradananda mit dem Thema „Yoga für Yogalehrer/innen“, ein besonderer „Leckerbissen“ bei den Seminaren!
- Yoga bedeutet Einheit, Harmonie. Wer diese Eigenschaften auch in seiner Sexualität mehr entwickeln will, diese ganzheitlicher leben will, ist herzlich eingeladen zu dem Workshop „Tantao“ am 23. April 2010 oder zum Tagesseminar (nur für Paare) am 24.April.
- Der Tag der offenen Tür wird am 18.April beginnen. Hier gibt es wieder Rabatte auf Zehnerkarten und Kurse!
- http://yoga-vidya.de/dortmund

Neu: Yoga Vidya Center Düsseldorf

- Großer Eröffnung am 25.4. 11-20h:
  11.00h Empfang
  11.30-12.55h Yogastunde + parallel Vorträge zu Meditation + Entspannung
  13.15h Imbiss
  14.00h Vortrag Hatha-Yoga mit Demo der Yoga Stellungen
  16.30h Indisches Ritual Puja
  18.30h ca. Abschluss mit gemeinsamer Meditation und Satsang
  Anmeldung erbeten!
- Yoga Anfängerkurs ab 26.4.10 um 9.30h
- **„Offene Stunden für alle mit Erfahrungen im Yoga“** ab Dienstag, 27.4. 9.30h, ab Donnerstag, 29.4.10 um 16.00h. Montag 20.00h **„Yoga + Meditation“**, Mittwoch 20.00h **„Yoga + Entspannung“**, Donnerstag 19.30h **„Yoga Mittelstufe“,** Freitag 18.00h **„Zu mehr Gelassenheit durch Gedankenkontrolle“**, Sonntag 20.00h **„Gemeinsame Meditation + Satsang“**
- Mehr Infos und Anmeldung: Tel.: 0211 1780 8878, duesseldorf@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Center Erfurt

Alles Neue machte der März: Am 20.März 2010 eröffnete in Erfurt mit „Yoga in Harmonie“
ein weiteres Yoga Vidya Center in den neuen Bundesländern.
Neue Kurstermine:

- Meditation 10 x 1Stunde 100 € - Freitag 16.04.2010, 16:30 -17:30 Uhr .

- Yoga für Anfänger 16 x 1,5 Stunden 160 €
  (Krankenkassen bezuschussen bis 80%)
- Montag 07.06.2010, 19:30 – 21:00 Uhr
- Dienstag 08.06.2010, 16:45 – 18:15 Uhr
- Donnerstags 03.06.2010 08:30 – 10:00 Uhr, 17:45 – 19:15 Uhr besucht Yogalehrerin Narayani
- www.yoga-in-harmonie.de

Yoga Vidya Center Essen: Nächste Workshops

- Thai-Heilmassage Freitag 23. April 2010 Von 19 – 22 h Preis 22 /18 €
- Singen – lauschen – tanzen Freitag 23. April 2010 von 19 – 22 h Preis 22 / 18 €
- Mantra-Workshop mit Sundaram Sonntag 23. Mail 2010 Von 16 – 21 h Preis 50 € (Anzahlung von 25 € bei Anmeldung)
- Raja-Yoga mit Sukadev Sonntag 30. Mai 2010 Von 18 – 21 Uhr Preis 30 €
- Asanas intensiv Montag 7. Juni 2010 Von 19 – 22 h Preis 25 / 20 €
- Achtsamkeit im Alltag und Yoga Samstag 21. Aug. 2010 von 11 – 17 h
  Sonntag 22. Aug. 2010 von 11 – 15 h Preis 100 €
  (Anzahlung von 50 € bei Anmeldung)
- Hier geht es zu allen Workshopangeboten, Yogakursen, Events und Ausbildungterminen des Yoga Vidya Center Essen. http://yoga-vidya.de/essen

Yoga Vidya Frankfurt: Seminar-Highlights und Neuigkeiten

- * Satsang, Yoga und Meditationswochenende mit Swami Atma am 16-18.4
- * Einführung in Buddhismus und Vipassana Meditation mit Phra Ofer Adi am 23.4
- * TAG DER OFFENEN TÜR mit Konzert von Paramjyoti am 24.4.
- * Tanz der Herzens mit Paramjyoti am 25.4
- * Klassische indische Musik im Konzert mit 'Anubhab' am 2.5
- * "Liebe was Du tust" mit Swami Tattvarupananda am 7.5
- * Yoga des Patanjali mit Leela Mata am 11.5

Mehr Infos im Yoga Vidya Frankfurt Newsletter; http://yoga-vidya.de/frankfurt

Yoga Vidya Center Köln

Das Kölner Yoga Vidya Team wünscht allen frohe Ostern.
Unsere Veranstaltungen im Frühjahr:

- Mi 14.4.2010 20-21.30 Uhr Yoga I Kurs, 7 Wochen, 70 €, erm. 65 €.
- Do 15.4.2010 18.30-20.30 Karma Yoga mit Swami Tattvarupananda, 20 €, erm. 16 €.
- Mo 19.4.2010 18.30-20.30 Uhr Bhagavad Gita -

Weisheitslehre Indiens mit Swami Saradananda, 20 €, erm. 16 €.
- Fr 23.4.2010 19 Uhr Guru Paduka Puja mit Sitaram Kube, kostenlos!
- So 2.5.2010 ab 14 Uhr Tag der offenen Tür, Yogastunden, Infovorträge auch zur Yogalehrerausbildung, alles kostenlos.
- Diverse neu beginnende Yoga Kurse jeweils 7 Wochen, 70 €.
- Weitere Informationen zum Kölner Programm findest Du unter http://www.koeln.yoga-vidya.de/
  Kontakt: Yoga Vidya Köln, Lübecker Str. 8-10, Nähe Ebertplatz, 50668 Köln, Tel. (0221) 1394308, E-Mail: koeln@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Center Mainz

Namaste und Hallo aus dem Yoga Vidya Zentrum Mainz Neubrunnenbad.

- Zusätzliche 7-Wochen Yoga-Anfängerkurse ab Do, 15.4. 20:30 Uhr und ab Mi, 21.4. 20:30 Uhr.
- Yogatherapie Workshops mit Shivani und Hamsa
- Yoga bei Verdauungsstörungen, So, 18.4. 13-16 Uhr
- Yoga bei Bluthochdruck, Sa, 8.5. 14-17 Uhr
- Weiterbildung für Yogalehrer mit Wolfgang
- Yoga für Senioren, Sa, 17.4. 15-18 Uhr.

Alle Infos: http://yoga-vidya.de/mainz

Yoga Vidya Center Neustadt an der Weinstraße vergrößert sich!

Wir freuen uns Euch mitteilen zu können, dass wir nach den Osterferien neben den Räumen in der Dr. Siebenpfeiffer-Str. 62, jetzt auch die Räume in der Hohe Wende 19 (Ehemalige Yogaschule Becker) zur Verfügung haben. Für jeden, für den bisher kein Platz zur Verfügung stand, besteht jetzt die Möglichkeit in die laufenden Yogakurse einzusteigen. Mehr Infos: http://www.yoga-nw.de

Yoga Vidya Center Rotweil

YOGA-VIdya Center Villingen-Schwenningen und Rottweil präsentieren sich auf der, zum 2. mal stattfindenden, VITAL-Messe in Rottweil. Die Messe ist ein regionales Gesundheits- und Wellnessforum, bei der YOGA-Vidya nicht fehlen darf.
Gerne könnt ihr uns in der neuen Rottweiler Stadthalle besuchen.
http://www.vital-rottweil.de/

Yoga Vidya Schwäbisch-Gmünd

- Ab Montag, den 19.04.2010 18 Uhr Entspannungskurs 4x90 Min. 48€
- Ab Mittwoch, den 28.04.2010 18:15 Uhr Anfängerkurs 7x90 Min. 75€

- Am Samstag, den 15.05.2010 Rückenyoga Workshop 14 – 17 Uhr 33€
- Pfingsten 21. – 24.05.2010 Mantrasingen mit Darshini in Bad Meinberg
- Yogatherapieausbildung ab 24.07.2010 11 Wochenenden und eine Intensivwoche ab 180€/Monat
- Am Samstag, den 12.06.2010 Vortrag Schamanisches Heilen mit Silvia Grenz
- Donnerstags Yoga für Kinder, Senioren und Anfänger: Zeiten bitte im Internet nachschauen oder telefonisch erfragen, da sie noch geplant werden
- Mantrayoga CD von Darshini im Zentrum erhältlich!
- Hier geht es zu Kontakten und allen Infos rund ums Yoga Vidya Zentrum Schwäbisch-Gmünd: http://yoga-vidya.de/schwaebisch-gmuend

Yoga Vidya Center Siegen

Im Yoga Vidya Zentrum Siegen startet am Mittwoch, 14. April 2010, 18.30 Uhr ein neuer Kurs „Yoga für den Rücken“. Die sanften Übungen des Rückenyoga sind wegen ihrer wohltuenden Wirkungen besonders beliebt. Unter der einfühlsamen Anleitung von Ambika lernst du sowohl stärkende Übungen wie auch tiefe Entspannung kennen. Der Kurs über 8 mal 90 Minuten eignet sich besonders für Einsteiger ohne Yogaerfahrung. Und nur zwei Tage zuvor, am Montag, 12. April, 20.00 Uhr beginnt ein neuer Yogakurs für Anfänger. Lerne das Hatha-Yoga in einer Gruppe von Gleichgesinnten kennen, das macht fit und es macht Spaß! Mehr Infos: http://yoga-vidya.de/siegen

Yoga Vidya Speyer

Tu dir was Gutes. Lerne was dazu. In Speyer beginnen neue Kurse und Ausbildungen:

- **Yoga-Therapie-Ausbildung (BYVG) mit Harilalj**i. Die 1-jährige Ausbildung nimmt noch bis zum 16. April neue TeilnehmerInnen auf. 10 Wochenenden in Speyer + 1 Intensivwoche im Westerwald. Gib deinem Unterricht und deiner eigenen Praxis eine neue Dimension.
- **Ayurveda- & Massage-Ausbildung (BYVG) mit Shakti & Durga**. Beginn: 24. April an 8 Samstagen in Speyer + 1 Intensivwoche in Bad Meinberg. Keine Vorraussetzungen. Ausführliches Erlernen Ayurvedischer Massagen und vieler wertvoller Grundlagen aus dem Ayurveda. Infos unter http://www.yoga-vidya.de/center/speyer/ausbildungen.html.
- **Swami Atma** kommt am 14. April 18:30 Uhr mit Bhakti Yoga: "It's all about love" und du erfährst, wie du Kopflastigkeit noch besser ausgleichen und deine Gefühlen transformieren kannst.
- **Swami Tattvarupanandas Programm** in Speyer: Satsang mit Swamiji am So den 25. April 20 Uhr, kostenlos. Mantra-Kurs in der kraftvollen Form der vedischen Rezitation, 3 x Mo 26.04.-10.05. 20:15 Uhr.

Raja Yoga Schnupperabend Mi 28. April 18:30 Uhr. Total Freedom – Vedanta-Kurs fürs tägliche Leben, 2 x Do 29.04. & 06.05. 20:00 Uhr. Wochenend-Intensiv: Viveka Chudamani – das Kleinod der Unterscheidung“ von Sri Shankaracharya. Ein Juwel unter den Workshops für alle Jnana Yoga-, Vedanta- und Swami Tattva-Fans, Sa & So 8. & 9. Mai jeweils 10:00-17:00 Uhr.
- Für mehr: stöber unter http://yoga-vidya.de/speyer. Komm nach Speyer! Wir freuen uns auf dich!

Yoga Vidya Tübingen

- am 24./25. April 2010 startet die 1. Yogatherapie Ausbildung in Tübingen 9 WE nach dem bewährten Konzept von Ravi Persche. Leitung bei den WE in Tübingen: Sarada Serra. Intensivwoche: Ravi Persche Infoveranstaltungen 28.03. und 17.4. um 18 h
- NEUE KURSE im April: Yoga 1 zum Sonderpreis,Fitness Yoga, Hormon Yoga, Meditationskurs Pranayama Basiskurs, Atemkurs
- Mehr Infos unter: http://www.yoga-vidya-tuebingen.de /Herzliche Grüße Azima & Sarada

Yoga Vidya Center Villingen-Schwenningen

- "**5 Jahre Yoga Vidya Villingen-Schwenningen" am So. 25.04. um 11 -18h. Tag der offenen Tür** mit freien Yogastunden auch für Kinder, Puja, Tombola mit interessanten Gewinnen, leckeres aus der yogischen Küche und 18h Meditation und Arati.
- **Mi. 28.4. um 19.00 Uhr: Puja mit Sitaram** aus Bad Meinberg, ein klassisches indisches Erlebnis- und Heil-Ritual zur Verbindung mit deinem Selbst.
- **"Liebe was du tust"** - Vortrag mit Swami Tattwarupananda aus Indien **am Mi. 12. Mai** um 18–22h.
- iesjähriger **Zentrumsausflug nach Yoga Vidya Nordsee** findet vom 14.-16.5. statt (noch wenige ermäßigte Plätze frei).
- **Swami Bodhichitananda** kommt wieder **am Sa. 5. Juni** für einen Tagesworkshop in **"Einheit &Transzendenz von Körperbewusstsein, Psychologie, Kosmologie & Schöpfung".**
- Und am **Mi. 9.6**. begrüßen wir als besondere Ehre **Swami Maheshananda**, der Leiter des Yogatherapie Kaivalyadham Instituts in Indien zu **"Yogatherapie & Pranayama"**, zusammen mit Heilpraktiker Ravi Persche. Beginn 19 -22h.
- Mehr auf http://www.yoga-vidya.de/villingen-schwenningen . Liebe Grüße aus dem Zentrum Villingen-Schwenningen, Om Shanti, Nilakantha C. Enz

Alle Infos zu allen Yoga Vidya Zentren

Altenburg, Aschaffenburg, Augsburg, Bad Meinberg, Bad Neustadt, Bamberg, Bayreuth, Berlin (Mitte), Bielefeld, Bochum,

Bremen, Coesfeld, Darmstadt, Diepholz, Dortmund, Essen, Erfurt, Fichtelgebirge, Frankfurt, Freudenstadt, Gelsenkirchen, Hamburg, Hamburg-Harburg, Hamburg Mitte, Hannover, Heidelberg, Karlsruhe, Kassel, Koblenz, Köln, Leipzig, Ludwigshafen, Lüdenscheid, Lüneburg, Magdeburg, Mainz, Mannheim, Mödling, München Unterhaching, Neumarkt, Neustadt, Nidderau, Nürnberg, Oberlahr/Westerwald, Oldenburg, Ostrhauderfehn, Rastatt, Rheinberg, Rödermark, Rostock, Rottweil, Schwabmünchen Schwäbisch Gmünd, Schwerte, Siegen, Speyer, Stuttgart, Trier, Tübingen, Villingen-Schwenningen, Waghäusel, Wangerland/Nordsee

Alle Infos zu den Yoga Vidya Zentren
http://yoga-vidya.de/Center

32) Frühling bei Yoga Vidya Westerwald...

Der Frühling hält Einzug im Westerwald… und mit dem Frühling die ganze Kraft der Natur, die sich nach einem langen Winter zurückmeldet.
Besonders im Gut Hoffnungstal, wo wir so eng mit der mit der Natur verbunden sind,
ist der Wandel überall zu spüren. Das gesamte Haus scheint zu vibrieren, die Gesichter
strahlen, die Yogastunden haben eine ganz eigene Energie.

Genau die richtige Zeit, um an intensiven und transformierenden Seminaren teilzunehmen - oder zu überlegen, wann du mal (wieder) ins Haus Yoga Vidya Westerwald kommst... Besuche bei Yoga Vidya Westerwald

- Yoga und Meditation Einführungsseminar - jedes zweite Wochenende http://bit.ly/www-y-m
- Yoga Ferienwoche - 5 Tage, Beginn meist Sonntags http://bit.ly/ww-yogaferien
- Eine der zahlreichen Ausbildungslehrgänge - Yogalehrer Ausbildung, Entspannungskursleiter Ausbildung, Meditationskursleiter Ausbildung, ... http://yoga-vidya.de/ausbildung
- Yoga Individualgastprogramm: Du nimmst an zwei Meditation, zwei Vorträgen 1-2 Yogastunden täglich teil, und kannst ansonsten Wandern, Fahrradfahren, die Natur genießen ins Schwimmbad/Sauna gehen ...
- Schau mal rein in das umfangreiche Yoga und Meditation Seminarprogramm

Alle Infos zu Yoga Vidya Westerwald
http://yoga-vidya.de/westerwald

33) Neues bei Yoga Vidya - Yoga Vidya Blog

Alle Neuigkeiten immer unter 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. Hier ein kleiner Auszug aus dem Yoga Vidya Blog:

- Neue Yogakongressvorträge online für BYV-Mitglieder
- Newsletter Yoga Vidya Center Köln
- Chitta entsteht aus dem Ego
- Newsletter Yoga Vidya Center Mainz
- Yoga Vidya gibt's jetzt auch in Erfurt
- Umfrage: Wie findest du das neue Suchfeld auf den Yoga Vidya Seiten?
- Swami Atma - Meet a great yoga teacher with charme and power
- Neue Yogastunde im BYV Podcast
- Yoga statt Innerer Kündigung
- Neue Videos vom Haus Nordsee
- Die Bhagavad Gita für Yoga-Lehrer
- Yoga im Büro – Air-Condition für Erfolg!
- Seminare zum Thema Yoga bei Tinnitus
- Massieren lernen nach Ayurveda
- Moin Moin Ein Ausblick auf den Sommer

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

So wünschen wir dir weiterhin eine frohe Osterzeit und viel Freude beim Yoga,

Herzlichst

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-2010.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 Westerwald 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://joganekem.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