

Newsletter abmelden: <http://y-v.de/news-ab>  
 Du findest diesen Newsletter mit vielen Bildern/Links auch  
 - Als Internet Seite <http://www.yoga-vidya.de/downloads/171.html>  
 - als PDF Datei <http://www.yoga-vidya.de/downloads/171.pdf>



**Liebe Yoga Freundin, lieber Yoga Freund**

Nr. 171  
05.09.2010

hier der Yoga Vidya September-Newsletter mit vielen Infos, Tipps und Links zu Yoga, Meditation und Ayurveda. In diesem Newsletter findest du unter anderem Neuigkeiten aus vielen der 70 [Yoga Vidya Zentren](#) und auch über die [2-jährige Yogalehrer Ausbildung](#), die Anfang Januar in 50 verschiedenen Städten beginnt.

## Inhalt:

- [01: Übung des Monats – der Adler](#)
- [02: Ayurveda und Yoga im Herbst](#)
- [03: Herbst-Spezial: 7 Tage Yoga Ferienwoche zum Preis von 5 Tagen: 30% Ersparnis!](#)
- [04: Yoga und Meditation Einführungs- Seminare](#)
- [05: Viele Infos für Yoga Anfänger: Das neue Yoga Vidya Anfänger Portal](#)
- [06: Tag der offenen Tür 3.10. Yoga Vidya Bad Meinberg, 22.10. Westerwald, 21.11.Nordsee](#)
- [07: Neues Yoga Video Yogastunden-Portal](#)
- [08: Hormon Yoga - Yoga in den Wechseljahren - Weiterbildung für Yogalehrer](#)
- [09: Mitarbeiter/in für das Yoga Vidya Zentrum in Köln gesucht](#)
- [10: Yogatherapie-Kuren bieten interessante Möglichkeiten](#)
- [11: Neue Videos bei Yoga Vidya](#)
- [12: Neue Hörsendungen - mp3 Podcast](#)
- [13: Neues aus den Yoga Vidya Zentren](#)
- [14: Mitarbeiter/in gesucht für Yoga Vidya Essen](#)
- [15: Neues aus Yoga Vidya Nordsee](#)
- [16: Satsang Live im Internet miterleben - jeden Samstag 20-22h](#)
- [17: Mithelfer/innen im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg gesucht](#)
- [18: Herbst in den Yoga Vidya Ashrams - Tolle Seminare und Ausbildungen, Yoga Individualgastprogramm](#)
- [19: Neues bei Yoga Vidya - Yoga Vidya Blog](#)
- [20: Yoga Artikel-Serie von Dietlind](#)
- [21: Artikel des Monats: Konzentriere dich auf den Augenblick](#)
- [22: Verbringe Weihnachten/Neujahr im Yoga Ashram](#)
- [23: Rezept des Monats: Gefüllte, gebackene Tomaten](#)
- [24: Impressum, Newsletter an- und abmelden](#)



## 1) Übung des Monats – der Adler

- Der Adler (Garudasana) ist eine schöne Gleichgewichts- und Dehnübung für Schultern und Hüften. Eine Übung, die gut geeignet ist auch für zwischendurch
- Hebe das rechte Bein hoch, beuge das linke Knie und winde das rechte Bein um das linke Bein herum.
- Hebe die Arme und gehe mit dem rechten Arm unter den linken Arm und dann drehe die Unterarme um einander und gib die Hände zusammen.
- Atme ruhig und rhythmisch. Fühle dich majestätisch wie ein Adler. Halte für einige Atemzüge und dann löse die Stellung auf.
- Danach übe den Adler noch auf die andere Seite...

[Lass dich von einem Video zu dieser Übung anleiten](http://y-v.de/yoga-adler)  
<http://y-v.de/yoga-adler>



## 2) Ayurveda und Yoga im Herbst

Der Herbst steht vor der Tür. Der Wind bläst stark, die Äste neigen, Ayurveda und Yoga wird Dir den Weg der Gesundheit zeigen.

Der Herbst zählt im Ayurveda zur Vata-Jahreszeit. Es ist eine sehr geeignete Zeit um in sich zu gehen, sich leer zu machen und sich vom wilden „Pitta-Sommer“ zu erholen.

Der Herbst steht auch für die Vergänglichkeit. Altes, was wir nicht mehr brauchen, können wir loslassen. Dieses können wir uns besonders in der Meditation bewusst werden lassen oder auf unseren besinnlichen Herbstspaziergängen, indem wir die bunten Blätter beobachten, die sachte auf den moosigen, blätterverwelkten Boden fallen und mit jedem Blatt, das wir sehen, bringen wir ihm eine Eigenschaft oder Gewohnheit dar, die wir nicht mehr besitzen wollen. Oder ein ganzes Thema, das wir nicht in unsere Zukunft mitnehmen wollen. Wenn das gnädige Blatt zu Boden gefallen ist, ist diese Eigenschaft transzendent.

Wir lassen alles los, was wir nicht mehr brauchen!  
 Wenn wir tief durchatmen, riechen wir die Saat unserer Verwurzelung. Die Koblode des Waldes breiten ihren erdigen Duft aus, um uns wieder an unsere Herkunft zu erinnern, an unsere Wurzeln. Die Antwort liegt in unserem Inneren.

Die Herbststürme sorgen dafür, dass sich unser Vata erhöht. Depressionen und Besorgnis können auftreten. Drum hat Ayurveda einige Ratschläge für den Menschen, wie er sich gut gegen die angehende Jahreszeit wappnen

kann:

- **Fasten:** Der Herbst ist Reinigungszeit. Nehme dir vor, ein paar Tage nichts zu essen. Kapha Typen können am längsten Fasten. Vata und Pitta meist nicht so lange.
- Hole dir am besten Rat bei einem [Ayurveda](#) Therapeuten/in. Durch das Fasten kannst Du dich von deinen angesammelten Schlacken befreien. Fasten wirkt sich aber auch auf den Geist aus. Nicht nur körperliche Ama löst sich, sondern auch geistige Ama! Während der Fastenzeit können durchaus Kopfschmerzen, ein Schlappeheitsgefühl und ein unruhiger Geist entstehen. Dafür fühlst du dich nach dem Fasten wie neu geboren!
- Halte Dich immer schön warm. Besuche Saunen. Gönn Dir einmal in der Woche ein schönes Bad evtl. mit schönen duftenden, beruhigenden Vata senkenden Aromen wie z.B. Lavendel, Orange, Fenchel, Pinie oder Kardamom. Du kannst kurze kalte Duschen nehmen, um Dich abzuhärten und zu stärken.
- Achte auf deine Wortwahl: Oft sagen die Menschen: „Oh, es ist wieder so schlecht draußen!“ Dunkle Wolken, Regen und stürmische Winde gehören zu dieser Jahreszeit dazu. Es spiegelt oft unser Inneres wider, also sollten wir versuchen, uns auch mit diesem Anteil unseres Seins anzufreunden, bzw. ihn zu akzeptieren.
- Stehe zu Deiner gewohnten Zeit auf. Auch wenn es Dir schwerer fällt. Spätestens nach Deinen Reinigungsritualen und Deinem Sadhana wirst Du Dich dann frisch, munter und motiviert für den Tag fühlen.
- Im Herbst neigen wir zu trockener Haut. Deshalb empfiehlt Ayurveda besonders zu dieser Jahreszeit wohltuende Ganzkörperölmassagen. Du kannst Dich natürlich auch selbst massieren. Vata-Öl wird in dieser Jahreszeit bevorzugt. Aber du solltest trotzdem mit einem kompetenten Ayurveda Gesundheitsberater über deine Konstitution und Dein geeignetes Öl sprechen.
- Für deine Hatha Yoga Praxis sollten jetzt wärmende Übungen im Vordergrund stehen.
- Die Übungen sollten etwas langsamer ausgeführt werden.
- Viele Ruhestellungen und Zwischenentspannungen sind jetzt wichtig.
- Baue besonders Übungen ein, die die Nerven beruhigen; z.B. den Drehsitz. Gehe die Stellungen eher meditierend an.
- Die Wechselatmung wirkt besonders beruhigend, harmonisierend.
- Wähle Asanas, die besonders die unteren Chakras aktivieren/stimulieren. Sitzstellungen sind dafür sehr

gut geeignet.

So, das sind einige Tipps, die Dir den Herbst ein wenig versüßen können.

Einen schönen, ruhigen, besinnlichen Herbst wünscht Dir

Satya Devi

PS: Der wichtigste Tipp wäre: Komme doch (bzw. komme wieder) zu einem [Ayurveda Programm](#) in die [Ayurveda Oase Bad Meinberg](#). Bei den [Ayurveda-Paketen](#) findest du alles für einen gesunden Herbst: Wohltuende Massagen, entspannende Yoga-Stunden, wärmende Ernährung, ein freundliches Ambiente, inspirierende Vorträge. Alle Infos zu den Ayurveda Kuren und Paketen <http://y-v.de/ayurveda-kur>

Weitere neue Artikel zu Ayurveda von Satyadevi:

- [Ayurveda Gewürze Kardamom](#)
- [Kapha ausgleichende Nahrung](#)
- [Pitta ausgleichende Nahrung](#)
- [Vata ausgleichende Nahrung](#)
- [Die Tridoshas - Ayurveda Typen](#)
- [Ayurveda und Samkhya-Philosophie](#)

[Alles zum Thema Ayurveda](#)

<http://y-v.de/ayurveda-wissen>



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

Für den Herbst gibt es jetzt ein Sonderangebot im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg: 7 Tage Yoga Ferienwoche zum Preis von 5 Tagen! Und ein kostenloser Schwimmbad/Saunabesuch dazu! Jeden Sonntag beginnt ja eine 5-tägige Yoga Ferienwoche. Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen und vielem mehr. Für alle Ferienwochen, die sonntags vom 10.10. - 10.12. in Bad Meinberg beginnen, kannst du ohne Aufpreis 2 Tage länger als Individualgast bleiben und bekommst kostenlos eine Eintrittskarte für Schwimmen und Sauna im Meinbad (5-10 Minuten Fußweg durch den Silvaticum-Park) dazu (montags und freitags Damensauna, ansonsten gemischt). An den Verlängerungstagen kannst du 4 weitere Yogastunden mitmachen, 3 weitere Vorträge und 4 Meditationen besuchen, eventuell eine zusätzliche

Ayurveda Massage buchen (die kostet allerdings extra), und so richtig relaxen. Preis für die 7 Tage, einschl. Unterkunft, Verpflegung: EZ: 410 Euro, DZ: 340 Euro,- MZ 270 Euro, Schlafsaal, Zelt, Wohnmobil: 215 Euro. Anmelden kannst du dich unter 05234-870, 8-19 Uhr. Anmelden kannst du dich auch im [Internet - hier klicken](http://y-v.de/yoga-herbst-spezial)  
<http://y-v.de/yoga-herbst-spezial>

**[Infos zu allen Yoga Ferien-Seminaren](http://y-v.de/yoga-ferien)**  
**<http://y-v.de/yoga-ferien>**



## 4) Yoga und Meditation Einführungs-Seminare

Ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten: Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantrasingen und mehr.

Die Einführungsseminare sind besonders günstig: Ein ganzes Wochenende einschl. Bio-Verpflegung ab 90 Euro (bei Unterkunft im Schlafsaal oder eigenem Zelt; im Mehrbettzimmer 112 Euro, DZ 140, EZ 168 Euro)

In den Häusern Yoga Vidya Bad Meinberg und Yoga Vidya Nordsee beginnt an jedem Freitag sowohl ein Wochenendseminar als auch eine Einführungs-Woche. Im Haus Yoga Vidya Westerwald finden jeden Monat zwei Einführungswochenenden und eine Einführungswoche statt.

Manche Einführungsseminare werden sogar von den Krankenkassen gefördert (d.h. du erhältst 50 Euro zurückerstattet).

Mehr Infos dazu im Internet:

- [Termine der Yoga und Meditation Einführungs-Seminare](#)
- [Infos zu Yoga Vidya Bad Meinberg](#)
- [Infos zu Yoga Vidya Nordsee](#)
- [Infos zu Yoga Vidya Westerwald](#)

**[Alle Infos zu Yoga und Meditation Einführung](http://y-v.de/yoga-meditation-einfuehrung)**  
**<http://y-v.de/yoga-meditation-einfuehrung>**



## 5) Viele Infos für Yoga Anfänger: Das neue Yoga Vidya Anfänger Portal

Das [Yoga Vidya Anfänger Portal](#) bringt Yoga Neulingen jede Menge Infos rund um die Yoga Basics wie [Meditation](#), [Entspannung](#), [Sonnengruß](#), [Ernährung](#), [Yoga-](#) und [Atemübungen](#). Wer will, übt direkt am PC.

Ihr werdet sehen: Yoga ist vielseitig, und auch für Unerfahrene gut machbar. Also egal, ob ihr gerade groß, dünn, dick, schlank, beweglich, steif seid oder schon seit Ewigkeiten keinen Sport gemacht habt oder die letzten Wochen der Kopf ständig ratterte, ihr könnt sämtliche [Yoga Übungen](#) sofort machen. Mit unseren Anleitungen, MP3s und Videos geht das ganz einfach vorm Rechner von zu Hause aus. Wie wär's z.B. mit einer Yoga Aufladeübung, einer Atem-Blitz-Meditation oder einer klassischen Yoga Entspannung?

Ihr möchtet vielleicht lieber direkt mit einem Yogalehrer üben? Wir erklären euch, wie eine klassische Yogastunde aussieht und was ihr als Yoga Anfänger alles [bei Yoga Vidya im Programm](#) entdeckt. Wer nicht so weit fahren möchte, der kann auch einen Yogalehrer oder ein Yoga Vidya Center auf dem [Portal](#) ausfindig machen. Natürlich gibt es ebenfalls [Hintergrundwissen](#) über Yoga und unsere Tradition.

Für uns, dem Internet-Team, war die Arbeit ein spannender Prozess. Beim Schreiben der Texte hatten wir stets unsere Freunde, Onkel und Mütter vor Augen, die es mit Yoga noch nicht so haben – noch nicht – und wir fragten uns, wie wir ihnen Yoga erklären könnten. Gleichzeitig durften wir uns noch mal selber die positiven Wirkungen des Yoga wieder bewusst machen. Das munterte die eigene Yoga Praxis so nebenbei gleich auf. Das Resultat dürft ihr nun bewundern. Über Lob, Kritik und Verbesserungsvorschläge freuen wir uns natürlich sehr. Hinterlasst doch einfach einen Kommentar oder postet auf unserer speziellen [Diskussion übers Portal](#) auf [mein.yoga-vidya.de](#).

Wenn du magst, kannst du dann ja gleich auf einem Online [Yoga Video](#) eine [Yogastunde](#) mitmachen...

**[Hier geht's zum Yoga Anfänger Portal](#)**  
<http://y-v.de/yoga-anfaenger>



## **6) Tag der offenen Tür 3.10. Yoga Vidya Bad Meinberg, 22.10. Westerwald, 21.11. Nordsee**

Informiere dich kostenlos und unverbindlich informieren über die verschiedenen Seminare und Ausbildungen bei [Yoga Vidya](#):

- 3.10. [Bad Meinberg/Teutoburger Wald](#)

- 22.10. [Oberlahr/Westerwald](#)
- 21.11. [Yoga Vidya Horumersiel/Nordsee](#)

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, in Bad Meinberg auch Infos über Ayurveda u. Ayurveda-Wohlfühlpakete
- Ab 12.30 Uhr Vollwert-Buffer
- 14 Uhr Einführung ins Yoga mit Vorführung / Info-Vortrag über Yogalehrer-Ausbildungen
- 14.30 Uhr Einführung in die Meditation, in Bad Meinberg auch Info-Vortrag über die Ayurveda Oase
- 16 Uhr Yogastunden für Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene und Kinder; Einführung ins Mantrasingen /Info-Vortrag über Ausbildungen
- 16.00 Uhr In Bad Meinberg: 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, 02685-80020, 04426/ 9041610 oder per [Online Anmeldeformular](#)

**[Alle Infos zum Tag der Offenen Tür](#)**  
**[http://y-v.de/offene\\_Tuer](http://y-v.de/offene_Tuer)**



## 7) Neues Yoga Video Yogastunden-Portal

Genieße Yogastunden bei dir zuhause - mit den kostenlosen Yoga Vidya Internet Videos. Inzwischen gibt es über 50 Yogastunden Videos - für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene - sehr kurze, kurze und volle Yogastunden. Du kannst die Videos am Computer anschauen, als mp4 Dateien runterladen, sie auf deinem Smartphone/iphone anschauen. Die meisten modernen DVD Player können übrigens auch mp4 Dateien abspielen - du kannst also auch in deinem Wohnzimmer mit diesen Videos üben. Hier ein paar wichtige Links zu Yogastunden:

- [Das Yoga Vidya Yogastunden Portal - alle Yogastunden übersichtlich geordnet](#)
- [Yogastunden Blog - hier findest du die Yogastunden auch als mp3, kleinere und größere mp4 zum Download](#)
- [Yogastunden auf Vimeo](#) - hier findest du die Yogastunden in höchster Qualität - zum Anschauen und Download. Vorsicht: Die mp4s sind bis zu 2 Gigabyte groß
- [Alle Yogastunden auf einen Blick - auf mein.yoga-vidya.de](#)
- [Yogastunden auf Youtube](#)
- [Die neueren Yoga Vidya Videos als kleinere mp4 Dateien zum Download](#)
- [Yoga Vidya Video App auf itunes](#)

Hast du weitere Wünsche für weitere Yogastunden Videos? Lass es uns wissen - auf <http://y-v.de/yogastunden-wuensche>. Wir werden die nächsten Monate weiter drehen. Wir haben uns dafür ja eine neue Profi-Video-Kamera angeschafft. Die Qualität wird also immer besser!

Wir wünschen dir viel Freude beim Yoga Üben!

**[Hier geht's zum Videoportal alle Yogastunden http://y-v.de/Videoportal-Yogastunden](http://y-v.de/Videoportal-Yogastunden)**



## 8) Hormon Yoga - Yoga in den Wechseljahren - Weiterbildung für Yogalehrer

Du möchtest Hormonyoga kennen lernen, um dein Wissen weiterzugeben und deine eigene Entwicklung

voranzutreiben? Du lernst, wie Hormonyogaübungen, angelehnt an die von Dinah Rodrigues entwickelte Reihe, auf den weiblichen Körper wirken. Die in den Wechseljahren freiwerdende Energie kann frau mit gezielten Übungen für ihre spirituelle Entwicklung nutzen. Du kannst Frauen fundiert bei den klassischen Beschwerden beraten und Hormonyoga in deinen Yogaunterricht integrieren. Wenn du gezielt Hormonyoga als Reihe unterrichtet willst, empfehlen wir die [Hormon Yoga-Lehrer Ausbildung Intensivwoche](#), bei der es besonders um die strukturierte Vermittlung des erworbenen Wissens geht.

**[Alle Infos zu Hormonyoga Weiterbildung](#)**  
**<http://y-v.de/hormonyogaweiterbildung>**

## 9) Mitarbeiter/in für das Yoga Vidya Zentrum in Köln gesucht

Im Stadtzentrum Yoga Vidya Köln suchen wir ab Oktober 2010 insgesamt zwei Mitarbeiter/innen.

Eine abgeschlossene Yogalehrerausbildung ist Voraussetzung dafür. Wir suchen auch zumindest eine/n erfahrene/n Yogalehrer/in für das Unterrichten auf Yogalehrerausbildungen.

In unserem Center erwartet Dich ein vielfältiges Aufgabenspektrum: Neben dem Yogaunterricht, u. a. Übernahme von Büroaufgaben, Mithilfe an der Rezeption, weitere vom Team zu erfüllende Aufgaben in Küche und Haushalt. Die Tätigkeit ist vor allem für teamorientierte Generalisten geeignet, die persönlich in einem engagierten Team wachsen möchten. Du kannst den integralen Yoga in seiner ganzen Vielfalt leben und weitergeben.

Wir freuen uns auf Mitarbeiter/innen, die engagiert, teamfähig, sehr interessiert am Yoga und einem Leben und Arbeiten in spiritueller Gemeinschaft sind. Du bekommst alles, was du für deine spirituelle Entwicklung brauchst: <http://y-v.de/yoga-mitarbeit>

**[Bei Interesse kontaktiere bitte Vedamurti per Mail an: koeln@yoga-vidya.de oder per Telefon \(0221\) 1394308](#)**



## 10) Yogatherapie-Kuren bieten interessante Möglichkeiten

Die Yogatherapie-Kuren werden immer umfangreicher, immer mehr Menschen nutzen für sich die Chance ihre individuelle Praxis mit kompetenter Beratung durch einen speziell ausgebildeten Yogatherapeuten zu entwickeln. Im Mittelpunkt der Beratung kann je nach Wunsch die

gezielte Arbeit an der Grundreihe stehen, spezifische Anpassungen der Grundreihe an persönliche Themen oder die Entwicklung einer ganz persönlichen maßgeschneiderten Übungsreihe. Die maßgeschneiderte Übungsreihe ist interessant für alle, die die normale Grundreihe aus irgendwelchen Gründen nicht üben können. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit zu verschiedenen Klangtherapien, therapeutischen Gesprächen und spiritueller Lebensberatung.

Im Sinne einer ganzheitlichen Yogapraxis umfasst die therapeutische Arbeit alle [5 Ebenen des Menschen \(Koshas\)](#). Es werden die für dich persönlich zusammengestellten Konzentrationen, Visualisierungen, Atempraktiken und Chakra-Sounds integriert in Übungs-Praktiken aus den Bereichen Asanas, Pranayamas, Meditationen, Entspannungen, Phantasie Reisen usw. Darüber hinaus gibts meist Empfehlungen zu Ernährung und natürlichen Heilmitteln, sowie zahlreiche weitere Tipps. Viele Infos über die Yogatherapie findest du unter [www.yogatherapie-portal.de](http://www.yogatherapie-portal.de), noch mehr erfährst du persönlich von deinem Therapeuten.

Damit das mit der täglichen Übungspraxis auch im Alltag klappt, ist eine persönlich angepasste, individuelle Übungsreihe, wie sie in Yogatherapie-Kuren und -Einzelsitzungen erarbeitet wird, für viele Menschen der Schlüssel zum Erfolg. Ist die neue Energie nach einiger Zeit stabil, dann wird das Yoga-Standardprogramm als tägliche Übungspraxis ganz von selber machbar. Umfangreiche Informationen zu Yogatherapie-Kuren findest du unter [www.yogatherapie-kur.de](http://www.yogatherapie-kur.de)

### **Das Yogatherapie-Kur-Telefon**

Welche Yogatherapie-Kur ist die richtige für dich?  
Welche/r TherapeutIn hat wann Zeit für dich?  
Terminabsprachen und Fragen zu deiner persönlichen Yogatherapie-Kur beantwortet dein Yogatherapie-Team. Bitte wende dich per Mail an [yogatherapie@Yoga-Vidya.de](mailto:yogatherapie@Yoga-Vidya.de) oder nutze das Kurtelefon: 05234-872250, Mi und Freitags 10-12h und 15-17h.

### **[Neue Diskussionen im Yoga Therapie Forum](#)**

- [Yoga bei Husten](#)
- [Yoga bei Rückenschmerzen](#)
- [Yoga bei "verspanntem Zwerchfell"](#)
- [Yoga bei Herpes](#)
- [Online-Studie "Warum meditieren Sie?"](#)
- [Yoga bei Muskelkrämpfen](#)
- [Yoga bei Rheuma](#)

### **[Morbus-Bechterew - Erfahrungsbericht von Nele Wennekers](#)**

Yogatherapie [Erfahrungsbericht](#) zu dem Thema [Morbus-Bechterew - Erfahrungsbericht von Nele Wennekers](#): Mein Name ist Nele Wennekers, ich bin 51 Jahre alt und ich habe fast vier Jahre bei Yoga Vidya gelebt und gearbeitet. [Weiter...](#)

**[Alle Infos zu Yoga Therapie Kuren:](http://www.yogatherapie-kur.de)**  
**<http://www.yogatherapie-kur.de>**



## 11) Neue Videos bei Yoga Vidya

Die Yoga Vidya Video-Portale wachsen und wachsen und wachsen. Ich glaube, so viele neue Videos haben wir noch nie innerhalb eines Monats veröffentlicht. Hier also die neuesten Yoga Videos - zur Inspiration, zum Mitüben, zum Staunen:

**Neue Yoga Stunden** - lass dich von Sukadev zum Yoga anleiten

- [Yogastunde Schwerpunkt Rückbeugen Fortgeschritten](#)
- [Yogastunde Schwerpunkt Umkehrstellungen - Fortgeschrittene](#)
- [Yogastunde Chakra-Konzentration - aktiviere deine Energie-Zentren](#)
- [Yogastunde mit Affirmationen - Yoga Video](#)
- [Yogastunde Fortgeschrittene mit Surya Namaskar Vinyasas - 75 Minuten](#)
- [Yogastunde mit Lotus-Variationen - Yoga-Video für Fortgeschrittene](#)

### Yoga Übungen zum Mitmachen

- [Drehende Graetsche - Yoga Asana](#)
- [Wechselatmung für Anfänger - Yoga Pranayama](#)
- [Entwickle deine Vorwärtsbeuge Flexibilität](#)
- [Bhadrasana - Fortgeschrittene Schmetterling Variationen](#)
- [Shalabhasana - fortgeschrittene Yoga Asana Heuschrecke](#)

### Vorträge von Sukadev

- [Die 9 Bhakti Praktiken: Wie man Hingabe entwickelt](#)
- [Wer bin ich?](#)
- [Indische Geschichten](#)
- [Sadhana, der spirituelle Weg](#)
- [Wie Subrahmanya entstand -Geschichte aus der indischen Mythologie](#)
- [Chidananda - deine wahre Natur ist Sein, Wissen](#)

und Glückseligkeit

- [Die Bergpredigt aus der Sicht des Yoga - Teil 1 Vortrag mit Sukadev](#)
- [Die Bergpredigt aus der Sicht des Yoga Teil 2](#)
- [Hatha Yoga, der Yoga der Körperbeherrschung: Was und wozu?](#)
- [Gedankenkraft und Positives Denken - Vortrag mit Sukadev](#)
- [Yogatherapie und spirituelles Wissen - Vortrag mit Sukadev](#)
- [Geschichten ueber Gelassenheit Vortrag Sukadev Bretz](#)
- [Die Praktiken des Hatha Yoga](#)

**Spirituelle Vorträge von anderen Yoga Meistern**

- [Die 5 Pranas mit Swami Saradananda](#)
- [Jnana Yoga und Advaita Vedanta - Handeln und Nichthandeln mit Chandra Cohen](#)
- [Advaita Vedanta anderen nahe bringen mit Chandra Cohen](#)
- [Vortrag Nalini Sahay Rama](#)
- [Wie Heilige die Zukunft vorhersagen können - oder vom Umgang mit dem Geist mit Swami Yogaswarupananda](#)
- [Die erste Begegnung mit dem Guru mit Naryayani und Madhana Mohan](#)
- [Korrekte spirituelle Buchhaltung - Vortrag mit Shanmug Eckhart](#)
- [Vortrag von Leela Mata über Karma](#)
- [Jnana Yoga and Adwaita Vedanta – mit Chandra Cohen](#)
- [Swami Sivananda und Uneigennütziges Dienen mit Swami Atma](#)

**Mantra Singen**

- [Om Namō Narayanaya mit Jürgen](#)
- [Jaya Mata Kali Jaya Mata Durgai](#)
- [Jaya Radha mit Sundaram](#)
- [Devakinandana Gopala](#)
- [Maha-Mantra Singen mit Jnanashakti und Frank](#)
- [Janin und Joy singen Om Namah Shivaya](#)
- [Jaya Bhajaranga Bali](#)
- [Krishna Govinda mit Mahadev](#)
- [Shri Krishna Govinda mit Marcel](#)

**Meditationsanleitungen**

- [Tantra Meditation - mit Nalini Sahay](#)
- [Meditation zur Erfahrung von Einheit und Verbundenheit](#)

### Yoga Practice Video English

- [Advanced Yoga Sun Salutation - Surya Namaskar](#)
- [The Yoga Boat - Shalabhasana](#)

### Verschiedene andere Videos

- [Kinderyoga Vorführung mit spirituellen Liedern.](#)
- [Meditation in naturwissenschaftlicher Forschung](#)
- [Sukadev und sein Bruder - Podiums-Diskussion während des Business-Yoga-Kongresses](#)
- [Das Vogelnest und das Flugzeug - Anekdote über Swami Vishnu-devananda mit Swami Atma](#)

Schau doch mal rein - lass dich inspirieren.

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

## 12) Neue Hörsendungen - mp3 Podcast

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.

### Yoga-Stunden - zum Mitmachen - als herunterladbare mp3 Audio und mp4 Video:

- [Rücken yogastunde Mittelstufe](#): 90 Minuten [Rücken yoga](#) Mittelstufen-Niveau. Tue deinem Rücken etwas Gutes. Stärke und entspanne die Bauch- und Rückenmuskulatur. Übe die [Yoga Asanas](#) so wie es für deinen Körper gut ist.
- [Yoga Stunde Bhakti Yoga: Yoga](#) als Ganzkörper-Verehrung Gottes. 47 minütige [Hatha Yoga](#) -Stunde zur Öffnung des Herzens und zur Erfahrung der Göttlichen Gegenwart. [Pranayama](#), Asanas, Tiefenentspannung mit Gebeten und besonderer Bewusstheit.
- [Yogastunde Jnana Yoga](#): Wer bin ich? Diese Frage begleitet dich in dieser besonderen 47-minütigen [Hatha Yogastunde](#). Du kannst dich von Sukadev zu einer Yogastunde anleiten lassen.
- [Yogastunde Fortgeschrittene Schwerpunkt Rückbeugen](#): Mache Fortschritte in deinen Rückbeugen. Entwickle so Flexibilität in den Schultern, im oberen Rücken und in den Hüften.

### Praktische Anleitungen:

- [Anahata Chakra Meditation](#): Für mehr Liebe und Freude. Finde Zugang zu deinem Herzen, zur Quelle von Liebe und Freude. Du kannst es gleich ausprobieren, jetzt, direkt vor dem PC, 4 Minuten für dich.

- [Gorilla - Lungenreinigung](#): Eine Übung für die Gesundheit deiner Lungen. Zum Aufwachen und zum Reinigen, wenn du vielleicht irgendwo warst, wo die Luft nicht so gut war. Sie ist auch geeignet für [Yoga Anfänger](#).
- [Manipura Chakra Meditation](#): Finde zum Feuer deines Enthusiasmus mit dieser kurzen [Meditation](#). Kurze Meditation zwischendurch, z.B. jetzt... Diese [Manipura Chakra](#) Übung aktiviert dein Sonnenzentrum, dein inneres Feuer. Mit [Entspannung](#), Atmung, Visualisierung und Affirmation findest du Zugang zu deinem inneren Enthusiasmus, zu neuem Mut und Selbstvertrauen. Im [Ayurveda](#) kann diese Meditation zum Ausgleich von erhöhtem [Vata](#) und erhöhtem [Kapha](#) genutzt werden. Anleitung von [Sukadev](#).
- [Neue Energie aufladen - im Stehen](#): Spüre neue Kraft und Energie - mit dieser Auflade-Übung im Stehen. Probiere sie gleich aus - 4 Minuten für neue Power. Ideal auch am Morgen zum Aufwachen. Großartig zwischendurch, wann immer du neue Energie brauchst. Und die Übung hält dich geschmeidig und baut Stress ab. Angeleitet von [Sukadev](#). Eine Übung für [Yoga Anfänger](#) - aber auch für Geübte. Immer wieder gut zwischendurch.

### Längere Vorträge:

- [Enthusiastisch Leben, Teil 1: Sein Karma annehmen und gestalten](#): Teil 1 der Podcast-Serie: „Wie kann man enthusiastisch und verhaftungslos zugleich leben?“
- [Kriya Yoga: Selbststudium, Enthusiasmus, Hingabe](#): Löse dich von den automatisierten Reflexen von Flucht, Kampf und Todstellen... Erlange mehr Freiheitsgrade.
- [Yoga-Praxis zuhause - Audio mp3 Vortrag](#): Tipps zur Praxis von Yoga und Meditation zuhause für erfahrenere Aspiranten. Sukadev gibt am Ende des Seminars "Spirituelles Retreat" Tipps für Bewusstheit des Göttlichen im Alltag, für die tägliche Praxis und für die Entwicklung immer größerer Bewusstheit. Er erwähnt besonders das Einbauen von gesteigerter Achtsamkeit immer wieder am Tag.
- [Yoga-Fragen an Sukadev - Yoga im Alltag](#): Wie kann ich Dienen, ohne ausgenutzt zu werden? Wie kann ich Spiritualität im Alltag leben? Sukadev Bretz von Yoga Vidya Bad Meinberg geht in diesem Audio-Vortrag wieder auf Fragen der Yoga Aspiranten ein.
- [Yoga-Fragen an Sukadev Teil 1](#): Was sind Astralwesen? Woran erkenne ich den spirituellen Fortschritt? Kann ich als normale Berufstätige zur Selbstverwirklichung gelangen?

### Mantra-Singen

- [Bavalam Kevalam gesungen von Anjali](#)
- [Hare Krishna Hare Hare mit Jürgen](#)
- [Hey Nanda Nanda Gopala gesungen von Vani Devi](#)
- [Gopala Gopala mit Narendra](#)
- [Om karam Bindu gesungen von Rukmini](#)
- [Ayodhya Vasi Ram gesungen von Bharata](#)
- [Ach, wie flüchtig, ach wie nichtig](#)
- [Asato Ma Sat Gamaya mit Marcel](#)
- [Om Shri Durgayai Namah mit Sukadev](#)

### Bhagavad Gita Podcast

Du kannst dir täglich einen Vortrag anhören auf <http://y-v.de/bhagavad-gita> . Die Bhagavad Gita hat ja 700 Verse - so kann es 2 Jahre dauern, bis alle Verse der

Bhagavad Gita besprochen sind... Allerdings wird Sukadev auch den einen oder anderen Vers auslassen oder auch mal zwei Verse an einem Tag behandeln. Und zwischendurch wird es auch andere Themen geben. Hier ein Auswahl aus den täglichen Inspirationen der letzten 4 Wochen:

- [Werde dir des Höchsten bewußt - Bh.G II 59](#)
- [Ziehe dich zurück in dein Selbst - Bh.G II 58](#)
- [Frei von Anhaftung und Furcht - Bhagavad Gita II 56](#)
- [Mensch von beständiger Weisheit - Bh.G II 55](#)
- [Gebe die Früchte der Handlung auf - Bh.G II 51](#)
- [So handle und sei fest im Yoga - Bh.G II 48](#)
- [Handle mit Engagement - Bhagavad Gita II 47](#)
- [Der abgelenkte Geist - Bhagavad Gita II 44](#)
- [Keine Anstrengung ist vergeben - Bh.G II 40](#)
- [Gleichmütig zu sein - Bhagavad Gita II 38](#)
- [Das Selbst ist unzerstörbar - Gh.G II 30](#)

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

Du kannst alle Yoga Vidya Podcasts abonnieren in itunes <http://bit.ly/itunes-yoga>

**[Alle Hörsendungen unter http://podcast.yoga-vidya.de](http://podcast.yoga-vidya.de)**

## 13) Neues aus den Yoga Vidya Zentren

### [Yoga Vidya Zentrum Aachen:](#)

- Vor vier Monaten haben wir unser neues Yoga Vidya Center in zentraler Lage in der Aachener Innenstadt mit einer feierlichen Puja eingeweiht. Unsere Räume haben eine gute energetische Schwingung, die bei jeder Yogastunde spürbar ist. Ab September 2010 haben wir unser Kursprogramm erweitert, wir bieten Euch sieben offene Yogastunden a 90 Minuten und sieben feste Yogakurse an.
- Unsere Schwerpunkte sind die Yoga-Vidya Grundreihe, Yoga für den Rücken, Poweryoga / Yogaethics. Das Programm und weitere Infos findet Ihr unter: <http://www.yoga-vidya-aachen.de>  
Am 12.09.2010 von 11:00 – 17:00 Uhr bieten wir Euch einen Tag der offenen Tür, bei dem es wieder viele Yogaschnupperkurse, Informationen und ermäßigte Konditionen für die Kurse gibt. Es lohnt sich also, nach Aachen in die Heinrichsallee 41 zu kommen.
- Ab Januar 2010 startet bei uns die bewährte zweijährige Yogalehrerausbildung von Yoga-Vidya. Informationen dazu bekommt Ihr am Tag der offenen Tür (12.09.2010) um 15:00 Uhr, sowie am 25.10.2010, 15.11.2010 und 10.01.2010 jeweils ab 19:00 Uhr in unserem Center. Bitte informiert Euch jeweils auf unserer Homepage über aktuelle Änderungen.
- Herzliche Grüße, Om Shanti, Gudakesha

### [Yoga Vidya Zentrum Bamberg:](#)

- [Neue Kurse](#) ab September 2010
- [Yoga bei Kopfschmerzen & Migräne](#), Montag 20.09.10 ab 17.00 Uhr

- [Yoga für die Generation 60+](#) - Beginn Dienstag, 28.09.10 ab 09.30 Uhr
- [Yoga in der Mittagspause](#) - Beginn Dienstag, 28.09.10 ab 12.00 Uhr
- [Meditationskurs](#) - Beginn Dienstag, 14. + 21. + 28.09.10 ab 19.15 Uhr
- [Asanas exakt](#) - Sonntag 19.09.10 ab 09.45 Uhr
- [Entspannungsworkshop](#) - Sonntag, 26.09.10 ab 09.30 Uhr
- [Tag der offenen Tür](#) - Sonntag, 03.10.10 ab 10.30 Uhr
- [Wohlfühltag](#) - Sonntag, 31.10.10 ab 10 Uhr
- [Mantra-Mitsing-Konzert mit der Live Band "Shanti"](#) - Samstag, 20.11.10 ab 20 Uhr
- NEU ab Januar 2011: Yogalehrer-Ausbildung in Bamberg - erster Infoabend 19.09.10 ab 18.00 Uhr - weitere Infos unter [www.ausbildung-zum-yogalehrer.de](http://www.ausbildung-zum-yogalehrer.de)

Yoga Vidya Zentrum Bamberg - Petra Langenbach - Tel: 0951/30 16 382 - Web: <http://www.yoga-vidya-bamberg.de>

### Yoga Vidya Zentrum Bayreuth:

Liebe Grüße aus Bayreuth – Neuigkeiten aus unserem Zentrum. Hier ein kleiner Auszug aus unserem Programm ab September 2010:

- [2 Jährige Yogalehrerausbildung](#) ab Jan. 2011 (Infoabende am 19.9. und 29.10. um 19.30 Uhr)
- [Ayurveda Kochkurs](#) am 16.10.10
- [Meditationskurse I und II](#) ab 24.10.10 (Infoabend am 17.10.10 um 19 Uhr)
- [Kundaliniyoga Kurs](#) ab 29.10.10
- [Yoga-Bodywork - Partnerasanas](#) am 24.10.10
- [Yoga Praxiswochenende](#) am 6./7.11.10
- [Yoga Nidra™ Kurs](#) ab 18.11.10
- [Hormonyoga Wochenendseminar](#) am 20./21.11.10
- [Asanas meditativ mit Mantrabegleitung](#) am 28.11.10
- [Satsangtermine](#)

Viele andere Workshops und Events unter <http://yoga-vidya.de/bayreuth>

### Yoga Vidya Zentrum Bochum:

Yoga bringt mehr Sonne in Dein Leben, gerade wenn es draussen ungemuetlich ist. Die positiven Wirkungen auf Körper, Seele und Geist sind verblueffend.

- Dazu beginnen unsere neuen [Einsteigerkurse](#) am Fr. 10.09.10 um 18 Uhr, Mo. 20.09.10 um 19:45 Uhr und Mo 8.11.10 um 18 Uhr.
- Der [Meditationskurs](#) beginnt am Do., 16.9.10 um 19:45 Uhr.
- Ein Hochinteressanter [Workshop](#) kommt: Jyodisha und Yoga mit Bernd Rößler am 19.11.10 von 18:30-21:30 Uhr.
- Für alle, die sich selbst in aller Tiefe erfahren wollen, beginnt unsere [Yogalehrer-Ausbildung](#) am Di.18.1.2011 um 18:30 Uhr. Dazu haben wir unverbindliche Infoabende am Fr. 29.10.10 um 19 Uhr, Fr. 26.11.10 um 19 Uhr und Di. 11.1.11 um 18:30 Uhr. Trau Dich - Du wirst es nicht bereuen.
- Unsere [Satsang](#) findet kostenlos am ersten Do. im Monat um 19:45 Uhr statt.

Wenn Du uns noch nicht kennst, kannst du Dich auf unserer [Homepage](#) informieren oder komme doch mal zu einer [kostenlosen Probestunde](#) vorbei.

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

Wir freuen uns auf Deinen Besuch und beantworten gern Deine [Anfrage!](#) – Herzlichst, Eure Bochumer Yogis!

### Yoga Vidya Zentrum Bremen:

Die Sommerferien sind zu Ende und die gewohnten Tagesabläufe festigen sich wieder! Es gibt viele Gelegenheiten Yoga und Meditation, Pranayama und Entspannung in diesen Tagesablauf zu integrieren. Wir bieten hierfür einige Gelegenheiten!

- 25.10.-13.12.10, [Meditation](#) 07:00-08:00 Uhr
- 26.10.-14.12.10, [Yoga 1 - Anfängerkurs](#) von 18:15-19:45 Uhr
- [Yoga 2 - Aufbaukurs](#) von 20:00-21:30 Uhr
- 28.10.-16.12.10, [Yoga für den Rücken](#) von 18:15-19:45 Uhr
- Ein wunderbares Klangerlebnis mit der Gruppe "[Shanti](#)" am 12.11.10, Workshop 17:00-19:30 Uhr und anschließendes Konzert 20:00-21:30 Uhr.
- Ein interessanter Workshop mit Aparna, um ein wenig in die Schönheit der Sprache [Sanskrit](#) einzutauchen am 08.10.10, 29.10.10 jeweils von 17:00-19:00 Uhr.
- Die Bhagavad Gita ist unser Thema im Workshop mit Heike am 30.10. und 04.12.10 jeweils 10:30-13:30 Uhr  
Aber das absolute Highlight im trüben November ist der Besuch von [SUKADEV](#) im YV Zentrum Bremen! Am 15.11.10, 18:00-21:30 Uhr können wir uns auf einen besonderen [Workshop](#) über die indischen Philosophiesysteme freuen!
- Die ersten [Infotermine für die YLA](#) gibt es ebenfalls schon bald, für alle die tiefer ins Yoga einsteigen möchten. Ausbildungsstart ist Montag, der 24.01.2011 vom 08:30-11:45 oder von 18:15-21:30 Uhr.

Ich freue mich auf alle Yogis und Yoginis, die den Weg ins Zentrum finden!!  
Herzlichst, Eure Parashakti

### Yoga Vidya Center Darmstadt:

Willkommen in YVC in Darmstadt. Hier unsere besonderen Herbstangebote:

- [Am Samstag 02.10.10 und Sonntag 03.10.10 Hormon Yoga AufbauSeminar](#) (für Yogalehrer)
- [Am Samstag, 30. Oktober 2010 14.30 -16.30 TriYoga® mit Anna Crhak](#)
- Am Samstag, [30.10.10 ab 18.00 Mantra Konzert](#) mit der Gruppe Shanti

Amba Anna Popiel-Hoffmann, Yoga-Vidya Center in Darmstadt, Tulpenweg 18,  
64291 Darmstadt

Tel.: 06151 599 302, Mobil: 0176 63057575

E-mail: [darmstadt@yoga-vidya.de](mailto:darmstadt@yoga-vidya.de), <http://yoga-vidya.de/darmstadt>

„...Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,  
An keinem wie an einer Heimat hängen,  
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,  
er will uns Stuf“ um Stufe heben, weiten...“

Hermann Hesse

### Yoga Vidya Zentrum Diepholz:

- [Raga Yoga](#), erlebe Yogastunden mit Ragas der klassischen indischen Musik.
- [Chi Nei Tsang](#), neu bei uns: chinesische Organmassagen der taoistischen Meister.

- [Beate Ehlen kommt](#), die schamanische Meisterin wird Ende September wieder ein Seminar und Einzelsitzungen geben, mehr dazu hier;
- [Neue Broschüre, Neues Programm](#) der Yogaschule Diepholz zum Download

Wie immer, mit einem Klick - alles aktuelle im Blick

Herzliche Grüße vom Team aus Diepholz <http://yoga-diepholz.de/>

### Yoga Vidya Zentrum Dortmund:

Auch [Dortmund](#) meldet sich aus der Sommerpause zurück:

- Am 9. September fängt der neue [Anfängerkurs](#) an. Er ist wieder Donnerstags um 18:00 Uhr und geht sieben Wochen lang.
- Der nächste [Workshop](#) „Yoga Intensiv“ ist am 10. September und hat die 108 Sonnengebete als den Kernpunkt des Abends. Raghu wird sorgsam und langsam darauf vorbereiten und hinterher gibt es eine Integrationsphase. Sollte man nicht verpassen!!!
- Der [Tag der offenen Tür](#) findet am 24. Oktober von 15:00 – 21:00 Uhr statt. Hier werden 5 Jahre [Yoga-Vidya Dortmund](#) gefeiert. Und zusätzlich zu den Yogastunden, Vorträgen, Meditation und Satsang gibt es dann auch eine Verlosung unter allen Besuchern. Der tolle Gewinn: Karte für einen Abend mit [Eckhard Tolle](#).
- Auch die nächste [Yogalehrer-Ausbildung](#) wird gerade vorbereitet. Die Info-Termine sind Freitags um 19:00 Uhr am 22.10. und 12.11.2010. Die Ausbildung beginnt am Montag, den 17.01.2011 um 18:30.

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

### Yoga Vidya Zentrum Düsseldorf:

Hari Om, liebe Yogafreunde,

hier wieder die neuesten Informationen von Yoga-Vidya-Düsseldorf.

Ab September beginnen wieder laufend Kurse:

- Montags, 10.30-12.00h, Yoga I und II
- Mo. 18.00-19.30h Yoga für Schwangere neu!
- Mo. 20.00-21.30h Meditationskurs neu! auch als gute Ergänzung für Yogalehrer/innen
- Dienstags, 11.00-12.30h, Offene Yoga Stunde
- Di, 18.00-19.30h Entspannungskurs neu! auch als gute Ergänzung für Yogalehrer/innen
- Di, 20.00-21.30h Rücken yoga
- Mittwochs, 16.00-17.30h Senioren yoga
- Mi. 18.00-19.30h Offene Yoga Stunde
- Mi 20.00-21.30h Yoga III
- Donnerstags, 11.00-12.30h Yoga I + II
- Do 16.00-17.30h Senioren yoga
- Do. 18.00-19.30h Yoga I
- Do. 20.00-21.30h Yoga II
- Am Sa. 23.10.2010 von 10.00-13h findet ein Workshop statt mit dem Inhalt: „Yoga+Jyotisha (Vedische Astrologie) geleitet von Bernd Rössler.“ Bernd bietet auf Wunsch auch Einzelberatung an.
- Alle Anmeldungen bitte unter: <http://www.yoga-vidya-duesseldorf.de> oder telefonisch: 0211 1780 8878.
- Zur Einstimmung auf die Yogalehrerausbildung in Düsseldorf ab Dienstag, den 18. Januar 2011 empfehlen wir den Besuch einer

[Yogalehrervorbereitung](#), die vom 21.-26.11.2010 in Bad Meinberg von Padmakshi Berger geleitet wird. Es können auch jeweils nur die ersten drei Tage besucht werden. Anmeldung dafür bitte direkt in [Bad Meinberg](#).

Neue Angebote sind immer mal wieder auf unserer [Homepage](#) zu finden. Wir wünschen Euch einen bunten und sonnigen September und freuen uns, Euch in Düsseldorf live zu treffen. Om Shanti und herzliche Grüße, Padmakshi und Team

### [Yoga Vidya Zentrum Erfurt:](#)

Auch für das 4 Quartal 2010 ist Yoga in Harmonie nicht untätig geblieben. Wir haben unsere Webseite überarbeitet und verbessert.

- Ab Januar 2011 bietet Yoga Vidya Erfurt auch die Yogalehrerausbildung an. Dazu gibt es einige Infotermine, die Ihr auf der Webseite finden könnt.
- Yoga für Anfänger Neue Kursetermine 16 x 1,5 Stunden 160 € (Krankenkassen bezuschussen bis 80%)
  - Montag 04.10.2010, 19:30 – 21:00 Uhr
  - Dienstag 05.10.2010, 16:45 – 18:15 Uhr
  - Donnerstags 30.09.2010 08:30 – 10:00 Uhr, 17:45 – 19:15 Uhr
- Alles auch im Internet unter <http://www.yoga-in-harmonie.de>

liebe Grüße Wolfgang Peter und Narayani Weidemann

### [Yoga Vidya Zentrum Essen:](#)

- [Tanz- und Bewegungstherapie Workshops](#): 4 Termine: Freitag 3.09., 22.10., 19.11. und 17.12.2010
- [breathworks Schmerzmanagement Workshop](#) am 3. September 2010 von 19:00 bis 22:00
- [Ayurveda Massage Workshops](#): Freitag 10. Sept. und Freitag 29. Okt. 2010 jeweils von 19 – 21.30 Uhr
- [Pilates Workshop](#): Samstag, der 18. September 2010 von 15 bis 19 Uhr
- [Hormonyoga – ein Workshop zum Kennenlernen](#): Freitag 24.09.2010 19 bis 22 Uhr
- [Asana Intensiv Workshop](#): Freitag, 24.09.2010, 19h - 22h

Anmeldung: Tel.: 0201-3654687; Email: [essen@yoga-vidya.de](mailto:essen@yoga-vidya.de) , <http://yoga-vidya.de/essen>

### [Yoga Vidya Zentrum Frankfurt:](#)

Das Team von Yoga Vidya Frankfurt freut sich auf eine intensive, freudevolle und lehrreiche Zeit mit Euch im Herbst! Unsere Seminar-Highlights:

- [Yoga für Senioren](#) mit Wolfgang Kessler am Fr, 24.9, 18-21 Uhr
- [Shamanisches Wochenende](#) mit Maharani Fritsch de Navarrete 1-4.10.
- [„Handeln ohne Identifikation und ohne Verhaftung“](#) mit Swami Saradananda am Mi, 6.10, 19-22 Uhr
- [Klangschalen Info-Workshop](#) mit Frank Panczi am Fr, 8.10, 18-21 Uhr
- [Die Fünf Tibeter®](#) mit Bhavani am Fr, 15.10, 18-21 Uhr
- [Yogakurse für Anfänger](#): Mo 4.10. um 19 Uhr, Mo 11.10 um 17.15, Di 12.10 um 19 Uhr, Do 21.10 um 17.15, Fr 22.10 um 19 Uhr, Mo 25. 10 um 20.45 Uhr
- Beginn der [2-jährigen Yogalehrerausbildung](#) am Di, 11.1.11 ab 18.30 Uhr - Info am 12.11.10, 3.12.10 und 7.1.11 jeweils um 18.30 Uhr

Hier geht es zum neuen [Yoga Vidya Frankfurt Newsletter](#)

Weitere Informationen und Anmeldung unter <http://frankfurt.yoga-vidya.de>

Kontakt: Yoga Vidya Frankfurt, Niddastr. 76, 60329 Frankfurt, Tel. (069) 444047,

E-Mail: [frankfurt@yoga-vidya.de](mailto:frankfurt@yoga-vidya.de)

### Yoga Vidya Zentrum **Hamburg**:

- \* [Neue Kurse für Anfänger und Wiedereinsteiger](#) ab 04.10. und ab 29.10.10
- \* [Yoga für Jugendliche mit Christian](#) jeden Donnerstag 17.15-18.15h
- \* [Lachyoga mit Gabriele](#) 17.09. 19-22h Keine Vorkenntnisse nötig.
- \* [Gesang und Stimmbildung mit Thomas Hundsalz](#) 30.10. 10-17h
- \* [Tag der offenen Tür](#) 03.10. 15-20h Du bist herzlich eingeladen uns kennenzulernen :)
- \* [Infoabende zur Yogalehrer Ausbildung](#) 15.11. 20-22h
- \* [Yogatherapie Ausbildung](#) 23.10. 19-20h

Yoga Vidya e.V. - Zentrum Hamburg, Am Winterhuder Marktplatz 6-7, 22299

Hamburg, Telefon: 040/46 96 19 84

Email: [hamburg@yoga-vidya.de](mailto:hamburg@yoga-vidya.de), <http://yoga-vidya.de/hamburg>

### Yoga Vidya Zentrum **Lüneburg**:

Herzliche Grüße aus dem wunderschönen mittelalterlichen Lüneburg! Im [Yoga Vidya Zentrum](#) haben wir demnächst viele interessante Veranstaltungen für Euch!

- 19. September Tag der Offenen Tür. Von 10 - 22 Uhr jede Menge Yoga, Vegetarisches Buffet, Info- Nachmittag über die [Yogalehrerausbildung ab 2011](#), Satsang. Alles kostenlos zum Reinschnuppern und 15% Rabatt auf alle an diesem Tag gebuchten Kurse.

Unsere Workshops:

- Samstag, 25. September, 10 – ca.13 Uhr: "Einführung ins Kundalini" bei Gitta Ziller- Samstag, 2. Oktober, 10 -13 Uhr: "Long, Slow, Deep" bei Mangala Moormann- Freitag, 29. Oktober, 14 – 17 Uhr und Samstag, 30. Oktober, 10 – 13 Uhr: "Pilates und Yoga" bei Silvia Schweers - Samstag, 30. Oktober, 15 – 18 Uhr und Sonntag, 31. Oktober, 10 – 13 Uhr: Meditations Workshop bei Dietrich Münster und Venu Andreas Katins
  - Samstag, 13. November, 10 – 13 und 15 – 18 Uhr, Sonntag, 14. November, 10 – ca. 13 Uhr: "Yoga bei Angst, Ärger, Depression" bei Venu Andreas Katins
  - Samstag, 20. November 10 – ca.13 Uhr: Kopfstand Workshop bei Venu Andreas Katins
  - Samstag, 27. November, 10 – 13 Uhr und 14 – 17 Uhr: "Yoga und Tanz" bei Britta Bengen
  - Samstag, 11. Dezember, 15 – 18 Uhr und Sonntag, 12. Dezember, 10 – 13 Uhr: Meditations Workshop bei Dietrich Münster und Venu Katins
  - Samstag, 18. Dezember, 18 – ca. 20 Uhr: "Klangmeditation mit Monochord und Duochord" bei Heidrun Hartung
- > Zu allen Workshops bitte bis 1 Woche vorher [anmelden](#) und Teilnahmebeitrag überweisen!
- Unsere nächsten [Yoga Anfängerkurse](#) ab: Montag, 13. September, 20 – 21.30 Uhr

bei Dietrich; Mittwoch, 22. September, 20 – 21.30 Uhr bei Mangala; Montag, 27. September, 18 – 19.30 Uhr bei Venu; Donnerstag, 30. September, 9 – 10.30 Uhr bei Venu; Mittwoch, 27. Oktober, 18 – 19.30 Uhr; Montag, 29. November, 18 – 19.30 Uhr

Fortsetzungskurse ab: Freitag, 24. September, 20 – 21.30 Uhr; Mittwoch, 3. November, 18 – 19.30 Uhr

Kursteilnahme nur mit [Vor Anmeldung](#).

- [Satsang](#) immer jeden 3. Sonntag im Monat 19.30, vorher 18 Uhr Sonntagsyoga (Offene Stunde): 19. September, 17. Oktober, 21. November, 19. Dezember

- Info Abende zur [Yogalehrer Ausbildung ab Januar 2011](#) im Yoga Vidya Zentrum Lüneburg: Sonntag, 19. September, 15 Uhr,

Mittwoch, 27. Oktober, 18.30 Uhr,

Samstag, 20. November, 17 Uhr,

Mittwoch, 15. Dezember, 18.30 Uhr.

Satsang und Infoabende sind natürlich kostenlos. Kommt Ohne Anmeldung einfach vorbei!

Nähere Informationen zu allen Veranstaltungen findet Ihr auf unserer [Homepage](#) <http://yoga-vidya.de/lueneburg>.

Ihr seid herzlich Willkommen! Om Shanti Euer Yoga Vidya Lüneburg Team

Om Shanti

Venu

### [Yoga Vidya Zentrum Koblenz](#)

Im Koblenzer Center sind folgende Aktivitäten geplant:

- Mo 06.09. 17.00-18.00 Uhr: Probestunde [Lachyoga](#) mit Christina (Kursbeginn: 13.09.)
- Do 09.09. und Mi 15.09. um 18.15 Uhr, Mo 20.09. um 20.00 Uhr [Yogakurse für Anfänger](#)
- Sa 25.09. 10.00-18.00 Uhr: Workshop [Systemische Rekonstruktion](#) mit Jutta Lütjen-Menk
- So 26.09. 17.30 Uhr: Infoabend für die 2-jährigen [Yogalehrerausbildung](#) (Ausbildungsbeginn: 13.01.2011)
- Mi 06.10. 16.00-17.30 Uhr: [Yoga für Schwangere](#)
- März 2011 Ayurvedischer Gesundheitsberater/in Ausbildung mit Janajanmadi Wloka

Weitere Informationen und Anmeldung unter <http://koblenz.yoga-vidya.de>

Kontakt: Yoga Vidya Koblenz, Schloßstr. 31, 56068 Koblenz, Tel. 0261-34020,

Mobil 0151-1780 7336,

email: koblenz@yoga-vidya.de

### [Yoga Vidya Zentrum Köln:](#)

Das Kölner Yoga Vidya Team wünscht eine wundervolle Herbstzeit. Unsere Veranstaltungen im Herbst:

- So 19.9.10 13-17 Uhr Workshop [Yoga und Biorelease Massage](#) mit Caroline de Jong, 30 €, erm. 25 €.
- Fr 24.9.10 18-21 Uhr Workshop [Yoga bei Ärger, Angst und Depression](#) mit Mahadev Thierbach, 25 €, erm. 20 €.
- Fr 24.9.10 18-21 Uhr Workshop [Lachyoga](#) mit Monika Götz-Donath, 25 €, erm. 20 €.

- Di 28.9.10 20-21.30 Uhr [Meditationskurs](#) mit Vedamurti, 5 Abende, 50 €, erm. 45 €.
- So 3.10.10 ab 14 Uhr [Tag der offenen Tür](#) - Yogastunden, Infovorträge, Buffet und Konzert
- [Yogakurse für Anfänger](#): Mo 11.10. um 18.15 und 20 Uhr, Di 12.10. 20 Uhr, Do 21.10. 18.15 Uhr, Mi 27.10. 18.15 Uhr
- Mo 17.1.11 ab 18.30 Uhr [Beginn der 2-jährigen Yogalehrerausbildung](#) - Info am 3.10. um 14.30 Uhr und 21.11. 16 Uhr.
- [Individuelle Yoga-Therapie](#), [Vollmond-Kirtansingen](#) und [Coaching](#)

Weitere Informationen und Anmeldung 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](mailto:koeln@yoga-vidya.de)

### Yoga Vidya Zentrum Mainz:

Auch bei Yoga Vidya Mainz erwarten Dich im Herbst neue Kurse und interessante Workshops:

- Sa 25.09.10 10-17 Uhr: Mentalyoga mit Peter – Mentalyoga ist eine Kombination aus Mentaltraining, Yoga und Meditation, welche Dich vom Stress des Alltags abschalten lässt und dir zur inneren Ruhe verhilft.
- Sa 02.10.10 ab 15 Uhr: Tag der offenen Tür- Yoga in seiner Vielfältigkeit kennenlernen, praktizieren, gemeinsam essen, singen und feiern. In diesem Rahmen findet auch ein Info-Abend zur Yogalehrerausbildung 2011 statt (17.00 Uhr).

Anmeldung und weitere Infos erhältst du direkt bei uns telefonisch unter 06131-2776033 oder über unsere Homepage: <http://www.yoga-vidya.de/mainz>

### Yoga Vidya Zentrum München-Unterhaching:

Ein **herzliches GrüÙe Gott** bzw. **Om Namah Shivaya** aus dem **Center München-Unterhaching!**

Für den Herbst haben wir wieder ein paar Schmankerl für Euch:

- Ab 17.9. startet wieder ein **Hormonyogakurs** für Anfänger, ab 1.10. können Wiederholer mit einsteigen.
- Die **Businessyoga-Baustein-Ausbildung** geht in die nächste Runde: Mit den Pflichtbausteinen „Anpassung der Yoga-Vidya-Grundreihe für Businessyoga“ am 18./19.9.10, „Yoga in Unternehmen positionieren und vermarkten“ am 17./18.10. bei uns. Auf Wunsch der TeilnehmerInnen der BY-Intensivwoche bieten wir nochmals den Wahlbaustein „AntiAgingYoga am Arbeitsplatz“ am 9./10.10. an, damit alle die möchten, im Dezember die erste BY-Lehrer-Prüfung ablegen können. Infos unter [www.yogabiz.de](http://www.yogabiz.de)
- Am 1.10. findet unser nächstes **Fortgeschrittenen-Special** statt: Patanjalis Yamas und Niyamas in den Asanas
- **NEU NEU NEU Brandneu ab 2011:** Eine einjährige **fortgeschrittene Yogalehrer-Ausbildung** mit speziellen Themen und Referenten (Z.B. Mahadev): einmal monatlich 4,5 Stunden plus Yogaabo für Offene Stunden plus eine Intensivwoche im Nordsee-Ashram – alles inklusive ab 97 € pro Monat. Infos demnächst auf <http://yoga-vidya.de/center/muenchen-unterhaching>
- **Wanted:** Erfahrener Yoga-Vidya-Lehrer, der bei uns mitmachen möchte

(selbständig, auf eigene Rechnung), **Option auf München-City!!!** Bitte email an [elisabeth.kaiser@yogabiz.de](mailto:elisabeth.kaiser@yogabiz.de)

Behüt' Euch Gott (Bayrisch: Pfüa Gott) Eure Purnima und Team

### Yoga Vidya Zentrum Siegen:

- Tag der offenen Tür: Sonntag, 10. Oktober 2010, 11.00 - 17.00 Uhr. Es gibt eine Schnupperstunde für alle kleinen Yogis, um 14.00 Uhr, und für die großen Yogis und Anfänger gibt es eine Schnupperstunde, um 15.00 Uhr, und für alle hungrigen Yogis und alle Besucher gibt es leckeren Kuchen.
- Yoga bei Kopfschmerz und Migräne, 16. Oktober, 10.00 – 13.00 Uhr. Workshop mit Mahashakti Engeln.  
Yoga zur Stärkung des Immunsystems, 16. Oktober, 14.00 – 17.00 Uhr. Workshop mit Mahashakti Engeln.
- Weiter Infos unter: <http://yoga-vidya.de/siegen>

Ambika Angelika Lehmkuhler, Yoga Vidya Zentrum Siegen, Marktstraße 1, 57078 Siegen, 0271-2385159, [siegen@yoga-vidya.de](mailto:siegen@yoga-vidya.de)

### Yoga Vidya Zentrum Stuttgart

Im YOGA VIDYA STUTTGART beginnen im September wieder neue 8 Wochenkurse, die von den gesetzlichen Krankenkassen bis zu 100% bezuschusst werden ! - für jeden was dabei : Anfänger - und Aufbaukurse, Mittelstufenkurse, Yoga Flow für Geübte, Mama Yoga mit Baby, Männeryoga ... - schau bezüglich Anmeldung und weiteren Terminen auf unserer Homepage vorbei <http://yoga-vidya-stuttgart.de>

OM OM OM

### Yoga Vidya Zentrum Tübingen:

OM liebe Yoginis & Yogis

- Die 1. Yogatherapie Ausbildung in Tübingen hat begonnen. Bildungsprämie in Höhe von 500 € pro Ausbildungsjahr (2010 + 2011). Einstieg ist noch möglich. Infoabend 12.09.10 um 19 h
- NEUE KURSE im Herbst: Yoga 1 zum Sonderpreis, Hormon Yoga, Kundalini Yoga, Yoga Bodywork, Meditationskurs und Yoga Nidra.
- TAGESSEMINARE und FORTLAUFENDE KURSE zu: Yoga, Meditation, Yogatherapie, Ayurveda & Reiki
- YOGALEHRER/INNEN AUSBILDUNG Bildungsprämie in Höhe von 500 € pro Ausbildungsjahr Infoabend 03.10.10 um 18 h

Mehr Infos unter: <http://yoga-vidya-tuebingen.de/>  
Herzliche Grüße, Licht und Liebe Azima & Sarada

### Yoga Vidya Zentrum Villingen-Schwenningen:

"Liebe Yogaübenden/Yogainteressierten, hier interessante Highlight's im Yoga Vidya Zentrum Villingen-Schwenningen:

- Mo./Di./Mi. 13./14./15.09. um 20.00-22.00 Uhr "Yoga Therapie Gruppenstunden" mit Mahashakti Uta Engeln. Schwerpunkte Rücken, Verdauung, Kopfschmerzen, Migräne, Stress, Überlastung. Für alle Betroffenen geeignet.
- Do. 23.09. um 19.00-22.00 Uhr Abendworkshop "Chakrameditation" mit Dr.

Nalini Sahay.

- TAG DER OFFENEN TÜR am So. 03.10. um 14.00 - 17.30 Uhr, mit vegetarischem/veganen Kuchen.- und Süßspeisenbuffet.
- So. 03.10. um 18.00 Uhr Info/Fragestunde zu den neuen "["YOGALEHRER AUSBILDUNGEN 2011"](#) in Villingen-Schwenningen.
- "Schamanische Heilreise und Tagesworkshop" mit Maharani Fritsch de Navarrete am Fr./Sa. 08./09.10. <http://maharaninews.wordpress.com/>
- "Meditative & Mantra Yoga Stunde" mit Sundaram am Sa. 23.09. um 15.00-18.00 Uhr - <http://www.yoga-vidya.de/de/center/villingen-schwenningen/workshops.html>, <http://sundaram.de>.
- "Klang Yoga Workshop" mit Abhathi am Sa. 30.10. Kleingruppe mit 6 Personen. Sa./So. 27./28.11. gibt Bhajan Noam gibt einen "FUßREFLEX MASSAGE WS", traditionell & ayurvedisch in Villingen-Schwenningen, für Einsteiger und Auffrischer. <http://bhajan-noam.de>  
Am Mi. 15. Dez. kommt Leela Mataji zu einem Meditationsabend um 19.00-22.00 Uhr <http://mein.yoga-vidya.de/profile/LeelaMata>, [www.leelamata.com](http://www.leelamata.com)

Herzliche Grüße aus VS - Nilakantha Christian Enz <http://yoga-vidya.de/villingen-schwenningen>

[Alle Adressen der Yoga Vidya Zentren http://yoga-vidya.de/center](http://yoga-vidya.de/center)

## Mitarbeiter/in gesucht für Yoga Vidya Essen

Das Stadtzentrum Yoga Vidya Essen sucht eine/n Mitarbeiter/in mit abgeschlossener Yogalehrerausbildung.

In unserem Center erwartet Dich ein vielfältiges Aufgabenspektrum: Neben dem Yogaunterricht von Kursen, offenen Stunden und den Yogalehrerausbildungen, u. a. Übernahme von Büroaufgaben, Mithilfe an der Rezeption und weitere, vom Team zu erfüllende Aufgaben in Küche und Haushalt.

Wir freuen uns auf einen Mitarbeiter, der engagiert, teamfähig, sehr interessiert am Yoga und einem Leben und Arbeiten in spiritueller Gemeinschaft ist. Es werden die bei Yoga Vidya üblichen Konditionen angeboten. [y-v.de/yoga-mitarbeit](http://y-v.de/yoga-mitarbeit)

[Bei Interesse kontaktiere bitte Edith, Tel.: 0201-3654687; Email: essen@yoga-vidya.de](#)



## 14) Neues aus Yoga Vidya Nordsee

- am 21. November lädt das Team Yoga Vidya Nordsee dich wieder zu einen [Tag der offenen Tür](#) ein. Es gibt Yogastunden für die verschiedenen Übungsstufen, auch Rücken- und Kinderyogastunden. Vorträge zum Thema Yoga, Meditation, Mantrasingen, Vegetarisches Buffet, Tombola und vieles mehr. Das ganze Programm ist kostenlos. Im Jahr 2009 haben wir neue und schöne Yogaräume (mit bis zu 160qm) und einen

gemütlichen Yogashop mit kleinem Cafe geschaffen.

- Nun werden die Gästezimmer renovieren. Die Renovierungsarbeiten reichen von Neuverfugungen in den Bädern bis zur Wandgestaltung und neuem Mobiliar in den Gästezimmern. Am 21.11. werden voraussichtlich die meisten Arbeiten abgeschlossen sein. So könnt ihr dann bei einer unserer Hausführungen das Ergebnis bewundern.
- Auch im Herbst gibt es jede Menge [Seminare zu Yoga und Meditation](#)

Das Yoga Vidya Nordsee Team ist unter Tel:  
04426/90416-10 gerne für alle deine Fragen da.  
Om Shanti, dein Yoga Vidya Nordsee Team

[Alles zu Yoga Vidya Nordsee](#)  
<http://yoga-vidya.de/nordsee>



## 16) Satsang Live im Internet miterleben - jeden Samstag 20-22h

Sei im Internet live dabei - beim Yoga Vidya Bad Meinberg Samstag Abend-Satsang. Lass dich in die Meditation führen, höre das enthusiastische Mantra-Singen, lausche inspirierenden Vorträgen, schicke bei den Friedensgebeten und beim Arati deine eigenen Lichtgedanken.

Nach anfänglichen Ton- und Kapazitäts-Schwierigkeiten und einem Provider-Wechsel klappt das jetzt recht zuverlässig, und auch in guter Sound-Qualität.

Du kannst beim Satsang dabei sein auf [Yogapad](#), auf [Ustream](#) oder auf [mein.yoga-vidya.de](http://mein.yoga-vidya.de). Auf [mein.yoga-vidya.de](http://mein.yoga-vidya.de) findest du auch die Mitschnitte der früheren Satsangs. Wenn du mit dem Yoga Vidya Satsang von früheren Ashram-Besuchen oder aus den Yoga Vidya Zentren vertraut bist: Schalte am Samstagabend den Computer an, gehe auf <http://y-v.de/satsang-tv>, und lass dich inspirieren.

[Zu den Satsang Video Aufzeichnungen und Live Samstag-Abend-Satsang](#)  
<http://y-v.de/satsang-tv>

## 17) Mithelfer/innen im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg gesucht

Yoga Vidya Bad Meinberg sucht Mithelfer/innen für den Herbst 2010:

Streichen im Projekt Shanti: <http://mein.yoga-vidya.de/profile/ProjektShanti>  
 Dafür brauchen wir Dich als ehrenamtliche Mithelfer/innen. Dieser Karma-Yoga oder 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 unserem Haus, im Haus Westerwald oder in unserem Haus in Horumersiel (Nordsee) besucht hast. Wir freuen uns auf Dich! Wir suchen Mithilfe für Malerarbeiten, für Küche, Haushalt, Büro und Bauteam...

Für Fragen und/oder Anmeldung zur Mithilfe kontaktiere: Jnanashakti Palberg  
 Tel. 05234- 87- 2226; E-mail: [mithilfe@yoga-vidya.de](mailto:mithilfe@yoga-vidya.de); Postadresse: Haus Yoga Vidya, Wällenweg 42, 32805 Horn-Bad Meinberg

**[Alle Infos zur Mithilfe bei Yoga Vidya](http://yoga-vidya.de/mithilfe)**  
**<http://yoga-vidya.de/mithilfe>**



## 18) Herbst in den Yoga Vidya Ashrams - Tolle Seminare und Ausbildungen, Yoga Individualgastprogramm

Noch ist Sommer - aber bald schon kommt der Herbst... Und auch der Herbst ist eine gute Zeit, um mit Yoga, Meditation und Ayurveda neue Kraft und Inspiration zu finden.

In den drei Yoga Ashrams/Seminarhäusern Bad Meinberg, Westerwald und Nordsee findest du ein reichhaltiges Angebot, von Einführungsseminaren, erholsamen Yoga Ferienwochen bis zu Intensivseminaren, Aus- und Weiterbildungen. Bedauere also nicht, dass der Sommer bald vorbei ist - sondern freue dich auf neue Kraft im Herbst...

Hier ein paar Direkt-Links:

- [Ausbildungen: Yogalehrer, Ayurveda Massage, Entspannungskursleiter, ...](#)
- [Yogalehrer Weiterbildung: Yoga für Kinder, für Senioren, Schwangerenyoga, Baustein-Weiterbildung, Acharya, ...](#)
- [Yoga Individualgast bei Yoga Vidya Nordsee](#)
- [Yoga Individualgast Bad Meinberg](#)
- [Yoga Individualgast Westerwald](#)

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

## 19) 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:

- [Yoga Vidya Festival vom 10. bis 12. September](#): Ein buntes Workshop- und Erlebnis-Programm erwartet dich - komm und mach mit! [Weiter...](#)
- [Geburtstagsfeier von Swami Sivananda 8.9.](#): Am 8. September ist Swami Sivanandas Geburtstag. Die meisten [Yoga Vidya Ashrams und Zentren](#) haben dazu besondere Veranstaltungen, Pujas etc. Hier ein paar Links zu Swami Sivananda: Dia-Show, Fotos, Videos, Vorträge und Artikel von und über Swami Sivananda [Weiter...](#)
- [Sankirtan mit Swami Sacinandana](#): Swami Sacinandana hat uns mit seinem hingebungsvollem Gesang am Sonntag den 29.9. im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg sehr berührt. Die Botschaft des Swami's ist es die Herzen der Menschen durch das Singen des Namen Gottes zu öffnen und und die Hingabe zu Gott zu intensivieren. [Weiter...](#)
- [Neue Broschüren-Downloads](#): Wir haben einige unserer [Broschüren](#) aktualisiert. Neueste Broschüren: [Yogalehrer Weiterbildung 2011](#), [Koopcenter](#) sowie unser Internationaler Yoga Kongress auf [deutsch](#) und auf [englisch](#).
- [Neuer Newsletter Yoga Vidya Köln](#)
- [Einen Heiratsantrag im Satsang...](#) das hat es bisher noch nicht gegeben. Dazu fröhlich tanzende und trommelnde Menschen, die ausgelassene Stimmung von über 100 frisch gebackenen Yogalehrer und Therapeuten und die Vorträge von Dr. Salini Nahay und Swami Atma. Das konnten gestern Abend alle miterleben, die gerade das Glück hatten, in Bad Meinberg zu sein. Und die, die dieses Glück nicht hatten? [Weiter...](#)
- [Kinder Yoga und Zirkus in den Ferien](#): Da sind die Sommerferien kaum zu Ende, schon rücken die nächsten freien Tage ins Visier: In gerade mal zwei Monaten sind Herbstferien. Und damit wieder jede Menge Gelegenheiten für spannende und fröhliche Yoga- und Urlaubserlebnisse für Groß und Klein. Und für Letztere ganz besonders. [Weiter...](#)
- [Neue Yoga Vidya Acharya](#): Shankari, langjährige Mitarbeiterin bei [Yoga Vidya Bad Meinberg](#), bekam gestern von [Sukadev](#) den Titel des Yoga Vidya Acharya (Lehrerin der Weisheit des Yoga) verliehen.
- [Die Geschichte von Ganesha Chaturthi](#): Demnächst - zehn Tage nach [Krishna Jayanti](#) und drei Tage nach [Swami Sivanandas Geburtstag](#) - folgt schon wieder ein Tag, den die Inder zum Feiern und Sich-des-Lebens-freuen nutzen.
- [Ganesha Chaturthi: Der Geburtstag von Ganesha](#). Das Göttliche hat im Hinduismus schließlich viele Gesichter. Und die wollen alle geachtet und im Leben gebührend gefeiert werden. Ganesha ist von diesen vielleicht eines der eindrucksvollsten, denn immerhin trägt er einen Elefantenkopf mit Rüssel auf seinem Menschenkörper. [Weiter...](#)
- [Gründungsseminare für Yogalehrer/innen](#): [Yogalehrer/in](#) oder [Ayurveda Berater](#) werden ist relativ einfach. Yogalehrer/in und Ayurveda Berater/in sein dagegen nicht mehr so sehr. Jedenfalls liegen die Hürden schon ein bisschen höher, wenn man selbständig und erfolgreich in diesen Bereichen arbeiten oder gar ein eigenes [Yoga Center gründen](#) will. Das wäre schön... ist aber

- manchmal dann doch nicht so einfach. [Weiter...](#)
- [Vorträge vom Business Yoga Kongress](#) als Video. Es ist zwar schon eine Weile her, aber ein Blick könnte sich trotzdem lohnen: Acht Vorträge und Diskussionen vom Business Yoga Kongress im vergangenen Juni gibt es inzwischen als Video Mitschnitte in der Yoga Vidya community. Wer also die anregenden Beiträge und Erkenntnisse von führenden Experten in Sachen Prävention und Gesundheitspolitik verpasst hat, kann sie sich unter <http://mein-yoga-vidya.de>, Videos Bad Meinberg, ansehen oder runterladen. [Weiter...](#)
  - [Das neue Yoga Vidya Anfänger Portal](#): Das [Yoga Vidya Anfänger Portal](#) bringt Yoga Neulingen jede Menge Infos rund um die Yoga Basics wie [Meditation](#), [Entspannung](#), [Sonnengruß](#), [Ernährung](#), [Yoga-](#) und [Atemübungen](#). Wer will, übt direkt am PC. [Weiter...](#)
  - [Erlebnispädagogen in Bad Meinberg](#): Ein Natur-Mandala zielt seit gestern den Zeltplatz bei Yoga Vidya Bad Meinberg. Wer war's? Die [Erlebnispädagogen](#). Und die, die es werden wollen und zu diesem Zweck gerade eine Ausbildungswoche in Bad Meinberg verbringen. [Weiter...](#)
  - [Entdecke dich selbst mit dem Enneagramm](#)
  - [Telefon-Yoga](#): Immer wenn das Telefon klingelt, ist dies eine wunderbare Gelegenheit zum Telefon-Yoga: Lass das Klingeln dich zur dir selbst zurückholen. [Weiter...](#)

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>



## 20) Yoga Artikel-Serie von Dietlind

Die beliebte Artikel-Serie von Dietlind geht weiter... Viele inspirierende Artikel rund um Yoga. In den letzten Wochen erschienen:

- [Wie ein Rad durchs Leben](#): Am vorletzten Tag im August kann man langsam schon mal erwähnen, dass der Sommer zu Ende geht. Wenn man diese verregneten Augustwochen denn als Sommer bezeichnen will. Bedauerlich? Mitnichten! Denn schließlich wissen wir, dass in jedem Ende auch an Anfang ruht, zum Beispiel ein strahlender und üppiger September. Und wenn's da manchmal hakt, dann gibt es immer noch [Yoga](#) und [Meditation](#). Damit kann man leicht von einem Lebensgefühl ins nächste rollen und die Umstände einfach als

Einladungen begrüßen. [Weiter...](#)

- **[Der Lotus](#)**: Was wäre eine Yoga Serie ohne den Klassiker der [Asanas](#), den [Lotus](#)? Immerhin sitzen in der doppelten Kreuzbeinhaltung die Weisen dieser Welt - und die Götter der jenseitigen. Yogis, deren Körper bei derartigen Beinverenkungen streikt, machen es sich immerhin im [halben Lotus](#) aufrichtig bequem. Oder sie üben sich im [Schmetterling](#), um ihre Lotuskraft zu stärken. [Weiter...](#)
- **[Der Mondgruß](#)**: Eine Vollmond-Nacht im August ist mit ein bisschen Glück warm, regenfrei und hell. Genau die richtige Umgebung für eine Kraft, die im geschäftigen Alltag oft viel zu kurz kommt: Shakti, die weibliche Seite des Lebens, die wie Mondlicht versteckt irgendwo in jedem Menschen leuchtet. [Weiter...](#)
- **[Augen Yoga](#)** : Ja, auch das gibt es: Yoga für die Augen. Obwohl wir ja interessanterweise dazu neigen, ausgerechnet die Werkzeuge, die wir am häufigsten benutzen, am ehesten zu vernachlässigen. [Weiter...](#)
- **[Meer- und Strandgedanken](#)** : Neulich konnte man in der Promi-Presse (die Yogis ja zum Glück nicht lesen) mal wieder nachlesen, wie stark sich Yoga in der Welt der Schönen und Reichen verbreitet hat. Cameron Diaz übt Yoga am Strand. In der Karibik! Ich bin Yogi. Ich übe mich in [Niyama](#). Ich bin nicht neidisch! [Weiter...](#)
- **[Chakra Erlebnisse](#)** : Die Chakras. Laut [Wikipedia](#) sind das "[Zentren subtiler Lebensenergie](#)", die den physischen mit den nicht materiellen Astralkörper verbinden - den Körper mit der Seele. Für jemanden, für den Yoga eher aus [Asanas](#) als aus Theorien besteht, mag das ein wenig abgehoben klingen: "Ein Energiepunkt in meinem Bauchnabel? Na das wüsste ich aber. Wenn überhaupt, dann spüre ich da schon mal gähnende Leere oder ein drückendes Völlegefühl. Aber sonst?" [Weiter...](#)
- **[Das Kamel](#)**: Noch ein Wesen der Sonne, wenn auch nicht aus unseren Breitengraden: Das Kamel. [Chakrasana](#) gehört im [Hatha Yoga](#) zu den Rückbeugen. Eine [Asana](#), die den Brustkorb dehnt, das Herz öffnet, Schwung in den Körper bringt und die Lebensgeister weckt. Außerdem fördert das Kamel zwei wichtige Eigenschaften: Durchhaltevermögen und Vertrauen. Wer den Körper so schutzlos nach vorne biegen kann, während der Blick nach oben oder gar hinten geht, der oder die muss schon eine gute Portion Vertrauen ins Leben

mitbringen. Oder er/sie kann sie hier wunderbar üben. [Weiter...](#)

- **[Der Löwe](#)** : Der August ist Löwe Monat - und der Löwe ein echtes Sonnentier: Symbol für Licht, Weisheit und Feuer. Laut Astrologie sind Löwe-Menschen die mutigen Akteure: lebensfroh und manchmal ganz schön impulsiv. Kein Wunder, dass der [Löwe](#) die einzige [Yoga Asana](#) ist, bei der tatsächlich gebrüllt wird. Im Löwen kann man sich ohne Hemmung der eigenen Kraft bewusst werden. Frei nach dem Motto: Jeder ist König/in im eigenen Reich. [Weiter...](#)
- **[Heuschrecke](#)**: Salabhasana, die [Heuschrecke](#), ist eine der effektivsten [Asanas](#), um den unteren Rücken zu stärken – und die Willenskraft. Darum fehlt sie auch in so gut wie keiner Yogastunde. Nur: Warum bloß heißt die Heuschrecke Heuschrecke? [Weiter...](#)

[Alle Yoga-Artikel "von Dietlind"](#)  
<http://y-v.de/yoga-sommer>



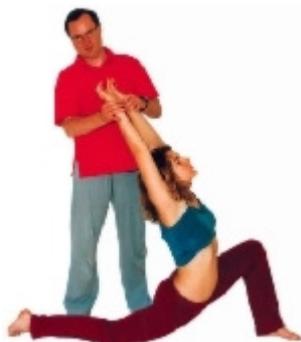
## 21) Artikel des Monats: Konzentriere dich auf den Augenblick

Im Yoga Sutra schreibt Patanjali im 53. Vers des 3. Kapitels: „Durch Samyama auf einen Augenblick und seine Folge erreicht man aus Unterscheidungskraft geborenes Wissen.“ Dieser Vers ist ein ganz besonders wichtiger Vers. Er hat verschiedene Bedeutungen. Eine Bedeutung ist: Konzentriere dich auf den Augenblick, auf das Hier und Jetzt. Dazu möchte ich dich ermutigen: Konzentriere dich immer wieder auf den Augenblick. Lasse dich auf diesen Augenblick ein. Verwirklichung, Wahrheit, Wonne ist immer jetzt. Die Erkenntnis des Höchsten, die Erkenntnis des Selbst ist immer jetzt, nichts in der Vergangenheit, nichts in der Zukunft. Die Vergangenheit ist letztlich eine Illusion, ist schon vorbei. Die Zukunft ist auch eine Illusion, wir wissen nicht, was die Zukunft bringen kann. Der Mensch hat zwar die Fähigkeit, über die Vergangenheit zu reflektieren und so aus ihr zu lernen. Der Mensch hat die Fähigkeit, die Zukunft zu planen und verschiedene Szenarien sich auszumalen, sodass er gut reagieren kann. Aber gerade der heutige Mensch braucht es ganz besonders dringen, sich auf den Augenblick selbst zu konzentrieren. Konzentriere dich jetzt auf den Augenblick. Spüre, wie du atmest, spüre, wie sich dein Herz anfühlt. Spüre, was du hörst, riechst, schmeckst. Erfahre, ergründe den Augenblick jetzt. Und wenn du mit

ganz großer Bewusstheit den Augenblick erfährst, erfährst du auch dein eigenes Selbst. Daher, durch Konzentration auf diesen Moment, erfährst du wahres Wissen.

*Transkription eines Kurzvortrages von [Sukadev Bretz](#) im Anschluss an die [Meditation](#) im Satsang im Haus [Yoga Vidya](#) Bad Meinberg.*

**[Täglich einen neuen Artikel von Sukadev lesen http://y-v.de/suka-artikel](http://y-v.de/suka-artikel)**



## 22) Verbringe Weihnachten/Neujahr im Yoga Ashram

Nutze die Zeit zwischen den Jahren, um durch intensives Üben von Asanas (Yoga Stellungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation Dein Energieniveau erheblich zu erhöhen, Dein Bewusstsein zu erweitern und tiefe innere Erkenntnisse zu erlangen. 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. Höhepunkt der Woche ist die Silvester/Neujahrsfeier mit Puja und Homa, einem klassischen hinduistischen Ritual zur Verbindung mit dem Göttlichen.

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://y-v.de/yoga-seminar)**  
<http://y-v.de/yoga-seminar>



## 23) Rezept des Monats: Gefüllte, gebackene Tomaten

(für 6 Personen)

- 6 - 8 mittelgroße Tomaten
- 1 Steckrübe, gerieben
- 1/4 Tasse Öl
- 1/2 Tasse zerhackte Walnüsse
- 1/2 Tasse zerhackte Petersilie
- 1/4 Tasse zerhackter, frischer Dill oder 1 Teelöffel getrockneter Dill
- 1 Teelöffel Tamari
- 1/4 Teelöffel Pfeffer
- 1/2 Tasse Vollkornbrot- krumen oder gekochten braunen Reis (oder jede andere Getreidesorte)

Ein Stück vom Boden von jeder Tomaten abschneiden und beiseite legen. Die Tomaten aushöhlen und das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben. Steckrübe in Öl anbräunen. Das gut entwässerte Fruchtfleisch für 1 - 2 Minuten braten. Die restlichen Zutaten hinzufügen (außer ein paar Esslöffel Brotkrumen), 3 Minuten braten, dann die Tomaten damit füllen. Die abgeschnittenen Stücke auf die Tomaten geben, mit Öl und Brotkrumen bestreuen. In eine Backform, die mit ein klein wenig Wasser gefüllt ist, geben. Bei 180C ca. 30 - 40 Minuten backen, anschließend gleich servieren.

[Ayurveda und Bio Kochausbildung sowie Kochseminare http://y-v.de/koch-seminar](http://y-v.de/koch-seminar)

*So wünschen wir dir viel Freude und Inspiration beim Yoga,*

*Herzlichst*

*dein ganzes Yoga Vidya Team*

---

Dieser kostenlose Newsletter kann beliebig oft vielfältig und weitgereicht 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-2010.html>
- [Yoga Vidya Westerwald](#) Newsletter: Schicke eine Email an [sekretariat@westerwald.yoga-vidya.de](mailto:sekretariat@westerwald.yoga-vidya.de)
- Newsletter der Yoga Vidya Zentren Frankfurt, Köln, Essen, Mainz, Rödermark, Karlsruhe, Hamburg empfangen willst, schicke eine Mail an das betreffende Center, also an [Frankfurt@yoga-vidya.de](mailto:Frankfurt@yoga-vidya.de) , [Köln@yoga-vidya.de](mailto:Köln@yoga-vidya.de) , [Essen@yoga-vidya.de](mailto:Essen@yoga-vidya.de) , [Mainz@yoga-vidya.de](mailto:Mainz@yoga-vidya.de) , [Roedermark@yoga-vidya.de](mailto:Roedermark@yoga-vidya.de) , [Karlsruhe@yoga-vidya.de](mailto:Karlsruhe@yoga-vidya.de) , [Hamburg@yoga-vidya.de](mailto:Hamburg@yoga-vidya.de)

Hier noch einige Direktlinks:

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

## Impressum

Dieser Newsletter wird publiziert von

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

Haus Yoga Vidya

Wällenweg 42, 32805 Horn-Bad Meinberg, Tel. 05234 870, Fax 05234-871875

Gut Hoffnungstal, 57641 Oberlahr, Tel. 02685-8002-0, Fax -8002-20

[sukadev@yoga-vidya.de](mailto:sukadev@yoga-vidya.de)

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

Um den Newsletter zu abonnieren oder zu verlassen, bitte NICHT auf diese Mail antworten, sondern hier klicken <http://yoga-vidya.de/service/newsletter/newsletter-2010.html>