Yoga Vidya Journal

Sonderausgabe: Sommer/Herbst 2007

Yogisch kochen für Gourmets

Genuß ohne Reue

Seminar

Jetzt mitmachen und gewinnen!
Ein entspanntes Yoga Wochenende in Europas größtem Yogaseminarhaus

Ausbildung

Neu!

Übungsleiter Kurse

Ideal für (Noch-) Nicht-Yogalehrer!
Kompakt lernen - schnell umsetzen

Satsang

Die Bedeutung von Mantras

Frei sein von Leid und Angst durch Japa

Kostenlos zum Mitnehmen!

Yoga Vidya

Editorial

Liebe Leser,

willkommen auf den Seiten der Sonderausgabe 2007 des Yoga Yidya Journals, mitten in der Welt von Yoga Vidya. In dem Netzwerk aus zwei Seminarhäusern, sechs vereinseigenen Stadtzentren und 35 Kooperationszentren mit seinem vielfältigen Angebot an Seminaren, Yogaunterricht, Ausbildungen und Erholungsmöglichkeiten kommen pro Jahr mehr als 50.000 Menschen zusammen, um sich weiterzubilden, auszutauschen oder um einfach nur mal zu entspannen. Das sind eine Menge und es kommen täglich Neue hinzu. Ein neuer Ashram an Nord- oder Ostsee ist zurzeit in Planung.
Dieses Journal informiert Dich über die vielfältigen Aktivitäten und Möglichkeiten in diesem lebendigen Netzwerk. Es ist eine Sonderausgabe, könnte aber auch ein Pilotprojekt sein für ein neues Magazinformat aus dem Hause Yoga Vidya. Deshalb freuen wir uns über eure Anregungen, Wünsche und Erwartungen an ein solches Magazin. Was hat euch gefallen? Was empfindet ihr als nützlich und hilfreich? Was hat euch gefehlt?
Viel Freude im Leben wünsche ich euch im Namen des Yoga Vidya Teams.

Sascha Dinges (sascha.dinges@yoga-vidya.de)

Impressum

Herausgeber (V.i.S.d.P)
Bund der Yoga Vidya Lehrer (BYV) und Yoga Vidya e.V.
Wällenweg 42
32805 Bad Meinberg

Konzeption + Realisation
Sascha Dinges

Redaktion
Sascha Dinges, Sugana Langer, Edith Schumann, Katyayani Ulbricht,

Übersetzung
Klaus Hahndorf
Dorothee Foit (Sanskrit)

Layout
Amari Tober
Janaki Hofmann
Sascha Dinges

Fotos
Yoga Vidya e.V.

Druck
wewa Druck

Inhalt

04 Seminar Yogisch kochen für Gourmets

Kochen und genießen mit allen Sinnen. Ein Seminarbericht über einen fünftägigen Einführungs-Workshop in die Kochkunst nach yogischen Grundsätzen mit Yoga Vidya Küchenchef Leon Dohmann.

08 Ausbildung Übungsleiter Kurse

Neu im Ausbildungsprogramm von Yoga Vidya!
Ideal für (Noch-) Nicht-Yogalehrer. Kompakt lernen - schnell umsetzen. Die speziellen Lehrgänge für Yoga mit Kindern, Schwangeren und Senioren werden hier näher vorgestellt.

10 Satsang Die Bedeutung der Mantra Wiederholung

Swami Yogaswarupananda hat zu einem besonderen Pfingst-Retreat im Haus Yoga Vidya in Bad Meinberg eingeladen. Nachfolgend ein Auszug aus diesem Retreat - Eine Anleitung zur Meditation mit Mantrawiederholung mit vielen interessanten Details über die tiefe Bedeutung dieser Praxis.

Yoga Ferienwoche

Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen etc.

Ferien – mal ganz anders!
Eine Woche, um den Alltag zu vergessen und zur Ruhe zu kommen, sich zentrieren und auf entspannte Weise Vitalität entstehen lassen.
Die sanfte Wirkungsweise von Yoga und Meditation gibt dir zugleich Kraft und Gelassenheit. In der Gruppe tankst du neue Energie bei schönen Ausflügen zu nahegelegenen Sehenswürdigkeiten. Gerade die Sommer- und Herbstzeit lädt zu ausgedehnten Spaziergängen und Wanderungen in die wunderbaren Umgebung ein. In einem Massage-Workshop kannst du für dich und andere ein paar Massagegriffe erlernen. Inspirierende Vorträge runden das Programm ab.
Genieße die Zeit - finde Kontakt, Inspiration und innere Ausgeglichenheit.

Bad Meinberg
Ganzjährig, jeden Sonntag bis Freitag möglich.

Westerwald
22.-27.7., 5.-10.8., 9.-14.9.

Kurzurlaub

Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation

Gönne dir eine Pause und tanke so richtig auf.
Dieses Rundum-Verwöhnprogramm für Körper, Geist und Seele ist der Geheimtipp für alle, die so richtig Entspannen möchten.
Relaxe bei Schwimmen und Sauna im nahegelegenen Thermal-Mineralbad. Lasse deine Seele bei einer wundervollen Ayurvedamassage baumeln. Hatha-Yoga und die Meditation sind der Schlüssel zu Gesundheit und Entspannung. Indem du achtsam deinem Atem folgst, erlaubst du dir deine innere Kraftquelle wiederzufinden und tiefe Entspannung zu genießen. Informative Vorträgen erklären die Welt des Yoga und helfen dir, mehr Gelassenheit in deinen Alltag zu bringen.

Bad Meinberg
21.-23.9., 12.-14.10., 17.-19.10., 26.-28.10., 7.-9.11., 16.-18.11., 30.11.-2.12., 12.-14.12., 21.-23.12.

Kurz urlaub spezial

Jetzt buchen
Alltag loslassen

Haus Yoga Vidya Bad Meinberg
Tel. 05234/870
info@yoga-vidya.de

Alle Angebote inkl. Übernachtung, Kinderbetreuung gegen

Haus Yoga Vidya Westerwald
Tel. 02685/8002-0
westerwald@yoga-vidya.de

Vollpension und Yogaunterricht. Aufpreis möglich

weitere Angebote im Katalog oder unter www.yoga-vidya.de

Yoga und Wandern

Tanke Kraft und Erholung bei ausgedehnten Wanderungen in der wunderschönen Natur! Dieses Naturerlebnis kann großartige Momente der Harmonie und Erfüllung schenken. Wanderungen und Körperübungen regen Durchblutung und Stoffwechsel an, die Muskeln werden kräftiger.
Täglich eine Yogastunde, morgens und abends Meditation, Mantra Singen und Lesung runden dein Program ab.

Bad Meinberg
1.-5.8., 19.-26.8., 5.-9.9., 23.-28.9., 5.-7.10., 14.-19.10.

Westerwald
9.-12.9., 9.-14.9., 30.9.-3.10., 21.-24./26.10.

Wohlfühltage

Ein Wochenende zum Wohlfühlen, Entspannen und Erholen. Finde zu neuer Energie und Lebensfreude durch Entspannung, gegenseitige Massage, Natur, Yoga, Meditation und Mantrasingen.

Wohlfühlwochenende
Bad Meinberg: 17.-19.8., 7.-9.12.
Westerwald: 13.-15.7., 4.-6.1.08

Wohlfühlwochen
Bad Meinberg: 15.-20.7., 19.-23.09., 21.-26.12.
Westerwald: 16.-21.9., 18.-23.11.

Wohlfühltage
Bad Meinberg: 29.-31.8., 10.-14.10., 21.-25.11.

Jetzt mitmachen und gewinnen!

Das gibt es von uns: Das Yoga Vidya Journal verlost unter allen Einsendungen ein entspanntes Yoga Wochenende für 2 Personen im DZ im Haus Yoga Vidya in Bad Meinberg.

Das möchten wir wissen:
1.) Woher hast du unser Journal bekommen?
2.) Wodurch bist du auf Yoga Vidya aufmerksam geworden?

Jetzt nur noch eine Postkarte an das Yoga Vidya Journal, Wällenweg 42, 32805 Horn-Bad Meinberg **schreiben oder noch einfacher und schneller per Email an** sascha.dinges@yoga-vidya.de **senden. Vielen Dank und viel Glück. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Einsendeschluß: 30.9.07**

Kochen und genießen mit allen Sinnen. Eine fünftägige Einführung in die Kochkunst nach yogischen Grundsätzen. Mit Yoga Vidya Küchenchef Leon Dohmann.

Yogisch kochen für Gourmets!

So siehts dann aus, wenn es fertig ist. Der Ananas-Curry-Aufstrich! Da ißt das Auge doch gerne mit.

Schon von weitem ist die ausgelassene Stimmung zu hören. Fröhliches Gelächter lockt die Blicke der vorbeiziehenden Gäste und Mitarbeiter in den Seminarraum.

Seminarleiter Leon (46), lehnt locker an dem Arbeitstisch, nagt an einer Papaya und vermittelt in seiner lebendig, herzlichen Art professionelle Kochkunst, während neben ihm drei Teilnehmerinnen gerade fachgerecht Ananas zerteilen und aufmerksam zuhören. Die Farben der zusammengestellten Obstsorten wirken gut komponiert. Die fertigen Obstteller für das Dessert sind kreativ dekoriert und machen schon mal so richtig Appetit.

Der Küchenchef vom Haus Yoga Vidya in Bad Meinberg hat seine Kochausbildung im Gräflichen Kurhaus von Bad Driburg absolviert und hat in vielen anspruchsvollen Häusern, wie z.B. dem Eibsee Hotel in Garmisch Partenkirchen die Gäste verzaubert und verwöhnt. Seine Anregungen werden auch im Laufe des Seminars „Yogisch kochen" dankbar entgegengenommen.

„Das ist ja wieder typisch hier, die Frauen arbeiten und der Mann steht nur herum", wirft Ursula in die Runde. Sie hat dieses Seminar gebucht, weil sie sich besser ernähren möchte. Nach der Arbeit fehlt der im sozialen Bereich tätigen agilen Frau oft die Zeit und Muße „etwas Gescheites zu kochen". „Es zu tun ist eben wichtig und besser als 100 Kochbücher im Schrank". Die hier gelebte und gelernte Praxis möchte Ursula dann Zuhause umsetzen und weiterführen. Warum sie gerade bei Yoga Vidya einen Kochkurs belegt hat: „Das ganze Rahmenprogramm ist sehr angenehm und rund, vormittags entspannende Yogastunden unter professioneller Anleitung und am Nachmittag dann kochen. Das ist fantastisch."

Dass hier nur Frauen arbeiten, möchte ich korrigieren, denn die beiden männlichen Teilnehmer sind gerade intensiv mit dem Zerkleinern der Sonnenblumenkerne für den Ananas-Curry-Brotaufstrich beschäftigt. Jens (38) aus der Nähe von Chemnitz schwingt auch Zuhause oft den Kochlöffel. Seine Frau macht parallel eine Yogalehrer Ausbildung im Haus Yoga Vidya.

Was bedeutet denn nun eigentlich yogisch kochen? Freude und Herzlichkeit gehören auf jeden Fall dazu. Diese Kriterien sind ja bereits deutlich erfüllt, aber was ist darüber hinaus wichtig? Dazu erklärt der Yoga Vidya Küchenchef, der sich seit 22 Jahren mit dem Thema „gesunde und ausgewogene Ernährung" auseinandersetzt: „Zwei wichtige Kriterien sind der generelle Gewaltverzicht (Ahimsa), deshalb gibt es in der yogischen Küche kein Fleisch und das Vermeiden von „tamasischen" Lebensmitteln (siehe Infokasten „Was ist yogische Ernährung), wie zum Beispiel Zwiebeln und Knoblauch.

Am vorletzten Seminartag liegen große Bögen auf dem Tisch aus. Eine schriftliche Prüfung? Nein! Ein Typentest! Was bin ich nach ayurvedischen Gesichtspunkten für ein Typ? Vata, Pitta oder Kapha? Leon erläutert anhand der Ergebnisse kurz die geeigneten Geschmacksrichtungen für jeden Typ und es stellt sich in einer Gesprächsrunde heraus, dass jeder scheinbar intuitiv diese Geschmacksrichtungen bevorzugt. Mehr theoretischen Hintergrund gibt es in der 14 tägigen Vollwert Kochausbildung bei Yoga Vidya (siehe Infokasten). Jetzt geht es im Wesentlichen um praktische Erfahrung, also schnippeln, dämpfen, kochen, braten, etc.

„Heute habe ich nichts vorbereitet, damit wir jetzt das machen können, was ihr möchtet", wirft Leon in die Runde der Seminarteilnehmer. „Einen Brotaufstrich würde ich gerne ausprobieren, das hatten wir noch nicht", sprudelt es aus Regina heraus. Leon: „Curry-Ananas? Ja? Wir brauchen noch was für das Abendessen!" Jens: „Eine Suppe!" Leon: „Ich habe noch Spargel da! Spargelsuppe? Creme oder Essenz?" Es bilden sich zwei Fraktionen.

Nachdem das Menü ausgehandelt worden ist, werden fix die Aufgaben verteilt und dann geht's los. Es gibt viel zu tun! Nach drei Stunden ist das Menü vorbereitet und die lustige Kochgemeinschaft versammelt sich um den dekorierten Tisch. Jetzt geht es zum gemütlichen Teil über. Nein, noch nicht ganz. Es gibt noch eine Lektion: wie esse ich eine gedämpfte

Kochen macht Spaß!

Der Maitre verrät seine kleinen Tricks

Vorsicht: Heiß!

सुस्निग्धमधुराहारश्चतुर्थांशविवर्जितः ।
भुज्यते शिवसम्प्रीत्यै मिताहारः स उच्यत

„Yogische Ernährung bedeutet, wohlschmeckende und gesunde Nahrung zu sich zu nehmen, ein Viertel des Magens frei zu lassen und die Handlung Gott darzubringen."
Hatha Yoga Pradipika, 1.58

Seminar

Artischocke? Wer bisher nur eingelegte Artischockenherzen kennt, sitzt jetzt schon etwas ratlos vor dem Gemüse! Aber dann werden nur noch die Früchte der Arbeit genossen. Wie jeden Abend zieht sich das Diner über fast zwei Stunden hin. Es wird gegessen und natürlich viel gelacht! Zur Unterstützung des Gedächtnisses gibt es für jeden Teilnehmer noch eine Ausgabe von Leons neuem Kochbuch mit auf den Weg. Das Kochbuch enthält viele leckere vegetarisch-vollwertige Rezepte. Guten Apetit!

Die nächsten Seminare und Ausbildungen rund ums Kochen

26.08. - 31.08.07	Indisch kochen mit Dr. Padmavathi
25.11. - 02.12.07 08.02. - 15.02.08	Ayurvedische Kochausbildung mit Leela Mata
16.05. - 18.05.08	Yogisch kochen mit Leon Dohmann

Katalog anfordern unter www.yoga-vidya.de 05234/870

Zerkleinern und schreddern

Sauber schälen

Hmm... lecker

गोधूमशालियवषाष्टिकशोभनान्नम्
क्षीराज्यखण्डनवनीतसिद्धामधूनि ।

„Die folgenden Dinge können unbedenklich vom Yogi genommen werden: Weizen, Reis, Gerste, Milch, Ghee, Zuckerwerk, Butter, Honig."
Hatha Yoga Pradipika 1.62

Ausbildung zum Vollwert-Koch

30.9.-14.10.07 in Bad Meinberg
Buchung unter 05234/870 oder www.yoga-vidya.de

Seminargebühr inklusive Übernachtung und Vollpension **ab 850 €**

Die Seminarleiter

Edith Schumann
Yogalehrerin (BYV) und Ernährungsberaterin in Vollwerternährung mit langjähriger Erfahrung im Unterrichten.

Leon Dohmann
Küchenchef mit großer Erfahrung in der vegetarischen Vollwertkost und ayurvedischen Kochkunst.

In dieser Ausbildung lernst du die Prinzipien des Vollwertkochens kennen:

- **Was bedeutet eigentlich Vollwertkost**
- **Welche Nahrungsmittel gehören dazu**
- **Wie sollten sie beschaffen sein**
- **Wie bereitet man sie schmackhaft zu**
- **Versorgung des Körpers mit den notwendigen Nährstoffen**
- **Auswirkungen der Ernährung auf Körper, Geist, Psyche und Energiesystem**

Hält man sich an diese Ernährungsregeln, die grundlegende Lebensgesetze darstellen, schützt man sich vor ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten wie Zahnkaries, Rheuma, Arteriosklerose und Fettsucht. Die Speisen aus qualitativ hochwertigen, biologischen und vollwertigen Lebensmitteln lassen sich einfach und schmackhaft zubereiten.

Die hohe Kunst der Abwechslung und des Abschmeckens wird jedem Teilnehmer durch den Chefkoch persönlich vermittelt.
Die Speisen werden von der Ausbildungsgruppe gemeinsam gekocht und anschließend in angenehmer Atmosphäre genossen. Im praktischen Teil wird zusammen gekocht. So lernst du, gesunde, ausgewogene Menüs für unterschiedliche Anlässe zuzubereiten, insbesondere: warme Gerichte mit Getreide, Gemüse; Salate; Obst; lacto-vegetarische Kost.

Teilnahmevoraussetzung:
Erfahrung im Kochen. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität. Nach dieser Ausbildung wird ein 4-wöchiges Praktikum in einer Vollwertküche empfohlen (ebenfalls bei Yoga Vidya möglich). Mit Zertifikat.

Was ist yogische Ernährung?

- **Sie ist gesund, erhöht Deine Energie und die geistige Wachheit**
- **Sie entspricht den Anforderungen der Yoga-Schriften und den Prinzipien der Vollwertkost**
- **Sie schmeckt ausgezeichnet**
- **Sie ist einfach und unkompliziert zuzubereiten**

Der Yogi bedenkt nicht nur die Wirkungen auf den physischen Körper, sondern auch die Lebensenergie, die Gefühle und die geistigen Fähigkeiten.
Gut für den Körper heißt: Gesund, nahrhaft und ohne Giftstoffe. Gut für die Energien bedeutet: Nahrung, welche uns neue Kraft und innere Ruhe gibt. Können wir das Essen genießen und schenkt es unseren Sinnen Befriedigung, dann ist es gut für unsere Gefühle. Gedanken an das Töten haben dort keinen Platz, deshalb kein Fleisch. Gut für den Geist heißt: Nahrung, die unsere Gedanken subtiler macht, unsere Konzentrationsfähigkeit, unser Erinnerungsvermögen, unsere Intuition und die Fähigkeit zur Meditation steigert. Deshalb auch kein Alkohol und Drogen. Entsprechend diesen Kriterien haben die Yogis die Nahrung in drei Kategorien eingeteilt: Sattwig, rajasig, und tamasig.

Sattwige Nahrung:
Bringt wertvolle Nährstoffe und Energie, ist leicht verdaulich, macht den Geist klar, friedvoll und subtil, wie.

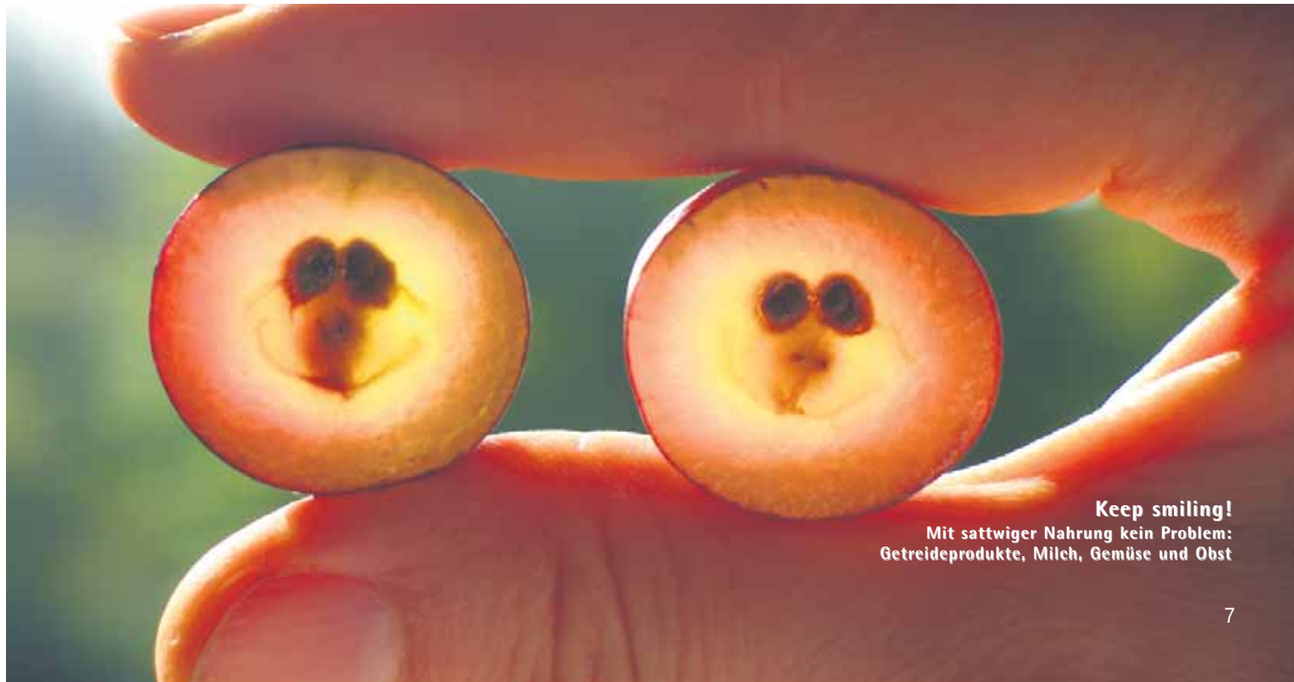
- Getreide
- Hülsenfrüchte
- Gemüse und Salate
- frisches Obst
- Milch und Milchprodukte

Rajasige Nahrung:
Nahrung, welche Körper, Geist und Emotionen unruhig machen, Leidenschaften anregt und den Geist schwer kontrollierbar macht, z.B.:

- Eier
- Scharfe Gewürze
- Kaffee, schwarzer Tee
- Alles Saure und Bitteres
- Weißer Zucker, Weißmehl
- Hastig essen, ungenügend kauen
- Viele verschiedene Lebensmittel in einer Mahlzeit

Tamasige Nahrung:
Nahrung, die Deinen Körper vergiftet, Deine Energien lahmlegt, Dein Bewusstsein grobstofflich und Deinen Verstand träge macht:

- Fleisch und Fisch
- Faule, unreife oder überreife Lebensmittel
- Zwiebeln und Knoblauch
- Konserven und Tiefkühlkost
- Tabak, Alkohol, Drogen
- Zu oft aufgewärmt
- Zu lange gekocht
- Übermäßig Essen
- Medikamente



Keep smiling!
Mit sattwiger Nahrung kein Problem: Getreideprodukte, Milch, Gemüse und Obst

Yoga mit Schwangeren

Übungsleiter Ausbildungen

Kompakt lernen, schnell umsetzen. Ideal für (Noch-) Nicht Yogalehrer

Du arbeitest in pädagogischen Bereichen oder in Pflegeberufen? Und möchstest Deine Schüler und Dir anvertraute Personen durch Yoga in ihrer Entwicklung fördern?

Durch Brust und Lungen öffnende Übungen lernen z.B. **Schwangere**, die häufig unter Kurzatmigkeit und Atemlosigkeit leiden, ihr ganzes Lungenvolumen zu nutzen. Die hormonell bedingte Verlangsamung der Verdauung kann zu Verstopfungen führen. Vorwärtsbeugen, der Drehsitz und Übungen wie das Dreieck können Abhilfe schaffen. Insgesamt unterstützt ein regelmäßiges Yogaprogramm die werdenden Mütter dabei, mit aufkommenden Emotionen und Ängsten besser umgehen zu können. Veränderungen im Körper können besser verarbeitet werden. Das bewusste Entspannen ermöglicht den inneren Dialog mit dem wachsenden Kind.

Im **Kinderyoga** geht es darum, den Kindern den Unterschied von Anspannung und Entspannung beizubringen, die Gegensätze Bewegung und Ruhe bewusst zu machen. Yoga verbessert das Selbstbewusstsein, das soziale Verhalten und das Vertrauen. Ungleichmäßiges Wachstum der Beine, Beckenfehlstellungen und ähnliches führen oft zu einer ungesunden Körperhaltung. Eine richtige Haltung wird gefördert durch entsprechende Übungen zur Kräftigung der Nacken- und Schultermuskulatur. Atemübungen helfen den Kindern ihren Atemrhythmus zu finden, beseitigen körperliche und geistige Verspannungen und wirken beruhigend. Übungenmit Klängen wirken sich günstig auf die Stimmbänder aus. Das Singen von Mantras fördert die Ausdruckskraft.
Für **Senioren** ist es wichtig überhaupt in Bewegung zu bleiben und koordinative Fähigkeiten zu erhalten oder wieder aufzubauen. Über Kreuz geführte Bewegungen sind körperlich leicht auszuführen und sprechen spezielle Zentren im Gehirn an, welche für die Koordination verantwortlich sind. Außerdem werden die linke und rechte Gehirnhälfte bei diesen Übungen verbunden. Ein wichtiges Kriterium spielen bei Senioren die Entspannungsübungen, weil die Qualität des Schlafes im Alter stark abnehmen kann. Durch Yoga lernen sie zu entspannen. Außerdem ist der Yogaunterricht gerade für ältere Menschen auch eine wichtige Möglichkeit des sozialen Austauschs.

In den **Ausbildungen** zum Übungsleiter lernst Du bei Yoga Vidya die Grundlagen des Yoga, Übungen selbst korrekt auszuführen und speziell für bestimmte Zielgruppen angepasst anzuleiten und zu korrigieren. Durch die Ausführung der Yoga Vidya Grundreihe werden alle Muskelgruppen angesprochen und auf geistiger und energetischer Ebene Reinigungsprozesse angeregt.

In **intensiven** Ausbildungen von 10–14 Tagen wirst Du von erfahrenen Ausbildern darin geschult Yoga für einen ausgewählten Bereich, im Rahmen Deiner Tätigkeit weiterzugeben. Sei es im Regelunterricht, in Projektgruppen, im Verein, in Yogazentren oder in Fitnessstudios. Yoga Vidya bietet die Möglichkeit nach der Ausbildung bei Seminaren zu assistieren, um praktische Erfahrungen zu sammeln.

Kindern

Senioren

Die nächsten Ausbildungslehrgänge im Haus Yoga Vidya in Bad Meinberg

Schwangeren Yoga Übungsleiter	Kinder Yoga Übungsleiter	Senioren Yoga Übungsleiter
24.08. - 02.09.2007 29.08. - 07.09.2008	22.07. - 05.08.2007 16.03. - 30.03.2008	30.11. - 14.12.2008
Lerne Yogakurse für Schwangere anzuleiten. Besonders interessant für Hebammen (anerkannt als Fortbildung), Geburtsvorbereiter, Krankenschwestern, Krankenpfleger. Du lernst: • Die Grundlagen des Yoga, insbesondere eine bestimmte bewährte Abfolge von Yogaübungen, die Yoga Vidya Reihe. • Diese Übungen korrekt selbst auszuführen und für alle Stadien der Schwangerschaft und zur Rückbildung danach angepasst anzuleiten und zu korrgieren. • Unterrichtsdidaktik und -methodik. Mit vielen Schwangerenyoga-Übungsstunden. • Asanas (Yogastellungen) für Schwangere und ihre Wirkungen. Yogische Atemtechniken in der Schwangerschaft und für die Geburt. • Spezielle Meditations und Entspannungstechniken. • Anatomische Grundlagen und Besonderheiten in der Schwangerschaft.	**Lerne Yogakurse für Kinder von 3-12 Jahren anzuleiten. Besonders interessant für Lehrer, Erzieher, Pädagogen, Vereinstrainer, Eltern und alle, die Kinderyoga unterrichten wollen, sei es im Schulunterricht oder im Kindergarten. Themen und Inhalte:** • Die Grundlagen des Yoga, insbesondere eine bestimmte bewährte Abfolge von Yogaübungen, die Yoga Vidya Reihe. • Korrekte Ausführung, Anleitung und Korrektur der Übungen. • Besonderheiten beim Unterrichten von Kindern im Allgemeinen und im Yoga-Unterricht. • Gründliche Unterrichtsdidaktik und -methodik. • Viele praktische Kinderyoga Übungsstunden. • Üben in Kleingruppen. • Ausbaubar mit Kinderyoga-Fortbildungen zum Kinderyogalehrer.	**Lerne Yogakurse für Senioren anzuleiten. Besonders interessant für diejenigen, die bereits mit älteren Menschen arbeiten und für alle, die Yoga für Senioren unterrichten wollen. Du lernst hier:** • Die Grundlagen des Yoga, insbesondere eine bestimmte bewährte Abfolge von Yogaübungen, die Yoga Vidya Grundreihe. • Diese Übungen korrekt selbst auszuführen, auf Senioren angepasst anzuleiten und zu korrigieren. • Übungen, die speziell für Senioren von großem Nutzen sind, insbesondere Atemübungen, Beckenbodenübungen und Entspannungstechniken. • Übungen bei spezifischen altersbedingten Beschwerden und Gebrechen, Yoga im Stuhl/Rollstuhl, bei Osteoporose, etc. • Gründliche Unterrichtsdidaktik und -methodik.

Teilnahmebedingungen: Dies sind eigenständige Ausbildungen für Nicht-Yogalehrer. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation sind hilfreich, aber nicht zwingend. Auch geeignet als Weiterbildung für Yogalehrer, die sich besonders auf Yoga mit Schwangeren, Kindern und Senioren spezialisieren wollen.

Prüfung/Zertifikat: Die praktischen Vorstellstunden während der Ausbildung entsprechen der praktischen Prüfung. Die Ausbildung schließt mit einer schriftlichen Prüfung. Bei vollständiger Teilnahme und Bestehen der Prüfung erhältst du das Zertifikat „Übungsleiter (BYVG)“ des Berufsverbandes der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten. Ca. 168 UE.

mit Swami Yogaswarupanada

Frei sein - von Leid und Angst mit Japa

Die Bedeutung der Mantra Wiederholung

Swami Yogaswarupananda ist einer der höchsten Repräsentanten des Sivananda Ashrams in Rishikesh. Er hat zu einem besonderen Pfingst-Retreat im Haus Yoga Vidya in Bad Meinberg eingeladen. Die Vorträge mit ihm sind von Liebe für die höchste Wirklichkeit geprägt. Seine Persönlichkeit strahlt Güte, Freude und Weisheit aus. Seine besondere Liebe gilt der Mantra Wiederholung, dem Hatha Yoga und den indischen Schriften. Nachfolgend ein Auszug aus seinem Vortrag über Meditation mit Mantrawiederholung.

SY: „Den Namen Gottes geistig zu wiederholen wird Mantra genannt. Die Bedeutung zu verstehen und zu fühlen wird Japa genannt und fühlen ist sehr wichtig."

„Es gibt vier Arten von Japa: Die erste wird *Vaikhari* genannt. Wenn Du das Mantra wiederholst, fühl wie Dein Körper mit diesem Klang vibriert! Das ist die physische Ebene und wenn Du das Mantra regelmäßig für sechs Monate lang laut wiederholst, wird Dein Körper diese Schwingungen ebenfalls fühlen, weil Dein Körper mitschwingen wird, so ähnlich, wie wir auch den Puls in den verschiedenen Teilen des Körpers spüren. Das ist die Reinigung des Körpers. Die zweite Art von Japa wird *Upamsu* genannt. Das ist die Ebene der Sinne oder die vitale Ebene. Wenn Du auf diese Weise ein Mantra wiederholst, sollte es nur für Deine eigenen Ohren zu hören sein. Das reinigt die Sinnes- und Vitalebene. Die dritte Art von Japa wird *Pashanti* genannt, die geistige Ebene. Spürt während der Wiederholung die Bedeutung des Mantra im Geiste. Das ist eine geistige Wiederholung, so dass unser Geist mit der Bedeutung des Mantras gesättigt wird. Das hilft uns zur vierten Ebene von Japa zu gelangen, der Meditation. Meditation wird auch *Ajapa Japa* genannt. Wenn das laute Wiederholen endet, wird der Geist die Bedeutung des Mantras fühlen. Dann ist dein gesamtes Sein in der Bedeutung absorbiert.

Es gibt viele Mantras, aber die Essenz der Bedeutung aller Mantras ist die gleiche, weil die Wahrheit oder Gott eins ist. Es ist das Licht des Bewusstseins. Das ist die Bedeutung aller Mantras und aller Formen von Gott!"

• Wozu eine Mala?

„Am Anfang können wir die Japamala (eine Art Rosenkranz) benutzen. Eine Mala zu chanten bedeutet das Mantra 108 mal zu wiederholen und dabei die 108 Perlen zu bewegen. Der Zeigefinger wird beim Zählen der Perlen nicht benutzt. Denn dieser Finger repräsentiert das „Ich", das „Ego". Der Daumen repräsentiert im Gegenzug dazu die Göttlichkeit. Angenommen ich deute mit dem Zeigefinger auf eine andere Person oder einen Gegenstand, um damit auf einen Fehler bei jemand anderen hinzuweisen, dann zeigen drei Finger automatisch auf mich. Das bedeutet: In jedem Moment, wo wir unsere Aufmerksamkeit nach außen richten, begehen wir Fehler.

• Welches sind die Fehler?

„Alle Religionen, alle Schriften akzeptieren, dass Gott alldurchdringend ist, aber wir fühlen dies nicht. Das ist der erste Fehler! Die Göttlichkeit in diesem Körper (zeigt auf sich) ist die Gleiche Göttlichkeit wie in allen Namen und Formen. Das fühle ich in diesem Moment nicht. Der zweite Fehler ist: In dem Moment, wo ich etwas Schlechtes sehe, nimmt mein Geist diese Form an. Wenn ich einen Elefanten sehe, dann wird mein Geist die Form eines Elefanten annehmen. Wenn ich einen Lotus sehe, dann wird mein Geist die Form dieses Lotus annehmen. Wenn ich etwas „Schlechtes" sehe, dann wird mein Mind auch diese Form annehmen. Deshalb wiederholen wir Mantras, so dass unser Geist die reinen harmonischen Schwingungen der Mantras absorbiert, dadurch gereinigt wird und schließlich diese widerspiegeln kann.

Der Zeigefinger repräsentiert das Individuum. Die Stärke des individuellen Bewusstseins ist die Stärke des „Ich", „Ego". Der Daumen repräsentiert die Göttlichkeit. Wenn sich jetzt das Ego oder das individuelle Bewusstsein zur Göttlichkeit neigt - also Daumen und Zeigefinger sich berühren - wird das Chin Mudra oder Yoga Mudra genannt. Das „Ich" wird vollständig im Absoluten absorbiert, verbindet sich mit „Gott", der kosmischen, ewigen Wirklichkeit. Das ist der Zweck von Japa. Unser Körper und Geist sind dann gereinigt. Durch das richtige Wiederholen von Mantras können wir viele körperliche, vitale, mentale und psychische Leiden heilen."

• Der Name Gottes

„Swami Sivanananda war ein Arzt. Er war der festen Überzeugung, dass der Name Gottes die Schwingung des Mantras, Heilkräfte besitzt. Wenn du die Angewohnheit kultivierst, den Namen Gottes zu wiederholen, kannst Du damit viele Deiner Probleme und Leiden heilen. Daher ist Japa ein wichtiger Aspekt in unserem Leben und deshalb sollte Japa richtig praktiziert werden.

Wir üben in den nächsten Tagen drei Mantras. Das erste Mantra ist *Om Namo Narayanaya*. Es hat acht Silben und diese symbolisieren die fünf Elemente sowie Körper, Geist und Seele. Wenn ich *Om Namo Narayanaya* wiederhole, bedeutet dies: „Ich grüße das alldurchdringende Bewusstsein."

Was ist dieses Bewusstsein? Schaut es euch an: In der Hand (Anm. d. Red.: zur Faust zusammengeballt) bezeichnen wir es als den Raum dieser Hand, in dem Saal hier sehen wir es als den Raum dieses Saales an und draußen ist es der Raum von Deutschland und nach 30.000 km wird es dann der Weltraum genannt. Gibt es vier verschiedene Räume? Wer sagt dies? Das was feiner ist als dieser Raum! Das wird Bewusstsein genannt. Das Mantra *Om Namo Narayanaya* bedeutet: „Ich grüße das alldurchdringende Bewusstsein". Fühlt es! Das zweite Mantra ist *Om Nama Shivaya*, „Ich grüße das absolute Licht des Bewusstseins". Allein das erleuchtet alles hier im Universum. Die Sonne, der Mond und unser Geist werden durch dieses Licht des Bewusstseins erhellt."

» Wenn ich einen Elefanten sehe, wird mein Geist die Form eines Elefanten annehmen, sehe ich etwas „Schlechtes", dann nimmt mein Geist diese Form an «

• Die kosmische Intelligenz hinter Allem

„Das ganze Universum besteht aus fünf Elementen. *Om Nama Shivaya* besteht aus fünf Silben. Die fünf Elemente werden durch diese fünf Silben repräsentiert. *AUM* oder *Om* besteht aus 3 Buchstaben und diese entsprechen den drei Stadien des Bewusstseins. Wenn Du das Mantra *AUM* mit diesem Verständnis wiederholst, dann vereinigen sich Körper und Dein Geist mit dem absoluten Licht des Bewusstseins. Im ersten Mantra ist das *„Ra"*

Oben: Eine Mala (eine Art Rosenkranz) zu chanten, bedeutet 108 mal das Mantra zu wiederholen und dabei jeweils eine Perle zu bewegen.

Mitte: Das was wir sehen, formt unseren Geist, hier eine Statue von Ganesha.

Unten: Wenn sich das Ego (Zeigefinger) zur Göttlichkeit (Daumen) neigt, nennt man dies Yoga Mudra.

Oben: Indem wir Mantras wiederholen fokussieren wir unseren Geist auf das Licht des Bewußtseins, wie eine Welle, die sich mit dem Ozean verbindet.
Mitte: Das Yantra (Symbol) des Manipura Chakras.
Unten: Den Geist zu fokussieren und die Bedeutung zu verstehen ist Tantra.

sehr wichtig. Im Zweiten ist der Buchstabe *„Ma“* entscheidend. Wenn Du jeweils die Buchstaben (Anm. d. Red.: bezogen auf die Schreibweise in Sanskrit) *„Ra“* und *„Ma“* entfernst, erhält das Mantra die gegensätzliche Bedeutung „nicht alldurchdringendes Bewusstsein“ und „nicht absolutes Licht des Bewusstseins“. Deshalb ist eine korrekte Aussprache der Mantras so wichtig. Verbindet man die beiden Buchstaben, dann wird daraus *„Ram“*. Das ist gleichzeitig das Bija Mantra für das Manipura Chakra, dem Energiezentrum im Bauchbereich.“

• Die Quelle des Lebens

„Ram ist die Quelle des Lebens, die Quelle der Energie. Wiederholt man das Mantra *„Ram, Ram, Ram“* spürt man, wie das Prana, die Energie vollständig universell wird. Ihr spürt, wie die Energie nach oben steigt. In der Mythologie gibt es einen großen Verehrer Gottes, Hanuman. Indem er „Ram, Ram, Ram“ rezitierte, konnte er Berge versetzen, den Ozean überqueren und er bekam große Kraft.
Durch Mantrawiederholung könnt ihr euch von vielen körperlichen, mentalen und psychologischen Leiden und Ängsten befreien. Es sollte

» Indem wir Mantras wiederholen fokussieren wir unseren Geist auf das Licht des absoluten Bewusstseins, wie eine Welle, die sich mit dem Ozean verbindet «

nicht nur theoretisch bleiben. Probiert es aus und chantet diese drei Mantras. Dazwischen sollte es einen Zeitraum der Stille geben. Fühlt diese Stille! Ihr werdet spüren, wie ihr frei werdet, frei von jeglichen Begrenzungen.“

• Wie funktioniert Yantra?

„Alles ist eine Modifikation (Abwandlung) des Geistes, unser Gehirn ist der Ort und unser Geist funktioniert durch die Gehirnzellen. Welchen Klang auch immer wir hören, der Geist nimmt sofort diese Form an. Auf der Ebene des Gehirns können wir nur Schwingungen wahrnehmen. Der Geist ist essentielles Bewusstsein, er ist alldurchdringend. Es ist geradeso wie mit einer Welle im Ozean: Die Welle ist untrennbar vom Ozean. Das Wasser wird Welle genannt, wenn es in Zeit und Raum projiziert wird, wenn es aus dem Ozean aufsteigt. Gleichermaßen sind alle Klänge essentielles Bewusstsein. Klänge offenbaren die Stille und Stille ist unsere essentielle Natur. Im Tiefschlaf ist der Geist ohne Veränderung, aber alle Erinnerungen sind vorhanden - in Form von Samen. Im Unterbewußtsein, dem sogenannten „Chitta“, dieser Quelle des Geistes. Es gibt verschiedene Ebenen des Gedächtnisses: Die bewusste, unterbewusste, unbewusste und überbewusste Ebene. Praktizieren von Japa, d.h. die Wiederholung von Mantras, reinigt das gesamte Wesen des Geistes. Deshalb ist in fast allen spirituellen Traditionen der Name Gottes so wichtig.“

• Licht des Bewusstseins

„Licht erhellt, es ist das essentielle Bewusstsein hinter allen Erscheinungsformen. Es erleuchtet alles, im Tiefschlaf erhellt es auch die Dunkelheit, deshalb wird es Licht des Bewusstseins genannt. Unsere Wahrnehmung im Traum kommt durch dieses Licht. Im Wachzustand haben wir das Sonnenlicht.

Doch was ist im Traum? Durch welches Licht könnt ihr die Objekte im Traum sehen? Es ist das Licht des Bewusstseins. Das ist Shiva, absolutes Licht des Bewusstseins. Deshalb wird Shiva auch „Jyoti Lingam“ genannt - das strahlende Licht des Bewusstseins.

Das feiern wir Menschen auf verschiedene Arten: Nehmt z.B das Leben von Jesus. Vor seiner Geburt war er ein „Stern am Himmel“, während er in seinem Körper weilte, war er ein Licht um andere Wesen zu erleuchten. Nach der Kreuzigung ist er wieder auferstanden und war wieder das Licht des Bewusstseins. Das ist die Bedeutung der Pfingst-Feiertage: Jesus ging wieder in den Himmel um alles zu erleuchten, ebenso ist es mit Shiva. Indem wir Mantras wiederholen fokussieren wir unseren Geist auf dieses Licht, wie eine Welle, die sich mit dem Ozean verbindet. Welche Anstrengung sollte die Welle unternehmen um sich mit dem Ozean zu verbinden? Ist die Welle vom Ozean getrennt? Nein. Das ist Meditation. Keine Mühe. Bewege Deinen Körper nicht, bewege Deinen Geist nicht, keine Gedanken... Das ist Japa. Ajapa Japa wird Meditation genannt, wenn der Geist von allen Objekten befreit ist. Keine Objekte, denn alles ist das Licht des Bewusstseins. Das ist der Zweck von Japa, deshalb reinigt es – und es gibt keine Begrenzungen.“

• Yantra – Mantra – Tantra.

„Yantra bedeutet Symbol, Mantra bedeutet Klang und Tantra heißt tun – also der Vorgang der Umsetzung. Alle Yantras haben ein Mantra und das muss man dann wiederholen; das ist Japa. Den Geist zu fokussieren und die Bedeutung zu verstehen ist Tantra. Dann wirst Du eins mit dem Bindu, dem Zentrum des

» Wie kann dieses Mantra helfen aus allen Ängsten herauszukommen? Wie kann es alle Unfälle verhindern? Ich habe das nicht geglaubt! «

Oben: Der Lotus wurzelt im Schlamm, seine Blätter und Blüten verschmutzen aber niemals. Er ist deshalb ein Sinnbild für Reinheit, Treue, Schöpferkraft und Erleuchtung.

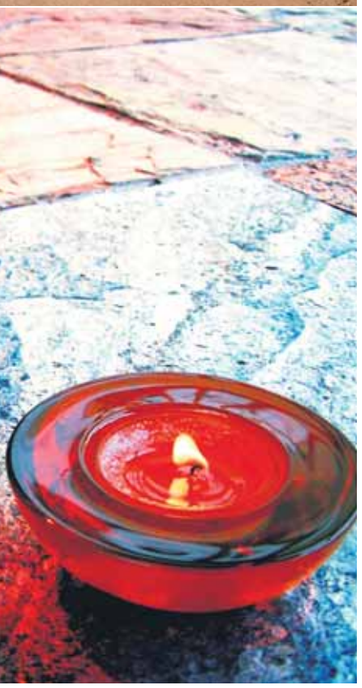
Yantras. Das Bindu ist Bewusstsein, welches auf einen Punkt ausgerichtet ist. Den Geist auf die Bedeutung zu fokussieren ist Tantra. Dann transzendiert ihr die Trinität zwischen Beobachter, dem Beobachteten und der Beobachtung - zwischen Meditierenden, dem worüber meditiert wird und dem Prozess der Meditation. Alle drei Dimensionen werden transzendiert. Das ist der Zweck von Yantra, dazu braucht man ein Mantra und ihr müsst etwas dafür tun, was dann Tantra genannt wird. Das tun wir dann mit Japa. Das ist die Essenz von allem, in allen Yogas. Ohne Klang gibt es keine Existenz. Unsere Natur ist reines Sein, reine Essenz, sie ist ihrer selbst bewusst. Ohne äußere Objekte, kein Tun. Nur Sein. Achtsam im Augenblick. Gewahrsein.“

• Haben die Menschen einen freien Willen?

„Ja. Es gibt zwei Dinge. Einen freien Willen und göttliche Gnade. Betrachten wir uns dies genauer. Im Moment seid ihr in Deutschland und heute seid ihr hier her gekommen... Das ist nach eurem freien Willen geschehen. Viele Menschen sind hier her gekommen, doch selbst nach dem alle zu Yoga Vidya fuhren, sind vielleicht einige Leute heute Abend auf ihren Zimmern geblieben und dort werden sie nichts mitbekommen, von dem was wir hier besprechen. Ihr Geist wird derselbe bleiben, so als wären sie zuhause geblieben. Wir haben einen Körper und einen Geist. Wer führt wen? Führt der Geist den Körper oder der Körper den Geist. Der Geist ist vergleichbar mit Pferden und der Körper mit dem Wagen. Schaut euch die momentane Kondition der Mehrheit der Menschen an. Der Körper führt den Geist, weil der Köper steif ist. Der Geist kann sich nicht an die Spannung im Körper anpassen und wenn der Körper steif ist dann wird der Geist rastlos, unruhig.“

• Der Körper ist ein gutes Instrument

„Schaut euch eure Sitzposition an. Könnt ihr aufrecht sitzen? Es ist nur ein Beispiel, bitte nehmt das jetzt nicht persönlich. Betrachten wir die Knie. Der untere Teil des Körpers ist steif und dann könnt ihr nicht richtig sitzen. Was passiert? Die Durchblutung in den Knien ist reduziert. Nach einer Weile spürt ihr Schmerzen in den Knien. Schaut euch die Knie an, schaut auf meine Sitzposition. Die Hüfte ist höher als die Knie. Sind die Knie niedriger als die Hüfte werdet ihr keine Schmerzen in den Knien



Oben: Eine übliche Yogasitzhaltung. Sind die Knie niedriger als die Hüften werden keine Schmerzen in den Knien auftauchen.
Mitte: Der Körper ist gesund wegen dem Herz, es arbeitet selbstlos, ohne Ferien, ohne Pausen, ohne Verdienst und ohne Erwartungen.
Unten: Durch welches Licht können wir eigentlich die Objekte im Traum sehen? Es ist das Licht des Bewusstseins!

haben. Die Haltung ist an die Bedürfnisse des Körpers angepasst. Wenn ihr die Position der Hüfte erhöht, durch ein Kissen z.B. fühlt sich das komfortabel an. Der Körper ist wirklich ein gutes Instrument, wenn man versteht, wie das Herz funktioniert. Betrachtet euch nur einmal das Herz, wie schön es ist. Das Herz pumpt nicht nur das Blut, es reinigt auch das Blut, Tag und Nacht arbeitet es – pumpt es das Blut. Wegen dem Herz ist der Körper gesund, es arbeitet selbstlos, ohne Ferien, ohne Pausen, ohne Verdienst, ohne Erwartungen und es arbeitet 24 Stunden am Tag, 9 Stunden Anspannung und 15 Stunden Entspannung. Wenn ihr alle Muskeln so einsetzt, dann werdet ihr voller Herz sein, ihr werdet jeden lieben und jeder wird euch lieben. Das wird Yoga genannt. Deshalb gibt es im Yoga keine schnellen Bewegungen. Im Yoga trainieren wir, unseren Körper zu entspannen. Das ist der fundamentale Unterschied zwischen Yoga und anderen körperlichen Übungen. Es ist eine langsame, harmonische Bewegung. Wir lernen unseren Körper und Geist zu entspannen, deshalb beseitigt Yoga Spannungen und Leiden."

men? Wie kann es alle Unfälle verhindern? Ich habe das nicht geglaubt!

Eines Abends ging ich spazieren. Hinter dem Ashram ist ein Wald und da gibt es viele große Affen. Es ist ein schmaler Fußweg. Abends verlassen alle Affenkinder ihre Mütter und spielen zusammen. Diese Affenkinder haben keine Angst. Als ich um eine Kurve ging, hat sich ein Affenkind an meiner Kleidung festgehalten. Die Mütter und alle erwachsenen Affen, so um die 20 Affen haben laut geschrieen. Wenn ich nur eine Bewegung gemacht hätte, wären sie auf mich gesprungen. Was meint ihr, was passiert, wenn 20 Affen einen anspringen? Ich hatte große Angst und habe sofort das *Maha Mrityunjaya* Mantra wiederholt. Da hat mich der kleine Affe angeschaut, meine Kleidung losgelassen und ist weg gerannt.

Was passiert normalerweise? Aus Angst möchten wir andere schlagen und aus Angst möchten sie uns beißen. Angst ist der Grund für alle Kämpfe. Wir strahlen Schwingungen der Angst und Agression aus. Wenn wir Mantra wiederholen, werden positive Schwingungen produziert, innerlich und äußerlich – dann ist

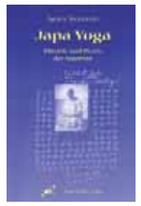
» Angst ist der Grund für alle Kämpfe. Wenn wir Mantras wiederholen, werden positive Schwingungen produziert, innerlich und äußerlich «

• Wie kann man seine Ängste bewältigen?

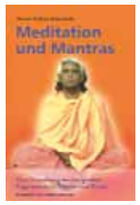
„Mit Japa! Wiederholt Mantras und jegliche Angst wird verschwinden. Als ich in den Sivananda Ashram in Rishikesh kam gab es dort ein kleines Büchlein über das *Maha Mrityunjaya* Mantra, das große Heil- und Segensmantra aus den alten Schriften. In dieser Broschüre schrieb Swami Sivananda, dass beim Wiederholen dieses Mantras alle Ängste verschwinden werden, alle Leiden geheilt werden und es alle Unfälle verhindern kann. Als ich das gelesen hatte, hatte ich so meine Zweifel daran, wie jeder andere auch. Wie kann dieses Mantra helfen aus allen Ängste herauszukom-

kein Platz mehr für Angst. Somit hatte ich eine praktische Erfahrung gemacht. Indem wir Mantras wiederholen ist unser Geist wachsam und ohne Angst. Viele Probleme können dadurch gelöst werden. Swami Sivananda hat einmal schön gesagt: „Beginne den Tag mit Gott, verbringe den Tag mit Gott und beende den Tag mit Gott - das ist der Weg zu Gott!" Wiederhole den Namen Gottes und du wirst die ganze Zeit den Schutz der göttlichen Kraft spüren. Alle unsere Ängste werden sich auflösen. Und jetzt werden wir das *Tryambakam* Mantra wiederholen...„

Bücher zum Thema



Japa Yoga
(von Swami Sivananda)
beschreibt in verständlicher Sprache die tantrische Theorie von Klang und Mantra, mit wertvollen Hinweisen für den praktischen Gebrauch.
Preis: 9,80 €
ISBN 3-931854-25-6



Mantras und Meditation
(von Swami Vishnudevananda)
ist eine psychologische Studie, eine ausführliche praktische Anleitung und eine Quelle großer Weisheit.
Preis: 16,40 €
ISBN 3-930716-02-X

Yoga Vidya ist ganz nah!

Wir freuen uns über Deinen Besuch.

Zwei Seminarhäuser und 41 Stadtzentren laden zur Teilnahme an Kursen, Workshops und Ausbildungen ein.

Yoga - Ayurveda - Erholung

00000

Stadtzentrum Riesa
Am Mühlgraben 1, 01591 Riesa
Tel. 035 264/98 368
riesa@yoga-vidya.de

Stadtzentrum Leipzig
Nikolaistr. 12-14, 04109 Leipzig
Tel. 0341/1491752, Fax -3
leipzig@yoga-vidya.de

Stadtzentrum Altenburg
Geraer Straße 45, 04600 Altenburg
Tel. 03447/895333
altenburg@yoga-vidya.de

10000

Stadtzentrum Berlin-Mitte
Rochstr. 17, 10178 Berlin
Tel. 030/97005990
berlin.mitte@yoga-vidya.de

20000

Stadtzentrum Hamburg
Winterhuder Marktplatz 6 - 7a
22299 Hamburg
Tel. 040/469619-84, Fax -85
hamburg@yoga-vidya.de

Stadtzentrum Ostrhauderfehn
Schifferstraße 353, 26842
Ostrhauderfehn/ Ostfriesland
Tel. 04952/942954
ostrhauderfehn@yoga-vidya.de

30000

Seminarhaus Bad Meinberg
Wällenweg. 42
32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234/87-0, Fax -1875
info@yoga-vidya.de

Stadtzentrum Fernwald
Hauptstr. 44, 35463 Fernwald
Tel. 06404/1232
fernwald@yoga-vidya.de

Stadtzentrum Magdeburg
Leibnizstr. 33, 39104 Magdeburg
Tel. 0391/5496581
magdeburg@yoga-vidya.de

Stadtzentrum Stendal
Arneburgerstr. 47, 39576 Stendal
Tel. 03931/681560
info@yoga-stendal.de

40000

Stadtzentrum Dortmund
Reinoldistr. 8, 44135 Dortmund
Tel. 0231/5844114, Fax -5423655
dortmund@yoga-vidya.de

Stadtzentrum Essen
Limbecker Platz 5-6, 45127 Essen
Tel. 0201/365 46-87, Fax -88
essen@yoga-vidya.de

Stadtzentrum Bochum
Kemnader Str. 1, 44797 Bochum
Tel. 0234/890389-89, Fax -90
bochum@yoga-vidya.de

Stadtzentrum Gelsenkirchen
Oskarstr. 13 (im Hof), 45888
Gelsenkirchen
Tel. 0209/1205456
gelsenkirchen@yoga-vidya.de

Stadtzentrum Münster
Rektoratsweg 40, 48159 Münster
Tel. 0251/2809603
muenster@yoga-vidya.de

50000

Stadtzentrum Köln
Lübecker Str. 8-10, 50668 Köln
Tel. 0221/13943-08, Fax -09
koeln@yoga-vidya.de

Stadtzentrum Ruppichteroth
Eitorfer Str. 3, 53809 Ruppichteroth
Tel. 02295/908657
ruppichteroth@yoga-vidya.de

Stadtzentrum Mainz
Neubrunnenstr. 8, 55116 Mainz
Tel. 06131/27760-33, Fax -34
mainz@yoga-vidya.de

Stadtzentrum Koblenz
Schloßstr. 31, 56068 Koblenz
Tel./Fax 0261/34020
koblenz@yoga-vidya.de

Seminarhaus Westerwald
Gut Hoffnungstal, 57641 Oberlahr
Tel. 02685/8002-0, Fax -20
westerwald@yoga-vidya.de

Stadtzentrum Schwerte
Bürenbrucherweg 19
58239 Schwerte
Tel. 02304/7506-66, Fax -67
schwerte@yoga-vidya.de

60000

Stadtzentrum Frankfurt
Niddastr. 76, 60329 Frankfurt
Tel. 069/4440-47, Fax -71
frankfurt@yoga-vidya.de

Stadtzentrum Schöneck
Niederbergring 4, 61137 Schöneck
Tel. 06187/935004
nidderau@yoga-vidya.de

Stadtzentrum Rödermark
Senefelder Str. 3, 63322 Rödermark
Tel. 06074/629547
roedermark@yoga-vidya.de

Stadtzentrum Darmstadt
Tulpenweg 18, 64291 Darmstadt
Tel. 06151/599302
darmstadt@yoga-vidya.de

Stadtzentrum Saarbrücken
Quienstr. 20a, 66119 Saarbrücken
Tel. 0681/581354
saarbrücken@yoga-vidya.de

Stadtzentrum Blieskastel
Von-der-Leyenstraße 5
66440 Blieskastel
Tel. 06842/960654
blieskastel@yoga-vidya.de

Stadtzentrum Ludwigshafen
Schillerstr. 31, 67071 Ludwigshafen
Tel. 0621/6858414
ludwigshafen@yoga-vidya.de

Stadtzentrum Speyer
Allerheiligenstr. 14, 67346 Speyer
Tel. 06232/6705-57, Fax -58
speyer@yoga-vidya.de

Stadtzentrum Waghäusel
Blumenstraße 29, 68753
Waghäusel-Kirrlach
Tel. 07254/70642
waghaeusel@yoga-vidya.de

Stadtzentrum Heidelberg
Hebelstr. 14, 69119 Heidelberg
Tel. 06221/87334-02, Fax -03
heidelberg@yoga-vidya.de

70000

Stadtzentrum Schwäbisch Gmünd
Marktplatz 13
73525 Schwäbisch Gmünd
Tel. 07171/8775-95, Fax -96
schwaebischgmuend@yoga-vidya.de

Stadtzentrum Calw
Kohlerstr. 2, 75365 Calw
Tel. 07051/9671-74, Fax -91
calw@yoga-vidya.de

Stadtzentrum Karlsruhe
Rheinstr. 44, 76185 Karlsruhe
Tel. 0721/451428, Fax -2019546
karlsruhe@yoga-vidya.de

Stadtzentrum Rastatt
Kaiserstraße 17, 76437 Rastatt
Tel. 07222/9298-08, Fax -09
rastatt@yoga-vidya.de

Stadtzentrum Villingen-Schwenningen
Unterer Sonnenbühl 8
78050 Villingen-Schwenningen
Tel. 07721/9982877
villingen-schwenningen@yoga-vidya.de

80000

Stadtzentrum München-Unterhaching
Kapellenstr. 22
82008 Unterhaching
Tel. 089/66 07 78-68, Fax -69
unterhaching@yoga-vidya.de

Stadtzentrum Augsburg
Maximilianstr. 85
86150 Augsburg
Tel. 0821/605926
augsburg@yoga-vidya.de

90000

Stadtzentrum Nürnberg
Brunnengasse 42,
90402 Nürnberg
Tel. 0911/92888-86, Fax -87
nuernberg@yoga-vidya.de

Stadtzentrum Bayreuth
Maximilianstr. 9, 95444 Bayreuth
Tel. 0921/1507091
bayreuth@yoga-vidya.de

Stadtzentrum Wunsiedel (Fichtelgebirge)
Pfälzer Gäßchen 12
95632 Wunsiedel
Tel. 09232/919884,
Fax 09281/960284
fichtelgebirge@yoga-vidya.de

Stadtzentrum Bad Neustadt
Hohe Markstraße 7
97616 Bad Neustadt - Salz
Tel. 09771/630944
badneustadt@yoga-vidya.de

Österreich

Stadtzentrum Mödling (bei Wien)
Guntramsdorferstr. 103
A-2340 Mödling
Tel. 0043-(0)676/9372197
moedling@yoga-vidya.de

YOGA Vidya

Yoga *in Griechenland*

Erlebe ganzheitlichen Yoga in paradiesischer mediterraner Atmosphäre!

- **Yoga und Meditation** für Anfänger und Mittelstufe
  26.-31.8., 31.8.-7.9., 7.-14.9. und 14.-21.9.07
- **Yoga und Meditation** für Fortgeschrittene
  26.-31.8., 31.8.-7.9., 7.-14.9. und 14.-21.9.07
- **Yoga und Ayurveda** 26.-31.8. und 31.8.-7.9.07
- **Weiterbildung und Erholung**
  für Yoga-Gruppenleiter/innen und -lehrer/innen 26.8.-9.9.07
- **Yogalehrer/in Ausbildung** 26.8.-23.9.07
- **Ayur-Yoga Ausbildung** 9.9.-23.9.07

Ausführliches Programm erhältlich.
Seminarhaus Yoga Vidya • Tel: 05234 /87-0
Wällenweg 42 • 32805 Horn-Bad Meinberg
www.yoga-vidya.de/griechenland

YOGA Vidya