

Yoga

Yoga tut gut!

PROGRAMM
Januar bis Juni

2012



Kostenlose Probestunden

Yogastunden und Kurse in Bad Meinberg

Yogakurse (teilweise krankenkassengefördert)

Workshops • Ayurveda • Massagen

Tiefenentspannung • Meditation

Info-Veranstaltungen



Lippe

Yoga Vidya e.V.

Wällenweg 42 • 32805 Horn-Bad Meinberg

Tel.: 05234/87-0 • Fax: -1875

E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

www.yoga-vidya.de





Yoga Vidya Bad Meinberg

bietet dir die ideale Atmosphäre zum Entspannen und Auftanken. Losgelöst vom Stress des Alltags kannst du in unseren schönen Räumen zur Ruhe kommen und zu dir selbst finden. Unsere freundlichen und geschulten Yo-

galehrer nehmen sich auch gerne nach der Stunde noch Zeit für ein persönliches Gespräch. Das Seminarhaus ist Teil des Yoga Vidya e.V., Europas führendes Yoga-Seminarhaus und Yogalehrer-Ausbildungszentrum. Der Yoga Vidya e.V. ist ein gemeinnütziger Verein mit mehr als 70 Yoga-Centern in Deutschland und Österreich.

Ayurveda Oase

Unsere Ayurveda Oase bietet dir ideale Möglichkeiten für ein spontanes Wohlfühl-Erlebnis zum Aufladen, Regenerieren, Relaxen und ein harmonisches Ambiente in acht Behandlungsräumen, Schwitzbad, Wohlfühlbad und Ruheraum.



**Bitte für alle Veranstaltungen / Kurse
3 Tage vorher anmelden (außer den Info-Abenden):**

Yoga Vidya (neben dem Thermalbad meinbad)

Wällenweg 42 · Tel.: 05234/87-0 · Fax: -1875

E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Öffnungszeiten: täglich 8.00-20.00 Uhr

Was ist Yoga?

Yoga ist ein praktisches System zur Entwicklung der gesamten Persönlichkeit. Die Wege des Yoga sind sehr vielseitig, so dass jeder für sich herausfinden kann, was ihm/ihr am meisten Spaß macht und den größtmöglichen Nutzen bringt. Yoga ist ein faszinierendes Übungssystem, das für jeden das Richtige bietet.

Yoga besteht aus:

- **Yogastellungen** (Asanas) wirken systematisch auf den ganzen Körper. Muskeln und Bänder werden gedehnt, gestreckt und gekräftigt. Wirbelsäule und Gelenke bleiben beweglich oder werden wieder beweglich. Sie wirken auch auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven.
- **Atemübungen** (Pranayama) für mehr Energie, um den Körper mit „Prana“, der Lebensenergie, neu aufzuladen und den Geist zu lenken, indem der Fluss von Prana reguliert wird.
- **Entspannung** vermindert den Energieverlust im Körper. Stress wird abgebaut, das ganze Körper-Geist-System kommt zur Ruhe und regeneriert sich tiefgreifend.
- **Ernährung:** Vollwertige Nahrung hält gesund und fit, reinigt und harmonisiert den ganzen Organismus und beruhigt den Geist.
- **Positives Denken und Meditation:** Du lernst harmonisch und in Frieden zu leben. Kommt die Bewegung im Geist zur Ruhe, erkennst du dein wahres Selbst.



Bitte bequeme Kleidung mitbringen und etwa zwei Stunden vor dem Kurs nichts essen. Yoga-Matten sind vorhanden. Du kannst auch gerne deine eigene Matte mitbringen. Kursgebühr bitte vor Kursbeginn überweisen oder abbuchen lassen bzw. spätestens vor Kursbeginn an der Rezeption bezahlen. Versäumte Stunden können bis 2 Wochen nach Kursende kostenlos nachgeholt werden.

Kostenlose Info-Abende

Yoga Info-Abend

Ein Einführungsvortrag verschafft dir einen Überblick über das ganzheitliche System des Yoga, der Wissenschaft der Harmonie von Körper, Geist und Seele. Vorführungen erläutern dir die Asanas und in einer praktischen Yogastunde kannst du deine eigenen Erfahrungen machen.

- Dienstag 07.02., 27.03. jeweils 19.00-22.00 Uhr
- Mittwoch 25.04. 19.00-22.00 Uhr
- Donnerstag 14.06. 19.00-22.00 Uhr

Ayurveda Info-Abend

Einführungsvortrag mit anschließendem Praxis-Workshop und kleinen Kostproben ayurvedischer Kochkunst. Zum Reinschnuppern und Kennenlernen.

- Donnerstag 15.03., 24.05. jeweils 19.00-22.00 Uhr

Info-Abende zur Yogalehrer-Ausbildung

- Dienstag 10.01., 28.2. jeweils 19.00-22.00 Uhr
- Montag 14.05. 19.00-20.30 Uhr

Veranstaltung

Tag der offenen Tür

Sonntag 08.01.12

Von 11.00 bis 21.00 Uhr zum unverbindlichen Kennenlernen:

- **11 Uhr** Yogastunden für Anfänger und Mittelstufe • **11.30 Uhr** Infos über Ayurveda u. Ayurveda-Wohlfühlpakete / Yogastunden für Anfänger, Mittelstufe und Kinder • **12.30-13.30 Uhr** Vollwert-Buffer • **14 Uhr** Einführung ins Hatha-Yoga / Information über Yogalehrer-Ausbildungen • **14.30 Uhr** Einführung in die Meditation / Einführung ins Ayurveda • **16 Uhr** Yogastunden für Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene und Kinder / Mantra-Workshop • **16.30 Uhr** Einführung ins Ayurveda / Information über Yoga-Therapie • Ab **17.30 Uhr** Vollwert-Buffer • **18.30 Uhr** Informationen zur Yogalehrer-Ausbildung / Informationen über Ausbildungen / Informationen zur Psychologischen Yogatherapie • **20 Uhr** Meditation, Mantrasingen, Kurzvortrag mit Tombola.

Kinderbetreuung von 10.30 bis 21.00 Uhr für Kinder ab 3 Jahre. Alles kostenlos!

Jubiläum – Tag der offenen Tür: Sonntag 06.05.12

Zum 20-jährigen Jubiläum von Yoga Vidya. Von 11.00 bis 21.00 Uhr. Yogastunden für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene, Yoga-Vorführung, Info-Veranstaltungen zum Yoga, Einführung in die Meditation, Mantra-Workshop, Hausführungen. Vegetarisch-biologisches Vollwert-Bufferet.

Und als besonderes **Highlight zum Jubiläum**: Eine Maxi-Yogastunde ab 10.00 bis 16.40 Uhr, wo jede einzelne wesentliche Yogaübung 20 Minuten lang geübt wird!!! Zum Beginn von jedem neuen 20-Minuten-Teil können andere Teilnehmer dazu stoßen. Anfänger können dabei z.B. von 10.00 bis 11.40 Uhr eine Yogastunde mitmachen, Fortgeschrittene von 11.40 bis 15.40 Uhr eine sehr lange Yogastunde, spirituell orientierte Menschen können von 15.40 bis 16.40 Uhr an Meditation, Kirtan- und Mantra-Singen teilnehmen. Einige Teilnehmer werden vielleicht die ganzen 400 Minuten (knapp 7 Stunden) dabei sein. Bitte vorher anmelden. Alles kostenlos.

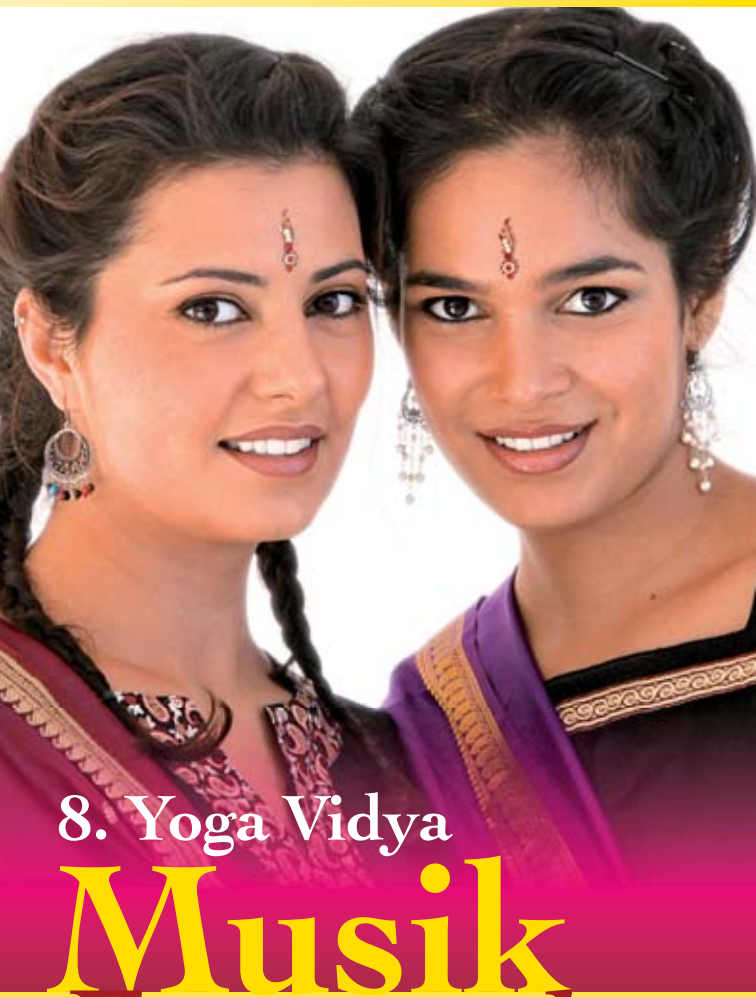


Jubiläumsfestprogramm Donnerstag 17.05.12

Feiere mit uns **20 Jahre Yoga Vidya!** Ein großartiges **kostenloses Festprogramm*** erwartet dich: • Yogastunden • Vorträge • Talkrunden • Jubiläums-Puja (Ritual) • Jubiläumskonzerte • Festakt mit Ansprachen, indischem Tanztheater • Mantra-Konzerte • Mantra-Workshops uvm. Mit Sukadev und vielen langjährigen Yoga Vidyanern. Fühle dich verbunden mit der großen Yoga Vidya Familie, lasse dich inspirieren von der Lebensfreude langjähriger Yogis und Yoginis. Erlebe die Vielfalt des ganzheitlichen Yoga, der dich zu innerem und äußerem Gleichgewicht führt! Für das sich anschließend Musikfestival und Jubiläumseminar bitte separat anmelden.

Großes Festprogramm voraussichtlich ab Dezember 2011 verfügbar – bitte anfordern oder im Internet www.yoga-vidya.de.

17. -20. Mai 2012



8. Yoga Vidya

Musik Festival

Im Anschluss zur großen Yoga Vidya Jubiläumsparty!

Mit bekannten Stars:

• Jai Uttal • Satyaa und Pari • Indigo Masala • Angelika • Love Keys.

Zudem mit Yoga Vidya Talenten: • Gopiji • Janin Devi • Darshini und vielen weiteren Überraschungen. Mit Workshops und Klang-Yoga-stunden. Erlebe den puren Bhakti-Spirit!

MZ 253 €; DZ 296 €; EZ 341 €; S/Z 218 €.

Tageskarte ohne Übernachtung: Fr./Sa.: jeweils 88 €; So.: 44 €
inkl. vegetarischem Vollwertbuffet.

Yoga 1 Anfängerkurse

Yoga hilft dir zu entspannen und dich mit neuer Kraft und Positivität aufzuladen. 5 × 1½ Stunden, systematische und gründliche Einführung ins Yoga, einfache Yoga-Stellungen, energetisierende Atemübungen und Tiefenentspannung. Wir empfehlen, nach dem Anfängerkurs direkt im Kurs Yoga 2 weiter zu machen, da beide Kurse eine Einheit bilden. Kursgebühr: 39 €, ermäßigt 36 €.

• Donnerstag	12.01.-09.02.	18.30-20.00 Uhr
• Montag	23.01.-20.02.	19.15-20.45 Uhr
• Dienstag*	07.02.-06.03.	18.15-19.45 Uhr
• Mittwoch	22.02.-21.03	19.00-20.30 Uhr
• Dienstag	06.03.-03.04.	10.30-12.00 Uhr
• Donnerstag	08.03.-05.04.	19.15-20.45 Uhr
• Montag	19.03.-23.04.	18.30-20.00 Uhr
• Dienstag	03.04.-08.05.	09.15-10.45 Uhr
• Mittwoch*	02.05.-30.05.	19.00-20.30 Uhr
• Donnerstag	14.06.-12.07.	19.15-20.45 Uhr

Yoga 2 Aufbaukurse

Vertiefe deine Yoga-Erfahrung. Du lernst die Grundstellungen genauer kennen, verfeinerst die Tiefenentspannungstechniken und erlernst die Auflade-Atemübung. 5 × 1½ Stunden. Kursgebühr: 39 €, ermäßigt 36 €.

• Mittwoch	25.01.-22.02.	18.15-19.45 Uhr
• Donnerstag	16.02.-15.03.	18.30-20.00 Uhr
• Montag	27.02.-26.03.	19.15-20.45 Uhr
• Dienstag*	13.03.-10.04.	18.15-19.45 Uhr
• Mittwoch	28.03.-25.04.	19.00-20.30 Uhr
• Dienstag	10.04.-15.05.	10.30-12.00 Uhr
• Donnerstag	12.04.-10.05.	19.15-20.45 Uhr
• Montag	30.04.-04.06.	18.30-20.00 Uhr
• Dienstag	15.05.-12.06.	09.15-10.45 Uhr
• Mittwoch*	06.06.-04.07.	19.00-20.30 Uhr

* Diese und teilweise andere Kurse können – bei Belegung von Yoga 1 und 2 zusammen – von den Krankenkassen gefördert werden. Bitte erkundige dich vor Kursbeginn bei deiner Krankenkasse.

Yoga 3 Mittelstufe

Fortgeschrittenere Variationen und längeres Halten der Grundstellungen. Intensiveres Pranayama und Übung von Konzentration und Meditation. 5 x 1½ Stunden. Kursgebühr: 39 €, ermäßigt 36 €.

• Donnerstag	12.01.-09.02.	19.15-20.45 Uhr
• Donnerstag	02.02.-01.03.	18.30-20.00 Uhr
• Dienstag	07.02.-06.03.	09.15-10.45 Uhr
• Mittwoch	29.02.-28.03.	18.15-19.45 Uhr
• Donnerstag	22.03.-19.04.	18.30-20.00 Uhr
• Montag	02.04.-07.05.	19.15-20.45 Uhr
• Dienstag	17.04.-22.05.	18.15-19.45 Uhr
• Mittwoch	02.05.-30.05.	19.00-20.30 Uhr
• Dienstag	22.05.-19.06.	10.30-12.00 Uhr
• Donnerstag	24.05.-28.06.	19.15-20.45 Uhr
• Montag	11.06.-09.07.	18.30-20.00 Uhr
• Dienstag	19.06.-17.07.	09.15-10.45 Uhr

Yoga 4 und weiter... Bei Interesse werden die Gruppen weitergeführt, oder du kannst in fortgeschrittene Kurse dazu kommen.

Hormonyoga

Ein Kurs für Frauen

Du fühlst dich wohl in deiner Rolle als Frau und möchtest Yogastunden kennen lernen, wo du dich so richtig mit Energie aufladen kannst? Du leidest unter dem prämenstruellen Syndrom? Du leidest an Wechseljahrsbeschwerden? Oder möchtest du prophylaktisch gut vorbereitet sein auf diesen neuen Lebensabschnitt? Dann melde dich an für diesen Hormonyogakurs. Am ersten Abend wird es eine Schnupperstunde mit Einführungsvortrag geben, so dass du noch mal schauen kannst, ob der Kurs wirklich bietet was du für dich suchst.

- Donnerstags 09.02.-08.03., 15.03.-19.04., 19.04.-31.05.
jeweils 16.30-18.00 Uhr



Yogakurse

Yoga ab 50

Yoga ist ausgezeichnet zur Entspannung, für geistige Klarheit und neue Energie. Yoga aktiviert deine Selbstheilungskräfte und Lebensfreude. Es gilt geradezu als „Anti-Aging“-Technik. Einfach zu lernende Atemübungen, Entspannungstechniken, Körperübungen.

5 x 1½ Stunden. Kursgebühr: 36 €.

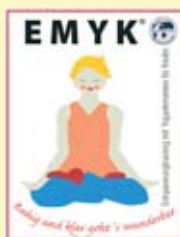
- Donnerstags 26.01.-23.02., 01.03.-29.03., 19.04.-24.05., 31.05.-05.07.
jeweils 16.30-18.00 Uhr
Einstieg ist jederzeit nach Absprache möglich.

Yoga für Kinder

Für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Im Rahmen des wissenschaftlich evaluierten EMYK Konzeptes (Entspannungstraining mit Yoga-Elementen für Kinder) lernen die Kinder spielerisch Yoga-, Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen sowie Bewegungsspiele kennen. Dadurch können die Körper- und Sinneswahrnehmung verbessert, Angst und Aggressionen abgebaut sowie Selbstwertgefühl und Konzentration erhöht werden. Für Kinder von 7 bis 12 Jahren. 10 x 1¾ Stunden. Kursgebühr: 46 €.

- Dienstags 13.03.-15.05.
- Donnerstags 15.03.-17.05.
jeweils 16.15-18.00 Uhr
Einstieg ist jederzeit nach Absprache möglich.



Yoga für Jugendliche

Steigere deine Kraft und Flexibilität

Du bist zwischen 14 und 18 Jahre und möchtest ins Yoga eintauchen? Dann bist du hier genau richtig! Steigere deine Kraft, Flexibilität und Koordinationsfähigkeit. 5 x 1½ Stunden. Kursgebühr: 36 €.

- Donnerstags 19.01.-16.02., 23.02.-22.03., 29.03.-10.05., 24.05.-28.06.
jeweils 18.30-20.00 Uhr:
Einstieg ist jederzeit nach Absprache möglich.

Meditationskurs für Anfänger

Meditation ist der Schlüssel für Lebensfreude, Kreativität und inneren Frieden. Sie ist jedem Übenden zugänglich. Lichtmeditation, Mantra-Meditation, Energiemeditation, Achtsamkeitsmeditation, Chakra-Meditation, Affirmationen. Kann bei Interesse weitergeführt werden. 5 x 1½ Stunden. Kursgebühr: 39 €, ermäßigt 36 €.

- Dienstags 07.02.-06.03. jeweils 19.00-20.30 Uhr
- Mittwochs 18.04.-16.05. jeweils 18.30-20.00 Uhr
- Dienstags 12.06.-10.07. jeweils 19.00-20.30 Uhr

Meditation Aufbaukurs

- Dienstags 13.03.-10.04. jeweils 19.00-20.30 Uhr
- Mittwochs 23.05.-20.06. jeweils 18.30-20.00 Uhr

Tiefenentspannung und Entspannungstechniken

Du lernst verschiedene Entspannungstechniken kennen. Entspannung führt zu einer tiefgreifenden physischen wie geistigen Regeneration, stärkt das Immunsystem und bewirkt eine ganze Reihe positiver Veränderungen: Erholung, innere Ruhe, bessere Konzentrationsfähigkeit, schnellere Besserung bei Schlafstörungen, Linderung von Schmerzen, Verbesserung der Organfunktionen, insbesondere bei psychosomatisch bedingten Krankheiten. 5 x 1½ Stunden. Kursgebühr: 39 €, ermäßigt 36 €.

- Montags 20.02.-19.03. jeweils 18.00-19.30 Uhr
- Montags 11.06.-09.07. jeweils 18.00-19.30 Uhr



Abendworkshops

Mit diesen **3-Stunden-Workshops** kannst du tiefer in einen bestimmten Aspekt des Yoga oder in andere Themen einsteigen. Praktische Übungen sowie genaue Erläuterungen.
Kursgebühr: 18 €, ermäßigt 16 €.

Bitte spätestens 3 Tage vorher anmelden:

Tel. 05234/87-0 oder E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de



Einführung in die Meditation

Viele wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: Wer regelmäßig meditiert, ist ausgeglichener, gesünder, erfolgreicher und glücklicher. Was ist Meditation? Wozu ist sie gut? Was sind die Wirkungen? Meditations- und Konzentrationstechniken. Mit viel Hintergrundinformation und einer praktischen, angeleiteten Meditation.

- | | | |
|------------|--------|-----------------|
| • Dienstag | 31.01. | 18.30-21.30 Uhr |
| • Mittwoch | 04.04. | 18.30-21.30 Uhr |
| • Dienstag | 05.06. | 19.00-22.00 Uhr |

Einführung in die Tiefenentspannung

Theoretische und praktische Vorstellung von Entspannungstechniken. Entspannung ist eigentlich der Normalzustand unseres Körper-Geist-Systems, den wir aber auf Grund umweltbedingter Einflüsse der heutigen Zeit verloren haben und wieder erlernen müssen. Entspannung führt zu einer tiefgreifenden Regeneration, stärkt das Immunsystem und bewirkt eine ganze Reihe positiver Veränderungen: Erholung, innere Ruhe, bessere Konzentrationsfähigkeit, schnellere Besserung bei Schlafstörungen, Linderung von Schmerzen, Verbesserung der Organfunktionen, insbesondere bei psychosomatisch bedingten Krankheiten.

- | | | |
|----------|--------|-----------------|
| • Montag | 13.02. | 18.00-21.00 Uhr |
| • Montag | 04.06. | 18.00-21.00 Uhr |

Ayurveda Schönheitsworkshop

Schönheit von innen und außen – erlerne die Gesichtsmassage, die eine verjüngende Wirkung hat und harmonischen Einfluss auf das Seelenleben der Frau nimmt. Vertieft wird die Schönheitspflege mit kosmetischen Masken und Packungen und ganz besonderen Ernährungstipps und Verjüngungsmitteln.

- Dienstag 13.03. 18.30–21.30 Uhr
- Mittwoch 09.05. 18.30–21.30 Uhr
- Donnerstag 05.07. 18.30–21.30 Uhr

Hormonyoga

Erlebe die Wechseljahre als eine große Chance zum Wachstum. Lerne und vertiefe das Wissen um die körperlichen, geistigen und seelischen Veränderungen während dieser Lebensphase. Spezielle Yoga- und Atemübungen erleichtern dir den Umgang mit den Begleitsymptomen.

- Mittwoch 14.03. 18.30–21.30 Uhr
- Dienstag 26.06. 18.30–21.30 Uhr



Yogisch Kochen

Tauche mit uns ein in die Geheimnisse der indischen Küche. Ein vollwertiges, vegetarisch indisches Menü steht auf dem Speiseplan, das zuhause leicht nachgekocht werden kann.

- Mittwoch 18.01. 18.45–21.45 Uhr
- Dienstag 03.04. 18.45–21.45 Uhr



Massage-Workshop

Massage lockert die Muskulatur und ist eine der ältesten Techniken zur Linderung von Schmerzen. Gerade heute, wo die Menschen zunehmend unter Verspannungen und Muskelschmerzen leiden, ist Massage beliebter denn je. In diesem Workshop bekommst du eine Einführung in verschiedene Massagen.

- Dienstag 24.01. 18.30–21.30 Uhr
- Mittwoch 21.03. 18.30–21.30 Uhr
- Dienstag 12.06. 18.30–21.30 Uhr

Yoga Bodywork

Intensives Arbeiten an den Asanas. Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft helfen dir, über deine Grenzen hinauszuwachsen. Mit diesem Workshop machst du einen Sprung in deiner Asana-Praxis!

- Dienstag 07.02. 18.30–21.30 Uhr
- Mittwoch 23.05. 18.30–21.30 Uhr

Yoga für den Rücken

Die meisten Rückenschmerzen beruhen auf Muskelverspannungen und können durch spezielle Yoga-Übungen recht schnell abgebaut werden. Einfache, wirkungsvolle Yoga-Übungen stärken, dehnen und entspannen. Durch gezieltes Training, kontrollierte Körperhaltung und richtiges Verhalten im Alltag können Rückenprobleme frühzeitig vermieden oder gelindert werden.

- Dienstag 24.01. 18.30–21.30 Uhr
- Mittwoch 18.04. 18.30–21.30 Uhr



Yoga für den Beckenboden

Ein gut funktionierender Beckenboden gibt dem Rumpf körperlichen und uns als Ganzes seelischen Halt. Neue Tatkraft, erfüllte Sexualität, Kreativität und tiefe Freude gehen mit dem Muskeltonus des Beckenbodens unmittelbar einher. Yoga bietet in seiner Ganzheit eine wunderbare Möglichkeit, Beckenbodenprobleme mit gezielten Übungen, Affirmationen und Prana-Lenkung zu beseitigen bzw. zu lindern und diesen vorzubeugen. So erlangen wir Sicherheit, Urvertrauen, tiefe Freude sowie Öffnung für schlummernde Talente. Depressionen, Ängste und emotionale Muster können überwunden werden.

- Donnerstag 15.03. 18.30–21.30 Uhr
- Mittwoch 20.06. 18.30–21.30 Uhr

Yoga bei Schlafstörungen

Die meisten Menschen mit Schlafstörungen finden über Yoga und Entspannung zu einem gesunden Schlaf. Du lernst effektive Entspannungstechniken kennen, die dein ganzes System regenerieren. Mit zunehmender Übung reagierst du gelassener und entspannter auf die Anforderungen des Alltags. Tipps und Tricks für Stressbewältigung im Alltag und für das Einschlafen.

- Mittwoch 01.02. 18.30–21.30 Uhr
- Donnerstag 10.05. 18.30–21.30 Uhr

Yoga-Therapie

Viele Menschen leiden an Stress-Symptomen wie Rückenschmerzen, Verdauungsproblemen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Unruhe. Wer Yoga über einen längeren Zeitraum regelmäßig übt, wird positive Veränderungen in seiner Gesundheit, seiner physischen und psychischen Stabilität und vor allem in seinem Energiehaushalt verspüren.

Offene Yogatherapiestunden mit wechselnden Themen

jeden Freitag 16.15–18.00 Uhr:

- 06.01. Yoga zur Stärkung des Selbstbewusstseins
- 13.01. Lachyoga
- 20.01. Yoga bei Kiefergelenksbeschwerden
- 27.01. Yoga zur Stärkung des Selbstbewusstseins
- 03.02. Yoga und Klangtherapie
- 10.02. Yoga für Hüftgelenke
- 17.02. Yoga zur Herzöffnung
- 24.02. Yoga zum Aufbau von Energie und Kraft
- 02.03. Yoga bei Tinnitus
- 09.03. Yoga für Schultern und Nacken
- 16.03. Yoga für Erschöpfte
- 23.03. Yoga bei Beckenschiefstand und Skoliose
- 30.03. Yoga und Klangtherapie
- 06.04. Yoga für den Bauch
- 13.04. Yoga bei Bandscheibenvorfall
- 20.04. Yoga für die Gelenke
- 27.04. Yoga bei Zähneknirschen
- 04.05. Lachyoga
- 11.05. Yoga zum Aufbau von Energie und Kraft
- 18.05. Yoga bei Schlafstörungen
- 25.05. Yoga zur Stärkung des Selbstbewusstseins
- 01.06. Yoga zur Herzöffnung
- 08.06. Yoga bei psychosomatischen Störungen
- 15.06. Gefühle wahrnehmen, akzeptieren, transzendieren
- 22.06. Yoga zur Stärkung des Selbstbewusstseins
- 29.06. Yoga zum Aufbau von Energie und Kraft
- 06.07. Yoga und Klangtherapie

Offene Yogatherapiestunden

Yoga bei stressbedingten Rückenproblemen

- Montags jeweils 9.15–11.00 Uhr

Offene Klangyoga-Therapiestunde (sanfte Mittelstufe)

- Sonntags jeweils 16.30–18.00 Uhr

Teilnahmegebühr:

9 €, ermäßigt 8 €, Teilnehmer an 5-Wochen-Kursen: 5 €

Ausbildungen

2-Jahres-Yogalehrer-Ausbildung

berufsbegleitend, dienstags ab 17. Januar 2012

Umfassende Ausbildung in allen Aspekten des Yoga, des Unterrichts und der eigenen Persönlichkeitsentwicklung. Berufsbegleitend einmal pro Woche jeweils dienstags von 18.30 bis 21.30 Uhr, nicht in den Ferienzeiten. Kursabende: Yogastunde mit Atemübungen, Yogastellungen, Tiefenentspannung, Mantra-Singen, geistigen Praktiken, Meditation, Vortrag / Besprechung / Diskussion und leichter Mahlzeit.

Alle 2 Monate findet ein Intensiv-Wochenend-Seminar statt, um das Gelernte zu vertiefen. Mit Abschlussprüfung und Zertifikat „Yogalehrer/in BYV“, anerkannt vom Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen.

Kostenlose Info-Abende zur Yogalehrer-Ausbildung:

- Dienstags 10.01., 28.02. jeweils 19.00-20.30 Uhr

Bitte ausführliche Sonderbroschüre anfordern!

Tagesseminare

Ein Tag Yoga – ein Mini-Urlaub mit Maxi-Wirkung für Körper und Geist. Für mehr Energie und Lebensfreude! Jeweils 10.00-18.45 Uhr, 54 € einschließlich Mittag- und Abendessen.



Yoga und Meditation Einführungstag

Ein Tag zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Einführung in Yoga und Meditation in Theorie und Praxis.

- Sonntags 12.02., 01.05., 10.06. jeweils 10.00-18.45 Uhr

Ayurveda Wellnessstag

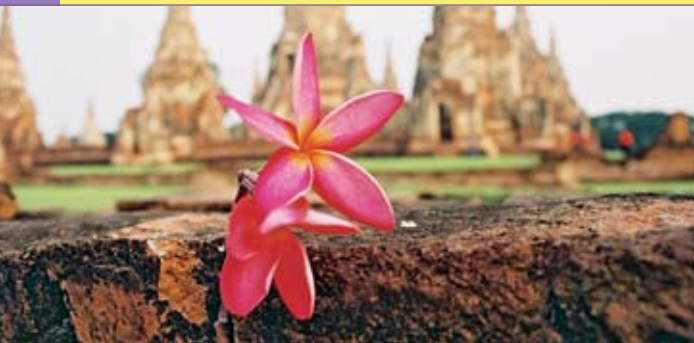
Ein Tag, um den Alltag zu vergessen, deine Seele baumeln zu lassen und dich selbst zu verwöhnen: Ayurveda Massage-Workshop, Packung mit ayurvedischen Kräutern, ayurvedisches Mittagessen, sanfte Yogastunde.

- Sonntags 12.02., 01.05., 01.07. jeweils 10.00-18.45 Uhr

Yoga Verwöhntag

Yoga bedeutet „Verbindung von Körper, Geist und Seele“. Erlebe diese Harmonie und fühle dich wie neugeboren! Mit: Yogastunde, Spaziergang, Massageworkshop und vegetarischem Mittag-/Abendessen.

- Sonntags 11.03., 20.05. jeweils 10.00-18.45 Uhr



Yoga und Meditation Einführung

Jedes Wochenende findet ein Einführungsseminar statt.

Systematische Einführung in alle Aspekte des Yoga:

- **Yogastellungen** (Asanas) bringen dir ein neues, wunderschönes Körpergefühl, Flexibilität und Kraft.
- **Atemübungen** (Pranayama) erhöhen deine Vitalität und geben dir geistige Klarheit.
- **Tiefenentspannung** aktiviert deine Selbstheilungskräfte und verhilft dir zu neuer Lebensfreude.
- **Mantra-Singen** öffnet dein Herz und bringt dein ganzes Wesen harmonisch zum Schwingen.
- **Meditation** führt dich zum inneren Frieden und eröffnet dir die Quelle von Intuition und Positivität.

In Workshops erhältst du einen guten Überblick über das ganzheitliche System des Yoga. Du bekommst viele Anregungen wie Yoga dein tägliches Leben bereichern kann. Dieses Seminar wird lange nachwirken und dir Kraft schenken.

Tagesablauf

Freitag: 16.30 Uhr Yogastunde • 18 Uhr Abendessen • 20 Uhr Seminarbeginn mit Meditation, Mantra-Singen, Vorstellungsrunde, Vortrag

Samstag: 7 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Vortrag • 9.15 Uhr Yogastunde • 11 Uhr Brunch • 14.30 Uhr Workshop, 16.15 Uhr Yogastunde

• 18 Uhr Abendessen • 20 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Vortrag

Sonntag: 7 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Lesung • 9.15 Uhr Yogastunde • 11 Uhr Brunch • 12.30 Uhr Workshop, Seminarende ca. 15 Uhr.

Seminargebühr ohne Übernachtung mit Verpflegung 94 €.

Bei Übernachtung im Mehrbettzimmer 117 €, Doppelzimmer 146 €, Einzelzimmer 176 €, Schlafsaal/Zelt 94 €.

Bitte ausführliche Sonderbroschüre anfordern!

Ayurveda, die „Wissenschaft vom langen und gesunden Leben“, ist das älteste überlieferte Gesundheitssystem mit einer über 5000-jährigen Tradition. Ayurveda ist ein System der Vorbeugung und Heilung. Es zeigt uns, wie wir unsere Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude bis ins hohe Alter erhalten können.

Ayurveda Oase

Ein spontanes Wohlfühl-Erlebnis zum Aufladen, Regenerieren, Relaxen bietet dir unsere wunderschöne Ayurveda Oase mit harmonischem Ambiente in acht Behandlungsräumen, Schwitzbad, Wohlfühlbad und Ruheraum.



Ayurvedische Massage

Viele verschiedene Massagearten warten auf dich – probiere es aus und genieße die wohltuende und entspannende Wirkung.

Wir bitten um Vorabreservierung:

Tel. 05234/87-2123, ayurveda@yoga-vidya.de

Abhyanga: Traditionelle ayurvedische Ganzkörpermassage verbindet mehrere therapeutische Techniken, die der Heilung und Gesunderhaltung des Körpers dienen. Mit hochwertigen Ölen und Kräutern vitalisiert sie den Körper und stärkt das Immunsystem. 60 Min., 48 €.

Marma Massage: Bei dieser Ganzkörpermassage werden die Marma-Punkte intensiv massiert. Der Energiefluss im Körper wird aktiviert, Muskelverspannungen können gelöst und die Beweglichkeit der Gelenke verbessert werden. 90 Min., 70 €.

Mukabhyanga: Gesichtsmassage mit speziellem Öl. Sie entspannt die Gesichts- und Schulter-Nackenmuskulatur, wirkt wohltuend und beruhigend auf ein angespanntes Nervensystem. 15 Min., 20 €.

Shiroabhyanga: Kopfmassage mit Bringaraja-Öl (spezielles ayurvedisches Kopfmassageöl). Nur in Verbindung mit Mukabhyanga. Wirkt entspannend. Kann vorbeugend gegen vorzeitigen Haarausfall und frühzeitiges Ergrauen wirken. 10 Min., 12 €.

Ayurvedische Rückenmassage: mit ayurvedischem Kräuteröl zur Entspannung. 30 Min., 28 €.



Padabhyanga: Fußmassage mit Ghee oder ayurvedischem Öl. Stress-reduzierend, entspannend und stoffwechselaktivierend. 30 Min., 28 €.

Bauchmassage: spezielle Massage mit Kräuterölen, bei Störungen im Bauch- und Beckenbereich, Verdauungsbeschwerden, Frauenleiden, Energielosigkeit, Rückenbeschwerden, psychische Anspannungen. 30 Min., 28 €.

Garshan Massage: Seidenhandschuh-Massage zur Aktivierung des Stoffwechsels und der Zellerneuerung. 60 Min., 48 €.

Udvardana: Pasten- oder Pulver-Massage. Aktivierende Massage mit Kräuterpulvern zur Anregung des Stoffwechsels, zur Gewebestraffung und Fettreduzierung. 60 Min., 60 €.

Neben ayurvedischen Massagen bieten wir verschiedene andere Massagen mit unterschiedlichen Schwerpunkten an:

Entspannungsmassage: Löst Spannungen in den Muskeln und im Nervengewebe und steigert das Wohlbefinden. 45 Min., 35 €.

Thai Yoga Massage: Durch passives Yoga, Akupressur und Massage wird der Energiefluss des Körpers harmonisiert. 60 Min., 48 €.

Fußreflexzonen-Massage: Durch die Energiemassage von Reflexzonen am Fuß werden neben den klassischen Organzonen Energiepunkte stimuliert. 60 Min., 40 €.

Klangmassage: Genieße die positiven Schwingungen für Körper, Geist und Seele, die durch die sanfte Massage tibetischer Klangschalen erzeugt werden. Die harmonischen Töne führen zu einer sehr schnellen und wirkungsvollen Entspannung. 60 Min., 40 €.

Ayurveda-Wellness-Pakete

Gönne dir einen Vor- oder Nachmittag zum Aufladen, Regenerieren und Relaxen. Die Halbtagspakete bieten sich an, wenn du dir einmal etwas Gutes gönnen oder die wohltuende Wirkung von Ayurveda-Anwendungen kennen lernen möchtest. Ein Paket ist übrigens auch ein schönes Geschenk. Bitte eine Woche vorher anmelden!

Ayurvedisches „Stress-lass-nach“-Programm

Entspannung pur für Körper, Geist und Seele

kleine Konsultation • Abhyanga Ganzkörperölmassage mit ausgesuchten ayurvedischen Ölen • kleiner Shirodhara-Stirnguss • kleine Mukabhyanga – spezielle Gesichtsmassage • Svedana: Schwitzbehandlung. Dauer ca. 3 Stunden (ein Vor- oder Nachmittag), 125 €.

Kleines ayurvedisches „Rücken-fit“-Programm

Entspannung und Erholung für deinen Rücken

Rückenkomresse mit wärmendem Ingwer • ayurvedische Rückenmassage mit einem ausgesuchten ayurvedischen Kräuteröl • Shiroabhyanga-Kopfmassage mit Bringaraja-Öl (ayurvedisches Kopfmassageöl). Dauer ca. 2 Stunden (ein Vor- oder Nachmittag), 78 €.

Verwöhntag Lotus

Balsam für Körper, Geist und Seele

Mineralsalzbad-Entspannung • Abhyanga-Ganzkörperölmassage • Mukabhyanga-Gesichtsmassage • Shiroabhyanga-Kopfmassage (mit speziellem ayurvedischen Kopfmassageöl) • ayurvedische Gesichtspackung. Dauer ca. 3 Stunden (ein Vor- oder Nachmittag), 125 €.



Alle Anwendungen sind auch einzeln buchbar.

Wenn du dich über mehrtägige Pakete informieren möchtest: bitte Ayurveda-Sonderbroschüre anfordern.

Ayurveda direkt Info-Telefon: 05234/87-2123

täglich 14.30–17.00 Uhr (Di 14.30–16.00 Uhr)

E-Mail: ayurveda@yoga-vidya.de

Anmeldung

Anmeldeformular

Anmeldung auch telefonisch möglich: 05234/87-0

Hiermit melde ich mich verbindlich an für folgende(n) Kurs(e):

Kurs 1)

vom. bis

Kurs 2)

vom. bis

Kurs 3)

vom. bis

Vor- / Nachname

Str./Hausnr.

PLZ Ort

E-Mail

Tel. tagsüber abends

Wie hast du von uns gehört?

.....

Anzahlung 10 €, Restzahlung

(fällig 3 Tage vor Kursbeginn)

Abbuchung von Kto. -Nr.

Kontoinhaber

Bank BLZ

Überweisung: Ich überweise die Anzahlung bei Anmeldung und den Gesamtbetrag bis spätestens 2 Wochen vor Seminarbeginn. Unsere Bankverbindung erhältst du mit der Anmeldebestätigung.

.....

Ort, Datum, rechtsverbindliche Unterschrift

Bitte schicken oder faxen an:

Yoga Vidya e.V.

Wällenweg 42, 32805 Horn-Bad Meinberg

Fax: 05234/87-1875

Einzelberatung, Shop, Adressen

Einzelberatungen (nach Vereinbarung)



Yoga- und Ayurveda Psychotherapie, Kreative Heilhypnose und spirituelle Lebensberatung mit Shivakami

Renate Bretz: Yoga Acharya, Yoga-Ausbildungsleiterin, Hypnose und Gestalttherapeutin, Heilpraktikerin (Psychotherapie). Seit mehr als 20 Jahren Yogapraxis und

Ayurveda Gesundheitsberaterin. Sie war lange im sozialen Bereich tätig. Ihr Wissen über Yoga, Meditation, Ayurveda und Hypnose erwarb sie an führenden Schulen in Deutschland und Florida.

60 Min. 38 €, 90 Min. 57 €, 120 Min. 75 €.



Yogatherapie-Einzelberatung – körperorientiertes Yoga-

Übungsprogramms, dass auf deine persönliche, seelische und gesundheitliche Situation zugeschnitten ist, um

deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Mit Viola Werner u. a.: Yoga- und Ergotherapeutin, Entspannungspäd-

agogin und Heilpraktikerin i. A. Sie beschäftigt sich seit über 10 Jahren intensiv mit Yoga und komplementären Selbstheilungsmethoden.

60 Min. 38 € 10er-Abo 342 €

90 Min. 57 € 10er-Abo 513 €

120 Min. 68 € 10er-Abo 612€

Privatstunden in Yoga durch unsere qualifizierten Yogalehrer:

60 Min. 35 € 10er-Karte 300 €

Willkommen in unserem Shop!

Praktisches und Schönes rund um die Gesundheit und alternative Heilung für Körper, Geist und Seele. Öle, Räucherstäbchen, Bilder, Yoga- und Ayurvedaprodukte, Bücher zu allgemeinen gesundheitlichen Themen, Vollwertsnacks für den Gaumen und vieles mehr!



Öffnungszeiten:

Mo-Do: 12.00-13.30 und 18.00-19.45 Uhr

Fr: 11.30 -13.30 und 16.00-19.45 Uhr

Sa: 11.30-14.30 und 18.00-19.30 Uhr

So: 11.30-16.00 und 18.45-19.45 Uhr

Bitte für alle Veranstaltungen /Kurse vorher anmelden:

Yoga Vidya · Wällenweg 42 · 32805 Horn-Bad Meinberg

Tel. 05234/87-0 · Fax: -1875 · E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Öffnungszeiten: täglich 8.00 – 20.00 Uhr

Anbieter für die Ayurveda Angebote ist Yoga Vidya GmbH,
für Yoga Kurse und Workshops der Yoga Vidya e.V.

Offene Yogastunden

Komm zum Yoga, wann du willst! 90 Minuten Yogastellungen, Atemübungen, Tiefenentspannung. Ohne Voranmeldung.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9.15 A, M, YT	9.15 M	9.15 M	9.15 M	9.15 M	9.15 A, M, F	9.15 A, M, F
16.15 M	16.15 A, M, R	16.15 M	16.15 M	16.15 YT	16.15 A, M, F	
				16.30 A, M		16.30 A, M, YT
19.15 M		19.15 A	19.15 R			

A=Anfänger, M=Mittelstufe, R=Rückenyooga, F=Fortgeschrittene, YT=themenbezogene Yogatherapiestunde (s. Seite 16).

Kursgebühr:

- *kostenlose Probestunde jeden Mi 19.15 Uhr und So 16.30 Uhr*
- **1 Yogastunde** 9 €, ermäßigt 8 €. Teilnehmer an 5-Wo.-Kursen 5 €
- **10er-Karte** 59 €, ermäßigt 55 €
- **1/2-Jahresabo** 180 €, ermäßigt 165 €
- **Jahresabo** 330 €, ermäßigt 300 € (in Raten monatlich 29 €).

Ermäßigte Gebühr für Kurgäste, Studenten, Arbeitslose, Rentner. Vegetarisches Vollwertbuffet täglich 11-12 Uhr und 18-19 Uhr, 7 €.

Privatstunden in Yoga, Entspannung, Atemtechniken

60 Min. 35 €, 10er-Karte 300 €

Meditation und Mantra-Singen („Satsang“)

Meditation und das Singen von Mantras hat eine heilende Wirkung, sowohl auf den physischen als auch auf den feinstofflichen Körper. Ein kleiner Vortrag und eine Lichtzeremonie bilden den Abschluss unseres Zusammenseins. Die Veranstaltung ist kostenlos, Spenden sind willkommen. Täglich 7 und 20 Uhr. Dauer ca. 1 Stunde (Sa ca. 2 Std.).

Besonders die Satsangs am Samstagabend haben eine starke und erhebende Atmosphäre, oft kommen 400 Menschen und mehr zusammen. An manchen Samstagabenden geben international bekannte Gastlehrer Vorträge, die wenn nötig auf Deutsch übersetzt werden. Teilnahmevoraussetzung: die Teilnahme an einem Meditationskurs oder einem Yoga-Vidya-Wochenende oder Vertrautsein mit Meditation und Mantra-Singen.