

Studienreise für Yogatherapeuten

Kaivalyadhama

19. November bis 9. Dezember 2011

Im wunderschönen grünen Süden Indiens

Praktische Yogatherapie-Vertiefung im berühmten südindischen Kaivalyadhama-Yogatherapie-Institut in Lonavla, offizieller Partner der indischen Regierung in Yogatherapie-Forschung, -lehre und -ausbildung, und am „Pravara Medical Trust“, dem größten Krankenhaus Indiens, wo Yogatherapeuten direkte praktische Erfahrung mit Patienten und der Behandlung durch Yoga machen können. Du begleitest das Therapieteam während der Konsultationen und schlägst selbst in bestimmten Fällen yogatherapeutische Maßnahmen vor. Du führst ein Tagebuch/Report. In Vorträgen und Frage/Antwort mit dem erfahrenen Yogatherapeuten-Team von Kaivalyadhama erwirbst du unschätzbare praktisches und theoretisches Zusatzwissen.

Leistungen

- Flug von Frankfurt nach Mumbai und zurück
- Transfers in Indien
- Unterkunft im DZ (EZ nicht möglich)
- gesamte Verpflegung
- Studienprogramm
- Tagesausflug zu den Bhaja-Höhlen

Preis

1980 € inkl. Flug Frankfurt – Mumbai

Anzahlung bei Anmeldung: 250 €

Gesamtbetrag zahlbar bis 30.9.2011 bei uns eingehend.



Bhaja-Höhlen



Umgebung Lonavla (Puna)



Reisebegleitung

Mahashakti Engeln

Yogatherapeutin, Yoga Vidya Yogatherapie Acharya. Sie leitet das Yogatherapie-Team.



Yoga Vidya e.V.
Wällenweg 42
32805 Horn-Bad Meinberg
Tel.: 05234/87-0 · Fax: -1875
E-Mail: info@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de



Anmeldung

- Reise Sivananda-Ashram (bis spätestens 30.6.11 anmelden)
- Reise für Yogatherapeuten (bis spätestens 30.7.11 anmelden)

- Reiserücktrittsversicherung 50 € Reisekrankenversicherung 20 €
- Rail & Fly 45 € (Bahnticket von deinem Wohnort nach Frankfurt und zurück)

Persönliche Daten:

Name, Vorname

Str., Hausnr.

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Bitte Reisepasskopie beifügen für Flugbuchung!

Zahlungsbedingungen:

Eine Reise kostet 1.980 € (+ gewünschte Versicherung und/oder Rail & Fly)
Anzahlung: 250 € fällig nach Erhalt der Anmeldebestätigung.
Restbetrag für die Reise Sivananda-Ashram bis spätestens 25.8.11
Restbetrag für die Reise für Yogatherapeuten bis spätestens 30.9.11

Bankeinzug:

Wir bitten zur Vereinfachung unserer Buchhaltung um Bankeinzugserlaubnis. Ich erteile die Erlaubnis zur Abbuchung des Betrags von folgendem Konto:

Kontoinhaber

Konto-Nr.

BLZ Bank

Überweisung:

Überweise die Anzahlung von 250,- Euro, sowie den Restbetrag auf folgendes Konto (Bitte beachte die oben genannten Fristen):
Yoga Vidya e.V. Bad Meinberg, Konto: 2 150 078 400,
BLZ: 472 601 21, Bank: Volksbank-Höxter-Detmold eG,

Ich habe die allgemeinen Teilnahmebedingungen von Yoga Vidya zur Kenntnis genommen und übernehme die volle Verantwortung für meine Gesundheit.

.....
Ort, Datum, Unterschrift

Rücktrittsbedingungen:
Bis 30 Tage vor Seminarbeginn Gesamterstattung abzüglich der Anzahlung von 250 € und ab dem 29. bis 20. Tag vor Abreise 50% der Kosten. Ab dem 20. Tag ist keine Rückerstattung mehr möglich. Wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung!

Sivananda Ashram

Rishikesh / Himalaya

9. bis 28. Oktober 2011



inklusive Infos über die Studienreise für Yogatherapeuten



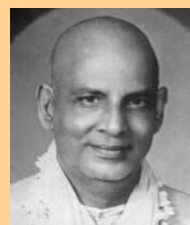
Yoga Vidya e.V.
Wällenweg 42
32805 Horn-Bad Meinberg
Tel.: 05234/87-0 · Fax: -1875
E-Mail: info@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de



Rishikesh – der Ort der Rishis

Rishikesh, malerisch am Ufer der Ganga und am Fuße des Himalaya gelegen, gilt in Indien als „Hauptstadt des Yoga“. Schon in alten Zeiten haben Menschen hier intensive spirituelle Praktiken ausgeübt und bis heute ist Rishikesh ein besonders starker Kraftort mit vielen Yogis und Yoginis geblieben. Die heilige Ganga (der Ganges) symbolisiert die weibliche schöpferische Kraft, der majestätische Himalaya steht für die männliche transzendente Energie. Die beste Reisezeit ist Oktober und November, wenn die durchschnittlichen Temperaturen nachts bei 15–20 Grad und tagsüber bei etwa 25–30 Grad liegen und es keine Moskitos gibt (ohne Garantie!).

Der Sivananda-Ashram in Rishikesh



Ein großer Yogameister des letzten Jahrhunderts war Swami Sivananda (1887–1963). 1924 ließ er sich in Rishikesh nieder, wo er viele Jahre lang intensiv praktizierte und die Selbstverwirklichung erreichte. 1934 gründete er den Sivananda-Ashram, um den vielen Schülern, die von der Kraft seiner Persönlichkeit und seiner liebevollen Ausstrahlung angezogen wurden, den ganzheitlichen Yoga, eine Synthese der verschiedenen traditionellen Yogawege, zu vermitteln. Der Sivananda-Ashram wuchs sehr schnell und entwickelte sich zu einem der größten in Indien. Heute umfasst er zahlreiche Tempel, mehrere Yoga- und Meditationshallen sowie Nebengebäude, die Yoga Vedanta Forest Academy, eine eigene Druckerei, ein Krankenhaus und Unterkünfte für die über 150 Mitarbeiter (darunter mindestens 100 Swamis) und die Gäste. Auch heute noch leben hier direkte Schüler von Swami Sivananda, die eine hohe Bewusstseinsstufe erreicht haben.

Im Sivananda-Ashram finden täglich zahlreiche öffentlich zugängliche Aktivitäten statt, meist mehrere Programme gleichzeitig. Wir werden an einigen dieser Programme gemeinsam teilnehmen. Es wird auch Vorträge, eine Puja und ein Feuerritual (Homa) extra für unsere Gruppe geben. Ein Teil des Tages kann individuell gestaltet werden. Wir haben die Genehmigung für einen längeren Gruppenaufenthalt bekommen, so dass genügend Gelegenheit ist, die wunderbare Atmosphäre auf sich wirken zu lassen und die Schönheit dieses Ortes an der Ganga zu genießen. Der Vorteil der Reise in der Gruppe ist es, dass man direkt im Ashram wohnen und so die Schwingung und Atmosphäre sehr intensiv aufnehmen kann. Die allgemeinen Vorträge im Rahmen des Satsangs sind auf Englisch. Für die speziell für unsere Gruppe gehaltenen Vorträge gibt es eine deutsche Übersetzung, ebenso auf Wunsch deutsche Zusammenfassungen der Satsang-Vorträge. Englischkenntnisse sind also hilfreich, aber nicht unbedingt erforderlich.



Eine spirituelle „Pilgerreise“, um ...

- intensives Sadhana (spirituelle Praxis) zu üben
- uns von der starken Schwingung im Sivananda-Ashram inspirieren zu lassen
- die Wirkungsstätte von Swami Sivananda kennenzulernen, in dessen Tradition wir stehen
- Swami Sivanandas Gegenwart und Nähe zu erfahren
- am Fuße des Himalaya, an den Ufern der Ganga, zum eigenen Selbst zu kommen

Wer teilnehmen will, sollte ...

- im Haus Yoga Vidya oder einem Sivananda-Ashram mindestens ein Seminar mitgemacht haben
- ernsthaft auf dem spirituellen Weg sein
- regelmäßig selbst praktizieren
- an Mantras, Meditation, Bhakti und Jnana Yoga interessiert sein
- geistige Flexibilität bei unvorhergesehenen Ereignissen haben
- einfache Unterbringung (in Doppelzimmern) akzeptieren
- sich Ashram-Gepflogenheiten anpassen, auch in Kleidung und Verhalten

Nicht geeignet für ...

- Anfänger
- hohe Komfortansprüche
- überwiegend an Hatha Yoga interessierte Menschen
- hauptsächlich an Sightseeing oder „Ashram Hopping“ interessierte Menschen

Reisedaten und Reiseplan

9.10.* 1.55 Uhr Abflug ab Frankfurt am Main mit Qatar Airlines. Kurzer Zwischenstopp in Doha.

10.10. 3.15 Uhr Ankunft in Delhi. Busfahrt nach Rishikesh. Zimmerbezug. Abendessen.

11. – 23.10. Intensive spirituelle Praxis im Sivananda-Ashram.

24. – 26.10. Evtl. weiterhin Aufenthalt im Sivananda-Ashram, ansonsten in einem anderen Ashram oder einem Hotel in Rishikesh bzw. Haridwar. Regelmäßige Satsangs, spirituelles Programm, Entspannung, Ausflüge, Möglichkeit für Einkäufe, Deepavali (Lichterfest).

27.10. Mittags Abfahrt per Bus zum Flughafen Delhi.

28.10.* 5.00 Uhr Rückflug mit kurzem Zwischenstopp in Doha. 14.00 Uhr Ankunft in Frankfurt am Main.

*Die Flugzeiten können sich ggf. noch ändern. Kleine Abweichungen im Tagesablauf sind in Indien üblich und zu erwarten.



Samadhi Hall



Wir bemühen uns stets um einen längeren Gruppenaufenthalt im Sivananda-Ashram. So wird für alle genügend Zeit und Muße sein, die hoch energetische Atmosphäre des Ashrams aufzunehmen, die Erlebnisse zu verarbeiten und sich setzen zu lassen. Nachdem sich eine friedvolle, meditative Stimmung aufgebaut hat, werden wir ein neues Bewusstsein und neue Kraft für den Alltag mit nach Hause nehmen können. Wenn du gerne länger in Indien bleiben möchtest, können wir deinen individuellen Rückflug entsprechend später buchen. Im Juli schicken wir den Teilnehmern genauere Infos, zum Beispiel bezüglich Kleidung, Gesundheit, Visum usw. Wenn du vorher Beratung brauchst oder mehr wissen willst, gibt dir Sitaram gerne Auskunft (Tel.: 05234/870 oder E-Mail: sitaram@yoga-vidya.de)



Reisebegleitung

Sitaram Kube – Langjähriger, erfahrener Yogalehrer (BYV) und Mitarbeiter bei Yoga Vidya. Indienerfahrungen, mehrere längere Aufenthalte im Sivananda-Ashram.

Ungefährer Seminarablauf

5.00 Satsang: Mantra-Rezitation, Meditation, Vortrag
6.00 – 7.00 Mantra-Singen, Puja und große Arati
7.15 Frühstück / **11.45** Mittagessen / **18.45** Abendessen
8.45 Vortrag von einem der leitenden Swamis des Ashrams
10.15 Yogastunde (angeleitet von Yogalehrern unserer Gruppe)
• Ausflüge*
• eigene Unternehmungen auch außerhalb des Ashrams
• freiwillig Besuch anderer Orte des Ashrams**
19.30 Abendsatsang: Mantra-Singen, Bhagavad Gita-Rezitation, Vortrag, Arati. Die Teilnahme an Morgenmeditation, Vortrag, Yogastunde und Abendsatsang ist verpflichtend. Daneben bleibt genügend Zeit für eigene Aktivitäten und Entspannung.

* Vorgesehene Ausflüge:

- Haridwar: eine der heiligen Städte Indiens, an der Ganga, Besuch verschiedener Tempel (u.a. von Anandamayi Ma und von einem Devi-Bergtempel mit Aussicht in das gesamte Tal), Ganga Arati.
- Kujar Puri: Tempel in den Vorbergen des Himalaya in fast 2000 m Höhe; wunderschöne Bergkulisse, bei guten Wetterverhältnissen prächtige Aussicht zu den Schneebergen des Himalaya.
- Vasishta-Höhle: Höhlen mit starker Schwingung, in einer Felswand flussaufwärts im Tal der Ganga; malerische Umgebung; meditativ und stimmungsstark.
- Nach Wahl: Wanderung zu romantischen Wasserfällen oder zu Neelakantha (Shiva-Pilgerort auf idyllischem Hochplateau).
- Evtl. Besuch bei Swami Nityananda in Rishikesh. Er hat eine sehr starke liebevolle Ausstrahlung, ist über neunzig Jahre alt und direkter Schüler von Swami Sivananda. Er leitete lange Zeit die von ihm gegründete Schule in Delhi für Kinder aus armen Familien.

** Z.B. 14.00 Sanskritunterricht und Tee bei Swami Hamsananda • Meditation im Haus von Swami Sivananda. • 24 Stunden Maha-Mantra-Singen. • 17.15 Kirtan und Arati mit Kindern an der Ganga • Buchladen der Divine Life Society • Tapasya Kutir (Swami Sivanandas erste Unterkunft für intensive Praxis auf der gegenüberliegenden Flussseite) etc.

Reisekosten und Buchung

1980 € inklusive Flug, allen Transfers, Unterkünften und Verpflegung (Preise vorbehaltlich etwaiger Flugpreiserhöhungen oder Zuschläge durch die Fluggesellschaften.)

Nicht begriffen: 50 € für Ausflüge in der Umgebung von Rishikesh und Haridwar, für Trinkgelder (Bus/Taxi/Küche/Vorträge etc.); persönliche Ausgaben; Visum (63,50 €). Anzahlung bei Anmeldung: 250 €. Gesamtbetrag zahlbar bis 25.8.2011. Flugbuchung nur möglich mit Kopie deines Reisepasses. Wenn du deinen Aufenthalt in Indien individuell verlängern willst, kannst du den Rückflug bei Reisebuchung auf ein anderes Datum legen lassen.