

Yoga Vidya

Nordsee

Yoga Seminare, Freizeit und Erholung am Meer



Programmauszug Seminarhaus Nordsee 2011

Yoga und Meditation · Yogaferien · Familie und Kinder

Yogalehrer-Ausbildungen · Kunst und Musik



Liebe Yogafreundin, lieber Yogafreund,

seit mehr als zwei Jahren gibt es das neue Yoga Vidya Seminarhaus an der Nordsee nun schon. Der Trend aus dem ersten Jahr setzt sich fort: die Resonanz auf unser jüngstes Seminarhaus ist weiterhin einfach riesig!

In den ersten beiden Jahren ist viel passiert. Das ehemalige Landgut wurde zu einem modernen Yoga-Seminarhaus mit familiärer Atmosphäre umgebaut. Neu entstanden sind in der ehemaligen Scheune zwei wunderschöne Yogaräume: im ersten Stock ein Raum mit 160 qm und zwei großen Giebfenstern, die einen immer wieder neuen Blick auf Sonnenauf- und -untergang schenken, und im Erdgeschoß ein 50 qm Yoga-Raum. Dort befindet sich auch unser beliebter Yoga Shop mit Ayurveda Café und einem Internet-PC für unsere Gäste. Aufgrund der Beliebtheit unserer Seminare und der steigenden Gästezahlen haben wir uns für die nächste Zeit viel vorgenommen. Wir planen einen neuen An- und Ausbau für weitere Yogaräume sowie eine kleine Ayurveda-Oase als Wellness-Bereich. Unsere Gästezimmer-Anzahl wollen wir ebenfalls erweitern, und auch die bereits bestehenden Zimmer werden renoviert, um unseren Gästen mehr Komfort und Gemütlichkeit zu bieten.

Ein gut eingespieltes und freundliches Team von Yogalehrern kümmert sich fast rund um die Uhr um das Wohlbefinden unserer Gäste. Übrigens: ab Januar 2011 gibt es in Wilhelmshaven ein neues Yoga Vidya Stadtcenter. Yogakurse und auch die 2-jährige Yogalehrer-Ausbildung finden dort statt.

Schau' doch einfach mal bei uns an der Nordsee vorbei: in unserem Seminarhaus in Horumersiel oder in unserem neuen Stadtcenter in Wilhelmshaven. Wir freuen uns auf dich!

„Yoga an der Nordsee – das ist schon was!“

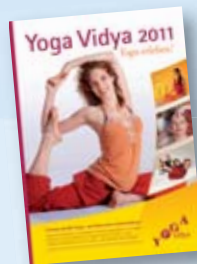
Keshava Schütz
Leiter Yoga Vidya Nordsee



Melanie Vagt

Yoga Vidya Nordsee
04426/90416-10

Buchen und anmelden:
Wir beraten dich gern!
Täglich von Mo-So,
8-20 Uhr



Die vorliegende Broschüre ist ein Auszug aus unserem Gesamtangebot!

Für das ausführliche Programm bitte unseren Seminarkatalog anfordern oder reinschauen unter: www.yoga-vidya.de/seminar

Was macht deinen Aufenthalt in einem Yoga Vidya Seminarhaus zu einem so unvergesslichen Erlebnis?



Integraler Yoga Bei Yoga Vidya leben und vermitteln wir den klassischen ganzheitlichen Yoga und Ayurveda. Daher gehören täglich mindestens eine Yogastunde, morgens und abends Meditation und Mantrasingen sowie Vorträge zum Standardprogramm.



Umweltbewusst Wir haben eine vegetarisch-biologische Vollwertverpflegung. Putz- und Waschmittel sind aus 100% natürlichen Rohstoffen, bei Drucksachen und auch Toilettenpapier nutzen wir Recyclingprodukte.



Besondere Atmosphäre Du erlebst indische Ashramatmosphäre, sinnvoll auf westliche Bedürfnisse angepasst, in Europas größten Yoga und Ayurveda Seminarhäusern. Gut strukturierter und organisierter Tagesablauf für optimales Lernen. Hier wird Yoga gelebt und gelehrt.



Günstige Pauschalpreise Wir sind ein gemeinnütziger Verein mit dem Ziel Yoga zu verbreiten - deshalb können wir das gesamte Yoga-Seminar- und Ausbildungsprogramm, die Unterkunft und Verpflegung zu sehr günstigen Konditionen anbieten.



Kinderbetreuung Gibt es bei uns auf Anfrage auch außerhalb der Kinderseminare, so dass du auch als Alleinerziehende/r oder mit der ganzen Familie dein Seminar oder deine Ausbildung entspannt genießen kannst.

Gut zu wissen: Wir sind kein übliches Hotel, sondern ein vegetarisches, alkohol- und rauchfreies Seminarhaus.

Yoga Vidya Nordsee	4
Umgebung + Freizeitangebote	5
Unsere Seminarleiter, Tagesablauf	6
Yoga und Meditation Einführung	8
Yoga für Kinder, Jugendliche, Familien	9
Yoga Ferien und Individualgäste	10
Yoga und spezielle Themen	12
Kundalini Yoga	18
Asana Spezial	19
Retreats	22
Seminar-Highlights	23
Ausbildungen	27
Yogalehrer Ausbildung	28
Teilnahmebedingungen/Broschüren	30
Anmeldeformular	31

Abkürzungen

MZ: Mehrbettzimmer,
DZ: Doppelzimmer, **EZ:** Einzelzimmer,
Z: Zelt, **S:** Schlafsaal,

SL: Seminarleiter



Yoga am Meer

Frische Luft und weiter Blick

Das Seminarhaus an der Nordsee war früher ein Bauernhof, welcher in den Siebziger Jahren zu einer Pension umgebaut wurde. Das Haus ist fast so groß wie unser Haus im Westerwald und bietet so eine familiäre, spirituelle und naturnahe Atmosphäre. Zum Grundstück gehören wunderschöne Rasenflächen, Kinderspielplatz, Obstwiese und herrliche alte Bäume.

Im Yoga Vidya Seminarhaus an der Nordsee finden täglich Meditation, Mantra-Singen und Vorträge statt, ebenso vedische Zeremonien wie Arati, Puja und Homa. Ein umfangreiches Seminarprogramm bietet dir viele Möglichkeiten, mit Yoga zu beginnen oder deine Yoga Erfahrung zu vertiefen. Während der Hotelsaison (1.7.-31.8.) gelten bei uns erhöhte Preise.

www.yoga-vidya.de/nordsee

Kurtaxe mit vielen Vorteilen

Als Nordsee-Badeort erhebt Horumersiel eine Kurtaxe pro Tag, die wir an den Ort abführen. Daher kommt pro Tag 1 € Kurtaxe hinzu, die du bei Ankunft an der Rezeption bezahlst. Mit der Kurkarte hast du viele Vorteile und kannst deinen Nordsee-Aufenthalt unbeschwert genießen: kostenloser Eintritt in die Strandbäder, kostenloses Parken (außer Parkplatz Friesenthaltherme), 25 % Ermäßigung in der Frieslandtherme und andere Vergünstigungen.



Unterbringung

30 Zimmer mit Dusche/WC bieten ausreichend Platz für Unterkunft in Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmern. Im Sommer kannst du im Garten zelten.



Im Wangerland

Die Nordseeküste ist ein Glücksgriff der Natur. Wasser, Meeresluft und frischer Wind wecken die Lebensgeister. Das Reizklima der Nordsee fordert den menschlichen Organismus. Die Heilwirkung der Nordsee rührt auch vom Watt her. Der Wattboden enthält Jod und andere lebenswichtige Mineralstoffe. Bei Ebbe streicht der pollenfreie Seewind über diese Flächen und trägt die gesundheitlich wertvollen Substanzen ans Festland. Durch die Nordseebrandung gelangen Salzwasserpartikel in die Atemluft. Diese Aerosole wirken heilend und regenerierend.

Yoga an einem solchen Kraftort verbindet Freude und spirituelles Erleben: Yogastellungen, Atemübungen, tiefe Entspannung, Meditation, Mantra-Singen und Wandern am Meer sind ideale Bedingungen zur Erholung für Körper, Geist und Seele. Nach einem Yoga-Aufenthalt am Meer wirst du voller Energie und Positivität sein, bereit, dem Alltag mit neuem Enthusiasmus zu begegnen.

Umgebung

Unser neues Haus an der Nordsee liegt am Rande des Nordseeheilbades Horumersiel/Wangerland. Nach zwei Kilometern zu Fuß bist du in der Ortsmitte dieses wunderschönen Friesenstädtchens, nach 2,5 km am Strand. Es sind nur 25 Kilometer bis Wilhelmshaven.

Freizeitangebote

- **Wattwanderungen**, geführt oder allein direkt in Horumersiel
- **Schwimmen/Sauna** in der 2,5 km entfernten Frieslandtherme (ganzjährig geöffnet)
- **Fahrradfahren, NordicWalking** und **Wandern** auf den Nordseedeichen, am Strand oder im idyllischen ostfriesischen Landesinneren.

Es gibt 500 km Wanderwege im Wangerland. (Fahrradanmietung ist möglich)

- **Schwimmen** in der Nordsee. Horumersiel-Schillig hat den größten Strand Frieslands mit Wiesen- und Sandstrand mit belebten und meditativen Arealen.
- **Wassersportangebote** wie Segeln, Surfen, Kiten und Wasserski
- **Ausflüge** zu den Inseln Wangerooge, Spiekeroog und Mellum

Unsere Seminarleiter und Yogalehrer



Keshava Hermann Schütz – ist Leiter des Hauses Yoga Vidya Nordsee. Praktiziert seit über 25 Jahren Yoga. Mit viel Energie und wertvollen Tipps hilft er dir, Yoga in den Alltag zu integrieren. Mit Begeisterung und Enthusiasmus hilft er Menschen über ihre Grenzen hinaus zu wachsen.



Devani Elke Purvis – ist stellvertretende Ashramleiterin, Yogalehrerin und in der Seminarplanung tätig. Kunststudium in London, tiefes Interesse an Mantra-Singen, Bhakti Yoga und indischen Ritualen.



Florian Keil – arbeitet zurzeit im Haushaltsteam und ist für die Mithelferbetreuung zuständig. Er ist Yogalehrer, Dipl. Sozialpädagoge, Entspannungstrainer und ehrenamtlicher Sterbebegleiter.



Melanie Vagt – ist Yogalehrerin mit Erfahrungen im Schamanismus. Sie unterrichtet gerne fordernd, mit Liebe und viel Humor. Sie ist für die Datenbankpflege und die Anmeldungen zuständig.



Nadine Helm – Yogalehrerin, Sozialpädagogin (FH), seit 2004 in Ausbildung Gewaltfreier Kommunikation und Meditation nach Rosenberg. Der Achtsamkeitspraxis nach Jon Kabat-Zinn und Thich verbunden



Petra Schaak – Yogalehrerin WdM/ECYT und BDY/EYU & Wellnesstrainerin



Satyamitra Wohlfahrt-Simsek – Yogalehrerin, Diplom-Sportlehrerin, Waldorfschullehrerin. Als Leiterin des ehemaligen Leiters des Yoga Vidya Centers in Münster ist sie schon seit vielen Jahren mit Yoga Vidya verbunden



EIN TYPISCHER YOGA VIDYA SEMINARTAG

- 7.00 Uhr** (bei Intensiv-Seminaren 6 Uhr)
Meditation, Mantrasingen, Lesung
- 8.15 Uhr** Vortrag
- 9.15 Uhr** Yogastunde
- 11.00 Uhr** Brunch
- 14.30 Uhr** Workshop/Vortrag
- 16.15 Uhr** Yogastunde
- 18.00 Uhr** Abendessen
- 20.00 Uhr** Meditation, Mantrasingen, Lesung

Preise: Alle Preise sind Pauschalpreise, inklusive Seminar-, Ausbildungs- oder Wellnessprogramm, Unterkunft und vegetarische Vollwertverpflegung. Zusätzlich kommt ein Euro Kurtaxe pro Tag hinzu.

Seminarbeginn/Anreisetag: Die Anreise ist ab 13.00 Uhr bis spätestens 19.00 Uhr möglich. Die Zimmer sind ab 15.00 Uhr beziehbar, 16.30 Uhr kostenlose Ankommens-Yogastunde, 18.00 Uhr Abendessen, 20.00 Uhr eigentlicher Seminarbeginn mit Meditation, Mantrasingen, Vorstellungsrunde, Vortrag.

Seminarende: Bei Wochenend- und Kurzseminaren ca. 14.00 Uhr, sonst nach dem Brunch um ca. 12.00 Uhr.

Yoga Shop mit Café und offene Angebote



Tag der offenen Tür

Alles
kostenlos!

Termine: 30.1. + 5.6. + 20.11.

Yoga Café

Sorgsam geplant und liebevoll umgesetzt wurde das Yoga Café im Haus Yoga Vidya Nordsee. Das Café findet regen Zulauf und ist sehr beliebt bei den Gästen des Hauses. Für einen kleinen Beitrag gibt es die Möglichkeit, in angenehm entspannter Atmosphäre ayurvedische Teespezialitäten, leckeren Bio-Getreidekaffee und vollwertiges Gebäck zu genießen. Die Yoga Boutique ist in die Räumlichkeiten des Cafés integriert, so dass Besucher in den vielen Büchern schmökern oder in Mantra-Musik hineinhören können. So kannst du dir während deines Aufenthaltes an der Nordsee zusätzlich Gutes gönnen.

Offene Angebote

- 🌀 14.7. **Maha Samadhi Swami Sivananda**
- 🌀 15.7. **Guru Purnima** Vollmondtag des Guru. 18-22 Uhr.
- 🌀 8.9. **Sivananda for a day – Erleuchtet für einen Tag**
Lasse dich inspirieren vom Leben eines großen Meisters. 12-20h Singen von Om Namó Bhagavate Sivanandaya, 19h Video über Swami Sivananda. 20h Große Puja (ind. Ritual) und Geschichten aus dem Leben von Swami Sivananda.
- 🌀 11.9. **Ganesha Chathurthi** Ab 19.00 Uhr Feier zur Erscheinung Ganeshas mit Puja, Meditation und Mantrasingen.
- 🌀 8.-17.9. **Navaratri** Neun Tage zur Verehrung der göttlichen Mutter. Täglich Puja, Mantrasingen, Homa und Karma Yoga. Preise: auf Anfrage bzw. auf Karma Yoga Basis.

zum unverbindlichen Kennenlernen
Programm ab 11 Uhr bis 22 Uhr:

- 11.00 Begrüßung
- 11.30 Yoga-Stunden Anfänger + Fortgeschrittene
- 13.00 Vollwert-Bufferf
- 14.00 Vortrag mit Vorführungen; Hausführung; Infovortrag zur Yogalehrer-Ausbildung; Mantra-Singen
- 16.00 Yogastunden; Einführung in die Meditation; Einführung ins Mantra-Singen
- 18.00 Einführung in die Meditation
- 18.00 Vollwert-Bufferf
- 18.30 Einführung ins Mantra-Singen
- 19.00 Mantra-Singen für den Weltfrieden
- 20.00 Meditation, Mantra-Singen, Vortrag

Bitte vorher anmelden. Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantra-singen, Yogastunde und Brunch teilnehmen möchtest, zahlst du MZ 43 €, DZ 57 €, EZ 71 €, S/Z 32 €. Nur Übernachtung und Meditation: MZ 22 €, DZ 29 €, EZ 36, S/Z 16 €.

Yoga und Meditation Einführung



Für Zuhause:
eine Schautafel gratis
mit allen Übungen. Ent-
spannung pur...



Unser Klassiker

Yoga und Meditation inspiriert dazu, die Augenblicke unseres Lebens in ihrer Einzigartigkeit und Schönheit wahrzunehmen. In diesem Basisseminar erfährst du alle Aspekte dieses einzigartigen Systems. Es erfolgt eine systematische Einführung ins Hatha-Yoga und die 12 Grundstellungen. Erlerne einfache Körper-, Atem- und Entspannungstechniken für spürbar mehr Kraft, Flexibilität und Gelassenheit. Spannende Vorträge über die Yogaphilosophie runden dieses Seminar ab. Nach diesem Seminar wirst du voller Energie sein, bereit, den Alltag mit neuem Enthusiasmus zu erleben. Geeignet für Anfänger ohne und mit Vorkenntnissen.

Einführungsseminare gibt es am Wochenende sowie als besonders preisgünstiges Kurzseminar unter der Woche oder als Wochenseminare von 5 oder 7 Tagen.

www.yoga-vidya.de/yogaundmeditation

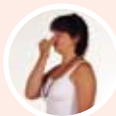
Yoga und Meditation Einführung

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. Keine Vorkenntnisse nötig. Termine: Jedes Wochenende Fr bis So oder jede Woche Fr bis Fr; Fr-So: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €, Fr-Fr: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €.

Unsere 6 Elemente für mehr Harmonie und Wohlbefinden



1 Asanas (Körperstellungen)
*für mehr Körpergefühl,
Flexibilität und Kraft.*



2 Pranayama (Atemübungen)
*energetisierende und
harmonisierende
Atemtechniken*



3 Tiefenentspannung
*aktiviert die Selbstheilungs-
kräfte und wirkt
stressabbauend.*



4 Meditation
*führt zu innerem Frieden
und eröffnet die Quellen von
Intuition und Kreativität.*



5 Mantra-Singen
*öffnet das Herz und fördert
zwischenmenschliche
Verbundenheit.*



6 Vorträge und Workshops
*zu Themen des ganzheitlichen
Yoga und einem gesunden
Lebensstil*

Yoga für Kinder und Familien



Yoga macht Kindern Spaß, fördert Konzentration und Selbstbewusstsein. Atemübungen unterstützen das richtige Atmen, Singen von Liedern aus aller Welt die sprachliche Ausdruckskraft. Zu jedem Seminar gehören Yoga, Meditation und Entspannung - jeweils dem Alter der Kinder angepasst.

www.yoga-vidya.de/kinderundfamilie



Kinder und Familien

Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie. Mit separaten Yogastunden für Kinder und Erwachsene sowie Kinderbetreuung. 20% Ermäßigung für den 2. Erwachsenen. Kinder bis 3 Jahre kostenlos (bei Betreuung durch Mitarbeiter während der Yogastunden und Workshops 25 € pro Tag). Keine Vorkenntnisse nötig. Termine: jeweils vom 15.4.-1.5., 3.-22.7, 31.7.-14.8., 9.10.-30.10. durchgehend, 25.-30.12.11./1.1.12. 5 Tage: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €, 7 Tage: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €.

Yoga für Kinder 3-6 und 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis. Termine: jeweils vom 26./31.12.10-02.1.11, 2.-7.1., 7.-9.1., 15.4.-1.5., 10.-12./13.6., 1.-3.7., 3.-8.7., 15.7.-19.8, 7.9.-30.10. durchgehend, 23.-25.12., 25.-30.12., 30.12.-1.1.12 Fr-So: MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €, 5 Tage: MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €.

Kinderyoga mit speziellen Themen:

Kinderyoga-Erlebniswoche mit Feuer, Wasser, Luft und Erde 7-12 Jahre

Die Kinder erfahren und erforschen beim Spielen, Experimentieren und in den Yogastunden die Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde. Wir basteln mit

Naturmaterialien, gehen schwimmen, trommeln und vieles mehr. Mit kinder- und themengerechten Meditationen und Tiefenentspannungen. Keine Vorkenntnisse nötig. 7.-12.8., 12.-14.8., 21.-26.8.: MZ 150 € / 165 €; DZ 185 € / 208 €; S/Z 106 € / 117 €.

Kreativer Tanz 7-12 Jahre

2.-7.1., 7.-14.8., 12.-14.8., 28.-30.10.

Piraten an der Nordsee 7-12 Jahre

23.-26.6., 8.-10.7., 10.-15.7., 14.-19.8.

Abenteuer Familie

22.-24.7., 22.-29.7., 29.-31.7.

Kinderbetreuung

Kinderbetreuung ist auch außerhalb der Kinderseminare auf Anfrage fast immer möglich. Bitte spätestens 2 Wochen vorher nachfragen.

Kinderbetreuungspreise pro Tag

Während 1 Yogastunde: 8 €

Während 2 Yogastunden: 16 €

Während Yogastunden und Vorträgen: 25 €

Ganztags: 70 €

Yogaferien

Entspannt ausspannen in einer spirituellen, hoch energetischen Atmosphäre. Du genießt täglich Meditation, Mantra-Singen, Yogastunden, vegetarische Vollwertkost und kannst auch unsere kostenlosen Programme nutzen.



Yogaferien individuell

Individualgäste sind das ganze Jahr über jederzeit willkommen. Du kannst kommen, wann du willst, so lange du willst. Wenn du noch nie in einem Haus Yoga Vidya warst, solltest du den Ankunftstag auf Freitag oder Sonntag legen, damit du eine systematische Einführung in den Yoga bekommen kannst. Wir sind kein übliches Hotel, sondern ein vegetarisches, alkohol- und rauchfreies Yogaseminarhaus. Auch unsere Individual- und Wellnessgäste nehmen daher täglich an Yogastunden, Tiefenentspannung, Meditation und Mantrasingen teil.

www.yoga-vidya.de/yogaferien

Individualgäste

	PREISE in €* 2011			
Zeitraum	MZ	DZ	EZ	Z/Womo
Fr.-So. pauschal	98	126	154	76
So.-Fr. pro Tag	43	57	71	32

* inkl. Übernachtung u. Verpflegung.

Yoga Ferienwoche – bei rheumatischen Erkrankungen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren & Verwöhnen. Finde mit Yoga, Meditation, Workshops und Ausflügen zu innerer Ruhe und lerne durch intensive Atemtechniken die frische Nordseeluft auf besondere Weise schätzen. 13.-18./20.2., 20.-25./27.11.: MZ: 270 €/340 €, DZ: 340 €/488 €, EZ: 410 €/586 €, S/Z: 215 €/ 313 €.

Yoga Ferienwoche – 5 oder 7 Tage

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen etc. Keine Vorkenntnisse nötig. Termine: jede Woche jeweils von Sonntag bis Freitag oder Sonntag bis Sonntag. Jeweils von 26.12.10-2.-9.11., 16.-23.1., 6.-13.2., 13.3.-23.9., 2.10.-23.10. durchgehend, 30.10-6.11., 13.-20.11., 27.11-4.12., 18.-25.12., 25.-1.1.12 5 Tage: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €, 7 Tage: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €.

Yoga Wohlfühlwoche

Fünf Tage zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen etc. Keine Vorkenntnisse nötig. 25.-27.2.11.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €.



OUTDOOR

Yoga und Wandern

Tanke Kraft und Erholung bei ausgedehnten Wanderungen in der wunderschönen Natur! Täglich eine Yogastunde, morgens und abends Meditation mit Mantrasingen und Lesung/Vortrag. 20.-25.3.11, 10.-15.4., 12.-17.6., 13.-18.11.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €.

Yoga, Wandern und Fahrradfahren

Neben Asanas und Pranayama erschließen wir täglich in meditativen Spaziergängen und Radtouren das wunderschöne friesische Land. Dabei lernst du über bestimmte Atemtechniken, die Ruhe und Verbundenheit mit dir selbst aus den Yogastunden bewusst in den Alltag zu integrieren. Bei schönem Wetter werden einige Yogastunden, Atemübungen und geführte Meditationen im Freien stattfinden. Keine Vorkenntnisse nötig. 17.-22.4., 15.-20.5., 5.-10.6., 17.-22.7., 7.-12.8., 21.-26.8., 4.-9.9.: MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €.

Yoga, Natur und Wattwandern

Entdecke deinen Bezug zur Natur im Frühsommer an der Nordsee. Verbinde Yogapraxis und Naturerlebnis und komme so deiner Natur näher. z.B. Wattwanderungen,

Ausflug zu einem Seevogel-Schutzgebiet, Radtouren, Wildkräuter sammeln, Meditation im Freien. Bitte mitbringen: Fernglas, Shorts, Sonnenhut, geeignetes Schuhwerk. Keine Vorkenntnisse nötig. 26.6.-1.7., 28.8.-2.9.: MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €.

Kirchenwanderung und Yoga

Eingerahmt in ein Yoga- und Meditationsprogramm lernst du sehenswerte Kirchen im Wangerland kennen. Wir radeln über das wunderschöne Friesische Land, erkunden die umliegenden Orte und tauchen in die Geschichten der Kirchen ein und üben auch mal Yoga am Strand. Zusätzliche Kosten für Fahrradverleih ca. 20 €. 19.-24.6.: MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €.

Yoga und Reiten

Nimm die Beweglichkeit und Ruhe aus den Yogastunden mit aufs Pferd und verbessere so deine reiterliche Entwicklung entscheidend. Neben täglichen auf Reiter-Bedürfnisse angepasste Yogastunden plus Meditation, Mantrasingen reitest du auf gut ausgebildeten Westernpferden im gesunden Reizklima der Nordsee unter der Leitung einer ausgebildeten Pferdewirtin. Geeignet für alle mit und ohne Reiterfahrung. Keine Vorkenntnisse nötig. 3.-8.7., 14.-19.8.: MZ 445 €; DZ 515 €; EZ 585 €; S/Z 390 €.

Meditatives Insel-Erlebnis

Der Seminarleiter kennt die ostfriesischen Inseln gut. Nach Meditation, Mantrasingen und Yogastunde am Vormittag führt er die Gruppe zu den idyllischsten Plätzen und leitet dich zu meditativem Betrachten und Erleben an. Hierzu laden besonders die malerischen Inseldörfer mit ihren alten friesischen Kirchen, die sich dahinschlängelnden Dünenpfade, die urwüchsigen Kiefernwäldchen, die Aussichtspunkte mit Blick über Dünen und Meer und weitere geheime Plätze ein. Mit Atem- und Yogastunden im Freien. Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen. Der Fahrpreis zu den Inseln ist nicht im Seminarpreis enthalten. Keine Vorkenntnisse nötig. 12.-17.6.: MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €.

Yoga und spezielle Themen

Kombiniere deine Yogaferien mit einem speziellen Seminar deiner Wahl. Auf den folgenden sechs Seiten haben wir dir einige Anregungen zusammengestellt.

Yoga und Atem

Pranayama, Yoga und Meditation

Eine belebende Erfahrung: harmonisierende, wärmende und kühlende Atemtechniken. Frischer Seewind und das Reizklima der Nordsee führen zur Verbesserung der Widerstandskraft und beugen Erkältungskrankheiten vor. Atme gesunde Nordseeluft. Tipps fürs Üben Zuhause, Beratung für die Übungspraxis von Yoga und Meditation. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. 25.-27.2., 25.-27.3., 1.-3.7., 5.-7.8.: MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €.

Yoga Ferienwoche – Atemtechniken zum Aufladen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Finde mit Yoga, Meditation, Workshops und Ausflügen zu innerer Ruhe und lerne durch intensive Atemtechniken die frische Nordseeluft auf besondere Weise schätzen. 13.-18./20.2., 20.-25./27.11.: MZ: 270 €/340 €, DZ: 340 €/488 €, EZ: 410 €/586 €, S/Z: 215 €/313 €.

Gute Nordseeluft & fortgeschrittene Atemübungen

In diesem praktischen Seminar wirst du umfassend in das einstündige Pranayama (fortgeschrittene Atemtechniken) eingeführt. Wir üben mehrmals täglich stehende Atem- und Entspannungsübungen in unserem wunderschönen Garten. Direkt am Strand lernst du weitere fortgeschrittene Atemübungen und wirst anschließend in die Meditation geführt. In Verbindung mit Yoga erfrischt und erneuerst du dein gesamtes Körper- und Geistesystem durch das gesunde Reizklima an der Nordsee! Die Voraussetzung für die Teilnahme an dem Seminar ist, dass du bereits ausreichend Kabalaphati und Wechselatmung beherrscht. Bei Regen finden die Übungen im Haus statt. 8.-10.7.: MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

Prana-Yoga

Lerne einen kraftvollen neuen Weg im Yoga kennen. Du wirst wie aus einer intensiven Kur erfrischt, gereinigt, gestärkt und mit vielen neuen Ideen nach Hause zurückkehren. Beim Prana-Yoga steht die bewusste natürliche Anreicherung und Lenkung von Prana, der Lebensenergie, im Mittelpunkt. Sie bestimmt unsere ganze Vitalität, unseren Gesundheitszustand und unser psychisches Gleichgewicht. Auf einer tieferen Ebene verbinden wir uns mittels des Atems wieder mit unserem Wesenskern. 24.-29.4.: MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €. 13.-16.5.: MZ 213 €; DZ 255 €; EZ 297 €; S/Z 180 €.

Yoga und Fasten

Fastenwandern und Yoga

Gesundheit für den Körper, die Seele und Klarheit für den Geist. Fasten bedeutet Wohlbefinden, geistige Klarheit, entgiften, entschlacken, abnehmen, Entspannen, Innehalten, Besinnen. Fasten mit Frischsaft, Reinigung auf allen Ebenen, dazu ausgedehnte Spaziergänge in der herrlichen Natur. Yoga in angenehmer Atmosphäre. Keine Vorkenntnisse nötig. 3.-10.4.: MZ 517 €; DZ 615 €; EZ 713 €; S/Z 440 €.

Fastenwoche

Yoga und Fasten sind eine ideale Kombination, um zu entschlacken, sich wieder richtig wohlzufühlen und zu starken spirituellen Erfahrungen zu kommen. Täglich Yogastunden, Meditation, Vorträge und Mantrasingen. Fachkundige Fastenbetreuung. 17.-24.4.: MZ 469 €; DZ 567 €; EZ 665 €; S/Z 392 €.



Yoga und Laufen

Nordic Walking und Yoga

Nordic Walking ist eine gesundheitsfördernde Trendsportart: Das dynamische Gehen mit zwei Stöcken in der wunderbaren Natur trainiert schonend Herz, Kreislauf und Muskeln und strafft die Figur. Täglich Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, sowie Schwimmen, Sauna und Massage-Workshop (jeweils 1x in der Woche) runden das aktive Erholungsprogramm ab. Keine Vorkenntnisse nötig. 13.-15.5., 29.5.-3.6., 10.-15.7., 2.-4.9.: Woche: MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €. 13.-16.5.: WE: MZ 213 €; DZ 255 €; EZ 297 €; S/Z 180 €.

Yoga und Joggen bis zum Marathon

Über leichtes Lauftraining, Yoga und Meditation fit machen wir uns für den Alltag. Es geht darum, das Leben zu meistern und die nächste Wegstrecke oder Wettkampf locker hinter sich zu lassen. Das ist möglich durch regelmäßiges Lauftraining und Yoga. Kombiniert mit Vollwertkost, netter Umgebung und gesunden Schlaf hast Du die Chance, frische Nordsee-Energie zu tanken. Der Kurs wendet sich sowohl an Freizeit-Jogger, als auch an ambitionierte Marathonläufer. 13.3.-18.3.: MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €.

Yogatherapie

Yoga-Therapie für die Wirbelsäule und den Rücken

Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates, speziell Rückenbeschwerden, sind sehr vielfältig und weit verbreitet. Lerne ein spezielles Programm zur Vorbeugung und möglichen Linderung von Wirbelsäulenbeschwerden kennen. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene, für Betroffene und Unterrichtende, die ihr Angebot an Übungen in diesem Bereich erweitern möchten. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Für Betroffene und Yogalehrer. 3.-5.4.: MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €, S/Z 106 €.

Yoga für Schultern, Nacken und unteren Rücken

Verspannungen und Schmerzen im Rücken rühren oftmals her von Stress, Kopfschmerzen und Schlafstörungen. In diesem Seminar lernst du Entspannungstechniken und Yogahaltungen kennen, die deine Rückenbeschwerden lindern oder lösen können und darüber hinaus heilsam auf die gestresste Psyche wirken. Keine Vorkenntnisse nötig. 4.-6.2.: MZ 277 €; DZ 333 €; EZ 389 €; S/Z 233 €.



Yoga, Selbsterfahrung und Me(e)hr

Selbstsicherheitstraining

Mit persönlichen Stärken arbeiten und sich selbst annehmen. In Ausnahmesituationen und bei Stress im Privat- und Arbeitsleben fällt es oft nicht leicht, eigene Vorstellungen und Wünsche zu äußern, zu präsentieren und angemessen durchzusetzen. Wir arbeiten mit Körperübungen, um die eigene Kraft und das Durchsetzungsvermögen zu stärken, nehmen die eigenen Schwächen wahr und lernen mit ihnen angemessen umzugehen. Ziel ist der selbstsichere und konstruktive Umgang mit Herausforderungen in verschiedenen Lebenssituationen. Täglich Meditation, Mantra-Singen und Yogastunden. Keine Vorkenntnisse nötig. 1.-3.7., 9.-11.9.: MZ 213 €; DZ 255 €; EZ 297 €; S/Z 180 €.

Kraftvolle Stille – Zeit für seelisches Aufräumen

Ein konzentriertes persönliches Sinn-Seminar. Nicht immer ist es an der Zeit, loszuliegen und Neues anzupacken. Bisweilen ist Innehalten angesagt, Bilanz ziehen, vielleicht sogar Bestehendes genießen und würdigen, sich Zeit nehmen für Reflexion und Meditation und Raum finden für Inspiration. Du lernst und übst Techniken aus dem spirituellen Coaching, Trance und Meditation. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Keine Vorkenntnisse nötig. 8.-15.10.: MZ 469 €; DZ 567 €; EZ 665 €; S/Z 392 €.



Eine Chance für die Liebe – Coaching für Paare und Singles

Ein tiefes, inspirierendes Seminar rund um das Thema Beziehung. Was sehen wir im anderen? Gehen wir gemeinsam weiter oder weiter auseinander? Was erwarte ich von meiner Partnerschaft? Wie mache ich mich wieder frei und offen für eine Beziehung? Für Paare, die sich weiter entdecken wollen und Einzelpersonen, die sich wieder öffnen wollen für Beziehungen. Susanne Siringhaus arbeitet mit Coaching-techniken aus Systemischer Therapie und dem Schöpferischen Coaching. Auf Wunsch Einzelcoaching gegen Aufpreis möglich. 13.2.-18.2.11: MZ 320 €, DZ: 390 €, EZ: 460 €, SZ: 265 €.

Spiritualität und Coaching

Coaching ist ein Prozess, bei dem ein Mensch dich mit Hilfe von bestimmten Techniken wirkungsvoll unterstützt, persönliche Themen zu meistern und ein erfolgreiches Leben zu führen. Überblick über unterschiedliche Beratungsmethoden. Inwieweit ergänzen sich Persönlichkeitstraining und spirituelle Entwicklung? Im geschützten Rahmen der Gruppe erhält jeder Raum, persönliche Themen anzuschauen und Inspiration zu finden. Auf Wunsch Einzelcoaching gegen Aufpreis möglich. 21.-26.8.11.: MZ 352 €, DZ: 439 €, EZ: 529 €, SZ: 292 €.

NTM-Massage und Yoga für Körper und Seele

Du lernst in diesen Tagen die wohltuende Wirkung der NTM-Massage kennen, tief in den Körper hineinzuspüren und einen wunderbaren Energieaustausch beim Bekommen und Geben der Massagen wahrzunehmen. Einfache und wirkungsvolle Techniken aus verschiedenen Massage- und Körpertherapieformen wie Esalen-Massage, Feldenkrais, Cranio, Shiatsu und Lomi-Lomi-Nui lassen das Sein zu einem einzigen Tanz werden. Mit Musik, Bewegung, Yoga und Yoga-Walk am Strand, angereichert mit frischer Meeresluft, kannst du ganz abschalten und neue Kraft tanken. 16.-21.10.: MZ 320 €, DZ: 390 €, EZ: 460 €, SZ: 265 €.

Yoga – ein Weg, um zu dir selbst zu finden

Meditative Asanas lenken die Aufmerksamkeit nach innen, so dass du dich besser kennenlernst. Dann kannst du prüfen, ob du deinen Alltag verändern und in eine neue Richtung lenken möchtest. Tiefenentspannung, Meditation, Vorträge und Gruppengespräche helfen dir zu erkennen, wie du dein zukünftiges Leben gestalten möchtest. 21.-23.9.: MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

Yoga für Frauen



Mantratanz

Zusammen werden wir in verschiedenen Kreiständen spielerisch in einfache Grundrhythmen und Mudras des indischen Tanzes hineinfinden. Wir werden Tänze für Krishna, der Göttin Devi etc. tanzen, welche von Sangita Shanti (Mantrasängerin) musikalisch untermalt werden. Du lernst einfache Bewegungen und Fußrhythmen und Schritte, um zu jeder Art Mantra oder Bhanjanmusik tanzen zu können, und lernst auch andere Teilnehmer anzuleiten. Symbolische Gesten unterstützen den Ausdruck der Tänze und haben eine heilende harmonisierende Wirkung. 17.-22.7.: MZ 320 €, DZ 390 €, EZ 460 €, S/Z 265 €.

Ferienwoche für die Frau mit Hormonyoga intensiv mit Tanzen und Singen

Eine Urlaubswoche für Wohlbefinden, Gesundheit & Schönheit! Hormonyoga ist ein verjüngendes Yoga-Programm, das die weibliche Hormonbildung fördert. Es hilft die typischen Beschwerden von Frauen zu lindern, z.B. in den Wechseljahren oder nach einer Geburt, weckt die Energie und erhöht die weibliche Ausstrahlung. Im Rahmen einer entspannten Ferienwoche lernst Du Hormonyoga nach Dinah Rodrigues kennen. Wir praktizieren die energetisierende „tägliche Übungsreihe“ täglich, so dass du zuhause problemlos weiterüben kannst. Zusätzlich tanzen und singen wir: Ausdruckstanz, Mantras und spirituelle Lieder, tauschen uns aus und lassen uns die gesunde Seeluft um die Nase wehen. 14.8.-21.8.11.: MZ 516 €, DZ: 638 €, EZ: 765 €, SZ: 431 €.

Hawaiianischer Tanz und Yoga am Meer

Hula Kahiko, den wir in diesem Seminar ausführlich studieren und erlernen wollen, drückt Spiritualität und Verehrung der Natur aus. Das kannst du besonders leicht in dieser Umgebung am Meer erfahren. Der aus fließenden Bewegungen bestehende Tanz wird von rhythmischem Sprechgesang, Klatschrhythmen und Perkussion (Kalebassen) begleitet. Hula Kahiko stammt aus der Heiltradition der Kahunas (Heilerinnen) der pazifischen Inseln und wird von Frauen, Männern und Kindern getanzt. Mit täglichen Yogastunden, Meditation, Mantrasingen. 19.6.-24.6.11.: MZ 320 €, DZ: 390 €, EZ: 460 €, S/Z: 265 €.

Kamasutra für Frauen – der weibliche Pfad des Yoga

Ein an Ayurveda orientierter Yoga, das Frauen ihre eigentliche Stärke erkennen lässt und ihr Selbstvertrauen stärkt. Spezielle Yoga-Übungen sowie Meditations-techniken verbessern die Gesundheit und führen zur inneren Harmonie und Zufriedenheit. Vorträge über alle Lebensaspekte, von Familienbildung, Schwangerschaft bis hin zur Menopause, mit vielen Ratschlägen für Gesundheit und Wohlbefinden, runden das Seminar ab. Keine Vorkenntnisse nötig. 7.-12.8.: MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €.

Hormon-Yoga

Erlebe die Wechseljahre als eine große Chance zum Wachstum. Du erhältst und vertieft das Wissen um die körperlichen, geistigen und seelischen Veränderungen während dieser Lebensphase. Spezielle Yoga- und Atemübungen erleichtern dir den Umgang mit den Begleitsymptomen. Hormon-Ungleichgewichte können sich durch eine unregelmäßige Periode, Menstruationsbeschwerden oder speziell in den Wechseljahren durch Symptome wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Herzrasen, Schlafstörungen, Depressionen usw. bemerkbar machen. Yoga kann durch Entspannung, Yogastellungen, Atemübungen, Energielenkung und Ernährung hormonelle Ungleichgewichte ausgleichen. Mit Meditation, Mantrasingen, Yogastunden. Keine Vorkenntnisse nötig. 7.-9.1., 9.-11.12.: MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.



Yoga und Musik

Klangyoga mit Planetentönen

Erfahre die energetischen Wirkungen der Asanas durch die Schwingungen von Klangschalen, Gongs, Didgeridoo, Rahmentrommeln und Gesang mit Planetentönen (nach Custo). Tief in deinen Körper eindringende Klänge, entspannen Geist und berühren die Seele. Intensive Sonnengebete mit Variationen bereiten dich optimal auf die Asanas vor. Klänge helfen dir, Stellungen auf angenehme Weise lange zu halten. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. 1.-3.4., 8.-10.7.: MZ 213 €; DZ 255 €; EZ 297 €; S/Z 180 €.

Alles Ist Klang – Mantra-Workshop

Mantren sind in Worte gefasste Urschwingung aus dem Sanskrit. In Melodien öffnen sie dein Herz. Du bist erfüllt von positiver Energie. Eine wunderbare Erfahrung. Keine Vorkenntnisse nötig. 4.-6.3., 15.-17.7.: MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

Yoga Mantra Ferienwoche mit Sundaram

Musik ist Yoga. Der Yoga des Klanges heißt Nada Yoga. Das hingebungsvolle Singen von spirituellen Liedern ist die Sprache des Herzens, die jede/r versteht. Lass Deine Seele baumeln, tanke Dich auf und spüre die Geborgenheit, die von den Mantras ausgeht. 24.-29.7.: MZ 320 €, DZ 390 €, EZ 460 €, S/Z 265 €.

Harmonium Lernseminar

Lerne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. Keine Vorkenntnisse nötig. 11.-13.3., 11.-13.11.: MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S 127 €.

Harmonium – Aufbau-seminar

3.-5.6.: MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S 127 €.

Das Erleben der eigenen Stimme

Wir wollen mit euch singen, tönen und sein. Beim Singen können Gefühle aktiviert und verstärkt werden. Wir singen u.a. Roma- und Sinti-, Heil-Lieder und Mantras. Sie bekommen Kraft durch die Resonanz der Gruppe. Eigene Instrumente willkommen. 25.-30.12.: MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €.

Japa Yoga

Japa Yoga, die Wiederholung eines Mantras, ist eine bewährte Praxis, um die Konzentration zu trainieren und den Geist mit der Schwingung des Mantras positiv aufzuladen. Du lernst die verschiedenen Arten der Mantrawiederholung kennen, Arten und Handhabung von Japa Malas. Mit viel Praxis. 23.-28.1., 27.3.-1.4., 22.-27.5., 23.-26.12.: MZ 320/213 €; DZ 390/255 €; EZ 460/297 €; S/Z 265/180 €.

Kundalini Yoga *Entfalte dein volles Potential*

Kundalini Yoga ist die Wissenschaft von der Erweckung des schlafenden Potentials im Menschen. Der Schlüssel zur vollen Entfaltung ist die Erweckung der Kundalini. In unseren Kundalini Yoga Seminaren lernst du systematisch deinen feinstofflichen Körper zu reinigen und zu kräftigen.
www.yoga-vidya.de/kundalini



Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in die Theorie und Praxis des Kundalini Yoga. Keine Vorkenntnisse nötig. 16.-21.1., 21.-23.1., 8.-13.5., 23.-25.9., 18.-20.11., 16.-18.12.: MZ 112 €/270 €; DZ 140 €/340 €; EZ 168 €/410 €; S/Z 90 €/215 €.

Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweckung der inneren Energie, Erweiterung des Bewusstseins und Entfaltung des vollen Potentials. Asanas: längeres Halten, spezielle Atem- und Konzentrationstechniken, fortgeschrittenere Variationen. Fortgeschrittenere machtvollere Pranayama Techniken. Bandhas und Mudras. Mantras, Yantras, Arati, Kriyas. Kundalini Meditations- und Tiefenentspannungstechniken. Faszinierende Workshops und Vorträge. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. 11.-13.2., 1.-3.4., 13.-15.5., 3.-5.6., 21.-23.10.: MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie (Behandlung und Besprechung von ausgewählten Teilen der Hatha Yoga Pradipika). In der Praxis: Asanas mit längerem Halten, Bija Mantras und Chakrakonzentration, lange Pranayama-Sitzungen, Mudras, Bandhas, Kundalini Yoga Meditationstechniken. Teilnahmevoraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufenseminar oder Yogalehrer Ausbildung. 25.-27.2., 10.-12.6., 21.-23.10.: MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

Voraussetzung für Kundalini Seminare:

- * die Bereitschaft zu Disziplin und intensiver Praxis
- * die verpflichtende Teilnahme an allen Seminarpunkten
- * Verzicht auf Fleisch, Fisch, Eier, Alkohol, Rauchen, Drogen, Kaffee und schwarzen Tee sowie Zwiebeln und Knoblauch.

MIT
SPEZIELLEN
SCHWER-
PUNKTEN



Für alle, die intensiv üben wollen. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yogapraxis. Für Fortgeschrittene und die, die es werden wollen.

In den Asana Spezial Seminaren kannst du Yoga in 5 verschiedenen Stilen üben: Intensiv und sportlich, als Bodywork mit Partner, meditativ und gelassen, spiraldynamisch oder ganz im „Flow“. Die Übergänge der Stile sind fließend und so ist jedes Seminar mit seinen Schwerpunkten etwas ganz Besonderes. Erlebe die einmalige Vielfalt von Hatha Yoga Seminaren!

Asana Spezial

Suryar Namaskar – Sonnengruß am Meer

Wir üben intensive Sonnengrüße mit vielen Variationen – je nach Wetterlage so oft wie möglich bei Sonnenaufgang am Strand. Das Reizklima der Nordsee befreit die Atemwege, erfrischt den Geist und du fühlst dich voller Tatendrang und Energie. Das Sonnengebet stärkt den Körper, hält bzw. macht die Wirbelsäule flexibel, belebt, regt alle Chakras an und bringt die Energie zum Fließen. Wir üben außerdem intensives Kapalabhati. Gute körperliche Kondition erforderlich. 4.-6.2.: MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

Yoga Bodywork Asana intensiv

Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Praxis! Intensives Arbeiten an den Asanas. Gegenseitiges Helfen verhilft dir spielend und entspannt auch in fortgeschrittene Asanas. Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität und Koordination. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. 14.-16.1., 22.-24.4., 22.-27.5., 29.-31.7., 23.-25./30./31.12., 25.-30./31.12.: MZ 120 €/ 132 €/ 270 €; DZ 148 €/ 167 €/ 340 €; EZ 176 €/ 202 €/ 410 €; S/Z 98 €/ 108€/ 215 €.

Asana Intensiv – Yoga für Fortgeschrittene

Du möchtest auch schwierige Asanas meistern und über deine Grenzen hinauswachsen? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für Dich. Durch intensives Arbeiten an fortgeschrittenen Asanas erlernst du Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft. Gute körperliche Kondition erforderlich. Teilnahmevoraussetzung: Letzte 12 Monate regelmäßige Asanapraxis. Keine Rückenbeschwerden, Kopfstand. 4.-9.9.: MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €.

Asanas für Leute die es wissen wollen

Mit Hilfe von Bändern, Kissen, Decken und Matten lernst du weitere Möglichkeiten in den Asanas kennen. Durch exakte Ansagen der Asanas, Variationen in den Stellungen, und fortgeschrittenere Korrekturen kannst du in diesem Seminar in deiner eigenen Yogapraxis vielleicht den entscheidenden „Sprung nach vorne“ machen. Wenn du das Gefühl hast, dass du einem Yogalehrer mal so richtig Löcher in den Bauch fragen möchtest, bist du in diesem dynamischen Seminar goldrichtig. 8.-10.4., 7.-9.10.: MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

Flexibler werden mit Yoga und Meditation

Erlange neue Flexibilität und Beweglichkeit durch spezielle Dehntechniken. Für gesunde Gelenke, einen elastischen Rücken und geistige Öffnung. Für alle, die in ihren Asanas (Yoga Stellungen) vorankommen wollen. 18.-20.2, 19.-21.8., 4-6.11, 2-4.12.: MZ 149 €, DZ: 177 €, EZ: 205 €, S/Z: 127 €.

Asana Intensiv – Hüftöffnende Übungen und Lotus

Du wirst erstaunliche Fortschritte machen! Du lernst insbesondere Übungen zur Erhöhung der Hüft- und Lotosflexibilität sowie Lotusvariationen kennen. Diese sind besonders wichtig für alle kreuzbeinigen Sitzstellungen und für die Meditation. Teilnahme nur ohne Knieprobleme. 19.-21.8.: MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

Asana Intensiv – Schwerpunkt Drehbewegungen

Durch die Drehung der Wirbelsäule wird diese sehr flexibel und gekräftigt. Die Bauchorgane werden massiert und die Verdauung angeregt. Lerne an diesem Wochenende verschiedene Variationen des Drehsitzes und andere Drehübungen kennen und beobachte, wie diese Asanas auf deinen Körper wirken. Der Drehsitz wirkt stressabbauend, nervenstärkend, beruhigend und harmonisierend. 20.-25.2.: MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

Asana Meditativ Intensivwoche

Langes und achtsames Halten der Stellungen in Verbindung mit Techniken der Konzentration auf Atem, Mantras und Chakras, Affirmationen und wichtige Verse der Yogaschriften verhelfen dir zu Entspannung, Zentrierung des Geistes, tiefen Erkenntnissen und Erfahrungen höherer Bewusstseinszustände. Du bekommst viel Inspiration, kannst neue Energie schöpfen und deine Meditation vertiefen. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. 20.-25.6., 21.-26.11.: MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €.

Asanas dynamisch, exakt und meditativ mit Ashtanga Yoga Elementen

Wirkungsvolle Technik, um alle Systeme des Körpers zu reinigen und zu energetisieren. Du lernst exakte Asana Ausführung und Partner/Schüler Unterstützung sowie Korrekturtechniken. Die dynamisch verbundenen Stellungen werden mit dem Atem synchronisiert. Die ganze Praxis wird zum Erlebnis einer Meditation in Bewegung. Bei regelmäßigem Üben wird dein Körper gesünder, stärker und schöner und der Geist ruhiger und ausgeglichener. Gute körperliche Kondition erforderlich. 16.-18.9.11.: MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €.

Asana Flow

Asana Flow ist ein fließender Hatha-Yoga-Stil. Getragen vom natürlichen Atemrhythmus werden Asanas auf harmonische Weise miteinander verbunden – mal langsam und besinnlich, mal dynamisch und kraftvoll. Pranayama, Bandhas, Klänge und Mantras, aber auch tänzerische Elemente helfen dir, die Lebensenergie zu aktivieren und auszudrücken. Mittelstufe und Fortgeschrittene. 13.-18.8., 15.-20.10.: MZ 341 €; DZ 411 €; EZ 481 €; S/Z 286 €.

Asana Intensiv für Fortgeschrittene

Durch intensiveres Arbeiten an fortgeschrittenen Asanas kannst du über deine bisherigen Grenzen hinauswachsen und so auch schwierige Stellungen meistern. Erfahre die tiefen Wirkungen auf Körper und Geist. Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft. Täglich bis zu 6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. 2.-7.1.: MZ 352 €, DZ: 439 €, EZ: 529 €, S/Z: 292 €

Asana meditativ – mit Mantrabegleitung

Durch unterschiedliche Arten von Mantras, deren Rezitation und Begleitung werden verschiedene Bewusstseinschichten angesprochen. Klang, Rhythmus und Melodie in Verbindung mit langem Halten der Stellungen verhelfen dir zu Entspannung, Zentrierung



des Geistes und tiefen inneren Erfahrungen. Deine Energie wird stark erhöht und die Meditation vertieft sich. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Vorträge, Mantrarezitation, Meditation und Mantra-Singen. 18.-23.9.: MZ 320 €, DZ: 390 €, EZ: 460 €, S/Z: 265 €

Methodik und Technik der Asana

Klassische Yogareihen, u.a. die Yoga Vidya Reihe, wirken ganzheitlich auf der körperlichen, energetischen, geistig-psychischen und höchsten spirituellen Ebene. Dabei kommt es nicht auf eine von außen vorgeschriebene anatomische „Exaktheit“ an, wie eine Stellung zu sein hat, sondern auf Bewusstheit beim Üben, Koordination mit der Atmung, inneres Loslassen, Entwicklung von individuellem Körperbewusstsein und Anpassen einzelner Stellungen an die eigenen Möglichkeiten und Befindlichkeiten. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. 13.-16.5., 23.-25.7., 29.-31.10.: MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

Spirituelle Retreats



Unsere spirituellen Retreats sind eine einzigartige Gelegenheit, am geistigen Reichtum langjährig erfahrener Yogis und Yoginis teilzuhaben. Deine Praxis bekommt neue Impulse, du wachst an spiritueller Erkenntnis und Tiefe, sammelst Kraft und Gelassenheit für den Alltag.

Retreat mit Maheshwara 30.1–4.2.



Tauche intensiv ein in die Praxis des ganzheitlichen Yoga, mit einem Fokus auf Meditation und Selbsterforschung. Erlebe, wie die Stille dieses besonderen Ortes das Entdecken der Stille in dir unterstützen kann. Du bist eingeladen, in einer meditativen Atmosphäre alte und begrenzende Sichtweisen über dich und die Welt zu hinterfragen und zu überwinden. Neben intensiver angeleiteter Praxis gibt es täglich freie Zeit von 11–16.00 Uhr, wo die Seele die Erfahrungen und Erkenntnisse nachwirken lassen und verarbeiten kann. MZ 320 €, DZ 390 €, EZ 460 €, S/Z 265 €.

Nordsee Retreat mit Satyamitra 4.–9.12.



In diesem Retreat bekommst du eine inspirierende Einführung in eines der Hauptwerke des Jnana Yoga, die Yoga Vasistha. In keiner anderen klassischen alten indischen Schrift finden sich so klar und unumwunden ausgedrückte Wahrheiten, die aber gerade deswegen auf Unmut stoßen: „Die Welt ist eine Illusion, und Du bist es auch.“ Dies nur zur Kenntnis zu nehmen, reicht nicht aus. Mit vielen Geschichten und Erläuterungen bemüht sich die Yoga Vasistha um (Er-)Klärung. Wie kann man Wahrheit erkennen? MZ 320 €, DZ 390 €, EZ 460 €, S/Z 265 €.

Spirituelles Retreat mit Suguna und Keshava 6.11.–11./13.11.



Abseits vom Alltag, in der energetisch aufgeladenen Atmosphäre des Ashrams, tauchst du tief in die Spiritualität ein. Du wachst an spiritueller Erkenntnis und Tiefe. Hindernisse, die dich blockieren, können sich auflösen. Deine Praxis bekommt neue Impulse. Neben intensiver angeleiteter Praxis gibt es täglich freie Zeit von 11–16.00 Uhr, wo die Seele die Erfahrungen und Erkenntnisse nachwirken lassen und verarbeiten kann. Keshavas erfrischende Power und ansteckender Enthusiasmus und Sugunas meditativerherzöffnende Spiritualität ergänzen sich ideal und lassen diese Woche zu einem ganz besonders inspirierenden Erlebnis werden. MZ 320/469 €, DZ 390/567 €, EZ 460/665 €, S/Z 265/392 €.

Retreat mit Adriaan van Wagenveld 25.9.–2.10.



Vipassana, die Achtsamkeitsmeditation, ermöglicht dir in diesem Schweigeseminar die vollkommene Präsenz im Hier & Jetzt zu erfahren. Täglich 9 Stunden Sitzmeditation, je 2 Stunden meditatives Yoga und eine Gehmeditation im Freien. Alle Meditationen und Yogastunden finden separat für die Retreat-Teilnehmer statt. MZ 469 €, DZ 567 €, EZ 665 €, S/Z 392 €.



»Wenn eine ausreichend große Minderheit inneren Frieden entwickelt, könnte eine positive Zukunft möglich werden.« Sukadev Bretz

Unsere Seminarleiter verkörpern einen unermesslichen Schatz an Erfahrung und Wissen. Warmherzig und humorvoll führen sie dich scheinbar mühelos in ein tieferes Verstehen und zu neuen Erkenntnissen. Wirkliche Highlights also, die dein Leben und deine Praxis entscheidend verändern können.

Spirituell wachsen mit Sukadev Bretz

Gründer und Leiter von Yoga Vidya. Enger Schüler von Swami Vishnu-Devananda, der ihn zum Yoga-Meister (Acharya) ernannte. Über ein Vierteljahrhundert intensive Erfahrung in der Aus- und Weiterbildung von Yogalehrern. Gründete 1992 die Yoga Vidya Zentren, um einen ganzheitlichen, lebensnahen Yoga zu lehren. Gibt seine tiefe Weisheit, sein umfassendes Wissen und seine reichhaltige spirituelle Erfahrung anschaulich, aufgelockert, klar strukturiert und praxisbezogen weiter.



Sukadev mit Swami Vishnu, Spanien 1985

Gelassenheit entwickeln – mit Sukadev

Machtvolle Techniken, um inmitten einer Welt voller Veränderungen und inmitten der Höhen und Tiefen des Lebens gelassen zu leben. • spezielle Blitz-Entspannungstechniken • Atmungstechniken für den Alltag • emotionelle Energie nutzen ohne von ihnen überwältigt zu werden • Umgang mit Schuld und Ungerechtigkeit • Selbstakzeptanz und Selbstliebe • Praktische Nächstenliebe im Alltag. Von besonderer Bedeutung ist das Bewusstwerden des Göttlichen im Alltag. Eine machtvolle Übung dafür ist "Bewusstheit hoch drehen – gelassen leben". 4.-6.3.: MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.



Maharani Fritsch de Navarrete

Dipl.-Sozialpädagogin, Yogalehrerin und -ausbilderin, Schamanin, Pilgerin und Sterbebegleiterin. Langjährige Yoga und Meditationspraxis in verschiedenen Schulen und Traditionen (Yoga Vidya, Zen, Sufismus, Gaudiya Vaisnava). Schamanische Ausbildung. In Peru konnte sie viele Heiltechniken vor Ort praktisch erlernen und erfahren.

Einführung ins Kriya Yoga – Meditationpraxis eines höheren Zeitalter

Erfahre die Theorie, Tradition und Praxis von Kriya Yoga in Verbindung mit dem klassischen Yoga nach Swami Sivananda. Gemeinsam wird an den verschiedenen Ebenen des Bewusstseins gearbeitet. Vertiefe deine Praxis von Pranayama, erlerne das Atembewusstsein in den Asanas und beim Meditieren und entwickle ein neues Verständnis der Beziehung zwischen dem wahren Selbst und dem Ego-Selbst. Erkenne, wie das Ego-Selbst uns davon abhält, das wahre Selbst zu erfahren. 17.-22.7.: MZ: 352 €, DZ: 439 €, EZ: 529 €, S/Z: 292 €.



VISIONSSUCHE

Die Suche nach der Lebensvision ist so alt wie die Menschheit selber. Unsere wesenseigene Lebensaufgabe zeigt sich in voller Klarheit, wenn wir ernsthaft nach ihr suchen und uns verpflichten, sie im Leben umzusetzen. Du durchläufst die 3 klassischen Phasen der schamanischen Visionssuche: Ablösen (Vorbereitung). Reise (Schwelle). Nacharbeitung (Integration). Die Vision wird dabei nicht unbedingt neu geschaffen, sondern wieder-erinnert und neu belebt. 1.-3.7.: MZ 128 €; DZ 156 €; EZ 184 €; S/Z 106 €.

Yoga und Schamanisches Heilen – Einführung

Erfahre die Rückbindung an deine Lebenskraft und an deine natürliche, intuitive Weisheit. Erfahre Ganzwerdung und Heilung als zentrale Aufgabe der Yogis, Schamanen und Heiler auf dem Weg zur Verbindung mit dem Höheren Bewusstsein. Dieses Wochenende ist eine Einführung in die Techniken des schamanischen Heilens sowie auch eine Vorbereitung auf die Schamanische Heilen-Ausbildung. Keine Vorkenntnisse nötig. 8.-10.4.: MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.



Swami Bodhichitananda

ist gebürtiger Amerikaner und gründet momentan einen Ashram der „Himalayischen Yogis“. Alle Religionen und Heiligen der Welt sind eingeschlossen, ebenso alle Mittel, um direktes Wissen über die Wahrheit zu gewinnen und Wahrheit zu erfahren. Swami Bodhichitananda kam 1991 in den Sivananda-Ashram und wurde 1999 von Swami Chidananda in Sannyas eingeweiht. Von 1987 bis 1991 war er Mönch in der Self-Realization Fellowship, der von Paramahansa Yogananda gegründeten Organisation. Er hat die Lehr-Erlaubnis beider yogischer Traditionen.



Dr. Nalini Sahay

Dr. Nalini Sahay ist Yoga Acharya, Schülerin von Swami Satyananda Saraswati and Leiterin von TORCH, einem gemeinnütziger Verein, der mit Strahlenkindern und AIDS-Kranken in Neu-Delhi arbeitet. Früher unterrichtete sie therapeutisches Yoga in Schulen und Krankenhäusern.

Mein Dharma – meine Lebensaufgabe

Im Dharma zu sein bedeutet, auf dem Weg der eigenen persönlichen Lebensaufgabe zu gehen. Du wirst die tiefere Bedeutung des Dharma-Konzeptes kennen lernen und auf Dein Leben anwenden. Durch praktische Übungen wirst Du Deiner inneren Lebensvision näherkommen und Klarheit gewinnen, gerade auch dann, wenn aktuell wichtige Entscheidungen anstehen. Keine Vorkenntnisse nötig. 24.-26.6.: MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

Yogische Kommunikation

Der Yoga lehrt die Gewaltlosigkeit als grundlegendes Prinzip des Lebens. Wie lässt sich dies praktisch in der Kommunikation mit anderen umsetzen, ohne die eigenen Bedürfnisse und den Selbstaussdruck zu vernachlässigen? Mit vielen praktischen Übungen und Tipps entdecken wir neue Möglichkeiten, die unser Leben glücklicher und harmonischer machen. 12.-14.8.: MZ 164 €, DZ: 199 €, EZ: 236 €, S/Z: 140 €.

Meditation gegen Schlaflosigkeit

Ein Praxisworkshop, dessen positive Auswirkungen auf deine Gesundheit und deinen Schlaf du unmittelbar spüren kannst. Du lernst die Verhaltensmuster kennen, die Stress und Angst auslösen. Spezielle Meditationstechniken helfen, genau diesen Stress und Unsicherheiten loszuwerden. Diese Techniken helfen, dass du wieder schlafen kannst und erholt aufwachst. 9.-11.9.: MZ 159 €, DZ: 187 €, EZ: 215 €, S/Z: 137 €.

Chakras verstehen & bewusst im Alltag einsetzen

In diesem Kurs lernst du, mit Farbvisualisierungen an den Chakras zu arbeiten. Das führt dich zum Erlebnis einer wunderbaren Leichtigkeit. Die Chakras beeinflussen dein Alltagshandeln und -erleben. Wenn du dir der Pranaströme in deinen Chakras bewusst wirst, kannst du ein ausgeglichenes glückliches Leben auf allen Ebenen deiner Persönlichkeit führen. 16.9.-18.9.: MZ 159 €, DZ: 187 €, EZ: 215 €, S/Z: 137 €.

Pawanmuktasana Yogalehrer-Weiterbildung

Lerne Pawanmuktasana anzuleiten und in Deinen Yogaunterricht einzubauen. 11. -16.9.: MZ 335 €, DZ: 405 €, EZ: 475 €, S/Z: 280 €.



Prof. Dr. Martin Mittwede

Religionswissenschaftler und Indologe, lehrt Vergleichende Religionswissenschaft an der Universität Frankfurt/Main, praktische Philosophie an der Universität Köln und ist ein profunder Kenner der indischen Philosophie und vedischer Tradition.

Seminar Highlights



Keshava Schütz

Leiter des Yoga Vidya Hauses Nordsee. Er praktiziert seit 25 Jahren Yoga. Nachdem er viel Sport sowie Kampfkunst trainierte und ein Fitnesscenter leitete, fand er über Yoga den Weg zur Spiritualität. Mit viel Energie und wertvollen Tipps hilft er dir, Yoga in den Alltag zu integrieren. „Die Suche nach der Wahrheit ist immer wieder eine Herausforderung, aber dies TUN, Tag und Nacht, ist einfach genial.“

Der spirituelle Weg

Der spirituelle Weg führt vom Relativen zum Absoluten, vom Individuellen zum Kosmischen, von der Getrenntheit zur Einheit. Themen: Bhumikas, die 7 Stufen der spirituellen Evolution mit den jeweiligen Aufgaben für den Aspiranten. Die 4 Purusharthas: Umgang mit Wünschen und Bedürfnissen. Typische Hindernisse auf dem Weg und wie man sie überwindet. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. 11.-13.3.: MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

Meditation Intensiv Schweigend

Intensivseminar mit täglichen langen Meditationssitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst ein in die innere Welt. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. 3.-6.4., 22.-25.5., 18.-23.9., 7.-9.10, 30.10-2.11.: MZ 149 €/ 192 €/ 320€; DZ 177 €/ 234 €/ 390 €; EZ 205 €/ 276 €/ 460 € ; S/Z 127 €/ 159 €/ 265 €.

Bhagavad Gita

Du lernst, ausgewählte Verse der Bhagavad Gita der Sanskrit Sprache gemäß korrekt zu rezitieren. Der Unterricht beinhaltet Wort für Wort Übung und vermittelt dir die Bhagavad Gita Rezitation in einer traditionellen Melodie. Die Bedeutung der gelernten Verse wird erklärt und besprochen, welches das Verständnis des Textes vertieft und dir eine unmittelbare Erfahrung ermöglicht. 4.-9.9.: MZ 320 €, DZ 390 €, EZ 460 €, S/Z 265 €.

Einführung in die Yogatherapie

Das Wissen um den therapeutischen Aspekt des Yoga kann eine wichtige Ergänzung und Hilfe für Yogalehrer sein. Dieses Seminar gibt eine Einführung in die ganzheitliche Yogatherapie und ist geeignet für alle, die Vorkenntnisse in Yoga haben, für Yogalehrer, Yogatherapeuten, Ärzte und Physiotherapeuten. 2.-4.9.: MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.



Harilalji

ist Yogalehrer und Yoga-Acharya der Sivananda-Tradition. An der bekannten sVYASAYoga-Universität in Bangalore/Indien absolvierte er seine Yoga-Therapie-Ausbildung. Harilalji vermittelt die Yogaweisheit als ganzheitliches System. In seinem Unterricht erkennt er schnell die schwachen und starken Seiten seiner Teilnehmer und kann gezielte Praktiken vorschlagen. Er leitet einen kleinen Ashram in Kerala/Südindien und ist dort Dozent am Nagelil Ayurveda Medical College.

Ausbildungen bei Yoga Vidya Nordsee



Eine wichtige Zeit für Veränderungen ist angebrochen. Alte Strukturen brechen auf und neue müssen sich bilden. Jetzt werden viele Menschen gebraucht, um neue Werte zu transportieren. Unsere Ausbildungen bereiten dich darauf vor Teil des Veränderungsprozesses zu sein und andere Menschen weiterzubringen.

Atemkursleiter Ausbildung

Lerne es, Atemkurse anzuleiten für Gesundheit, sportliche Fitness, Entspannung, Stimmtraining, Energie-Entwicklung und Chakra-Öffnung. Solche Kurse kannst du anbieten in VHS, Fitnessstudios und Yoga-Zentren, sowie als Workshops im Rahmen von Seminaren und betrieblicher Fortbildung. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Keshava Schütz. 7.-14.1.: MZ 542 €; DZ 640 €; EZ 738 €; S/Z 465 €.

Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne es, Entspannung anzuleiten, in Entspannungs-, Stress-Management- und Autogenes Training Seminaren, oder im Rahmen anderer Seminare. Theorie und Praxis aus westlicher Psychologie und Yoga. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität. SL: Keshava Schütz. 24.-29.4.: MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €.

Meditationskursleiter-Ausbildung

Ausbildung zum/zur Meditationskursleiter/in: Vermittlung von umfangreichem theoretischen Wissen, Besprechung von Unterrichtstechniken und intensive Meditationspraxis. SL: Keshava Schütz. 11.-18.9., 11.-23.09.: MZ 572 €; DZ 670 €; EZ 768 €; S/Z 495 €, 10.-22.10.: MZ 892 €; DZ 1.060 €; EZ 1.228 €; S/Z 760 €.

Stimm- und Sprechtraining Kursleiterausbildung

Du lernst die physiologischen und psychologischen Wirkungsweisen von Stimme und Sprache, z.B. Sprachgestaltung und Sprechtechnik. Rhythmus und Harmonielehre, Artikulation, Sprech- und Gesangsdidaktik. Mit diesem Wissen kannst du anderen Menschen, die beruflich oder privat viel sprechen müssen oder ihr Potential verbessern wollen, z.B. Lehrern und anderen Sprechern als Vocal Coach (Stimm- und Sprachberater) beratend zur Seite stehen oder Kurse und Workshops zum Stimm- und Sprachtraining anbieten. SL: Thomas Hundsalz. 28.8.-2.9.: MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €.

www.yoga-vidya.de/ausbildungen



Genaue Beschreibungen und weitere Ausbildungen unter www.yoga-vidya.de/ausbildung-weiterbildung oder in unseren Ausbildungsbroschüren.
Bitte anfordern!

Yogalehrer Ausbildungen



- Yoga ist ein praktisches System zur Entwicklung der gesamten Persönlichkeit
- Yoga zu unterrichten ist eine erfüllende, verantwortungsvolle Aufgabe
- Die Ausbildungen bei Yoga Vidya geben dir fundiertes Wissen



Weitere Informationen unter
www.yoga-vidya.de/yogalehrerausbildung
oder in unseren Ausbildungsbroschüren!

Unser Ausbildungssystem

Termine für 4 Wochen Intensiv Ausbildungen bei Yoga Vidya Nordsee

4-Wochen-Kurse:	13.03.-10.04.	01.05.- 29.05	09.10.-06.11.
2 x 2 Wochen-Kurse, erste Hälfte:	13.03.- 25.03.	01.05.- 13.05.	09.10.- 21.10.
2 x 2 Wochen-Kurse, zweite Hälfte:	25.03.-10.04.	13.05.-29.05.	21.10.- 6.11.
4 x 1 Wochen-Kurse:			
1. Viertel (So-Fr)	13.03.-18.03.	1.05.- 06.05.	09.10.-14.10.
2. Viertel (Fr-Fr)	18.03.-25.03.	6.05.- 13.05.	14.10.-21.10.
3. Viertel (Fr-Fr)	25.03.-01.04.	13.05.-20.05.	21.10.-28.10.
4. Viertel (Fr-So)	01.04.-10.04.	20.05.-29.05.	28.10.-06.11.

4 WOCHEN INTENSIV

Losgelöst vom Alltag die Tiefe des Yoga erfahren. 400 UE

ab **1.704€**

2 JAHRES AUSBILDUNG

Yoga schrittweise direkt im Alltag umsetzen. In 40 Stadtzentren möglich. 723 UE
Beginn Januar 2010
Einstieg bis März möglich.

ab **160€ mtl.***

3 JAHRES AUSBILDUNG

Die transformatorische Kraft von Intensivwochen mit individueller Führung. 780 UE
Beginn im WW 9.4., BM 24.9.

ab **98 € mtl.**

Die Grundausbildungen

UE = Unterrichtseinheiten à 45 Min.

Yoga Therapie Ausbildung

kompetent und gezielt auf körperliche Beschwerden eingehen.

Unterrichts- techniken

Systematische Vertiefung

Einzelne Aspekte des Yoga werden in Wochenend- und Intensivseminaren vertieft.

Yoga für bestimmte Zielgruppen

z.B: Senioren, Schwangere, Kinder

Yoga Visharada Studiengang

Der „Königsweg“ für besonders ernsthafte Aspiranten. Orientierung und Stütze für einen systematischen spirituellen Fortschritt.

Die Weiterbildungen

Das Studium

PREISE** Yogalehrerausbildung in €

Zeitraum	MZ	DZ	EZ	Z/S/Womo
4 Wochen Intensiv	2.012	2.404	2.796	1.704
2 Jahres Ausbildung* ab 160	169	178	—	—
3 Jahres Ausbildung	117	137	158	98

* Aufpreis in einigen Zentren ** inkl. Übernachtung u. Verpflegung.

Teilnahmebedingungen

Seminare und Individualgäste

Um den besten Nutzen aus dem Programm zu ziehen, bitte während der Yoga Seminare auf Fleisch, Fisch, Eier, Alkohol und Tabak verzichten und an allen Kursprogrammen teilnehmen (Rauchen ist außerhalb unseres Geländes möglich). Verpflichtend ist auch für Individualgäste die Teilnahme an den Meditationen mit Mantrasingen/Vortrag/Lesung und Yogastunden.

Ausbildungen

Während der Ausbildungen vollständiger Verzicht auf Alkohol, Rauchen, Drogen, Fleisch, Fisch. Die Teilnahme an allen Programmen gemäß Tagesablauf ist Pflicht und Voraussetzung für das Abschlusszertifikat, einschließlich morgens und abends Meditation und Mantrasingen, Yogastunden sowie täglich eine ¾ Stunde Mithilfe (Karma Yoga) bei den Arbeiten im Haus.

Rückerstattung

Rücktritt und Rückzahlung bis 2 Wochen vor Seminarbeginn 25 € Stornogeühr. Rücktritt und Rückzah-

lung bei weniger als 2 Wochen bis zum Seminarbeginn 50% Rückerstattung. Umbuchungen und Gutschriften bis 2 Wochen vor Seminarbeginn kostenlos. Umbuchungen bei weniger als 2 Wochen bis zum Seminarbeginn oder Rücktritt mit Gutschrift: 15 € Bearbeitungsgebühr. Bei vorzeitigem Abbruch des Kurses besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.

Bitte mitbringen:

Bettwäsche, Handtuch, Hausschuhe, Wecker, Hartschalenbrillenetaui, biologisch abbaubare Körperpflegeprodukte sowie alle persönlichen Sachen. Wenn vorhanden: Yoga-Matte, Meditationskissen, Meditationsdecke (können auch kostenlos ausgeliehen oder im Yoga Vidya Shop vor Ort erworben werden). Leihgebühr für Bettwäsche 5 €.

Bei Nichtbeachten der Teilnahmebedingungen kann der Teilnehmer vom Kurs ausgeschlossen werden. In diesem Fall, wie auch bei vorzeitigem Abbruch des Kurses, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.



Broschüren - Gutschein

Nordsee Spezial 2011



Hiermit fordere ich kostenlos und unverbindlich folgende Informationen an:

- Seminarkatalog 2011
- Yogalehrer und andere Ausbildungen 2011
- Yogalehrerweiterbildungen 2011
- Ayurveda u. Yoga Wellness
- Yoga und Meditation Einführung
- 2 Jahres Ausbildung Yogalehrer/in
- Abendkurse Nordsee
- Seminarhaus-Vermietung an Gastgruppen
- Yoga Kongress
- Musikfestival
- Yoga Therapie
- Kinderyoga Kongress

Bitte sendet mir die Broschüre des Yoga Vidya Stadt-Centers:Ort (siehe Rückseite)

- Yoga-Versand: Bücher, Kassetten, CDs, Videos, etc.
- Yogalehrer Verzeichnis
- Yoga Vidya Kooperationscenter-Info
- Yoga Vidya e.V und alle Berufsverbände
- Mitarbeiter/Mithelfer im Haus Yoga Vidya

Vorname, Nachname.....

Straße, PLZ, Ort

Bitte schicken oder faxen an:

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

Anmeldung für Seminare Yoga Vidya Nordsee

Hiermit melde ich mich verbindlich an für folgende Seminare/Ausbildungen:

Titel von bis Nr.

Titel von bis Nr.

Titel von bis Nr.

Name, Vorname

Anschrift

Telefon/Fax E-Mail

Ich wünsche Unterbringung im:

MZ EZ DZ zusammen mit Zelt Schlafsaal

Anzahlung (bei WE mind. 25 €, Wochenkurse 100 €, länger 250 €, fällig bei Anmeldung)

Restzahlung (fällig bei Überweisung 2 Wochen, bei Abbuchung 8 Tage vor Seminarbeginn)

Wir bitten zur Vereinfachung unserer Buchhaltung um Bankeinzugserlaubnis. Danke!

Bankeinzug

Konto Nr. Kontoinhaber
bei der Bank BLZ

Ratenzahlung Bei Yogalehrer Weiterbildungsreihe nur Bankeinzug möglich

Ich überweise die Anzahlung bei Anmeldung, den Rest bis spätestens 2 Wochen vor Seminarbeginn auf das Konto:

Yoga Vidya e.V. Nordsee, Kto.-Nr. 23973202, GLS Bank Bochum, BLZ 430 609 67

Ich bitte um Abholung: Datum Uhrzeit

(mind. 3 Tage vorher anmelden)

Nordsee: Bahnhof Wilhelmshaven (9 €)

Wo hast du diese Broschüre gefunden?

Ich habe von den Teilnahmebedingungen Kenntnis genommen und übernehme die volle Verantwortung für meine Gesundheit.

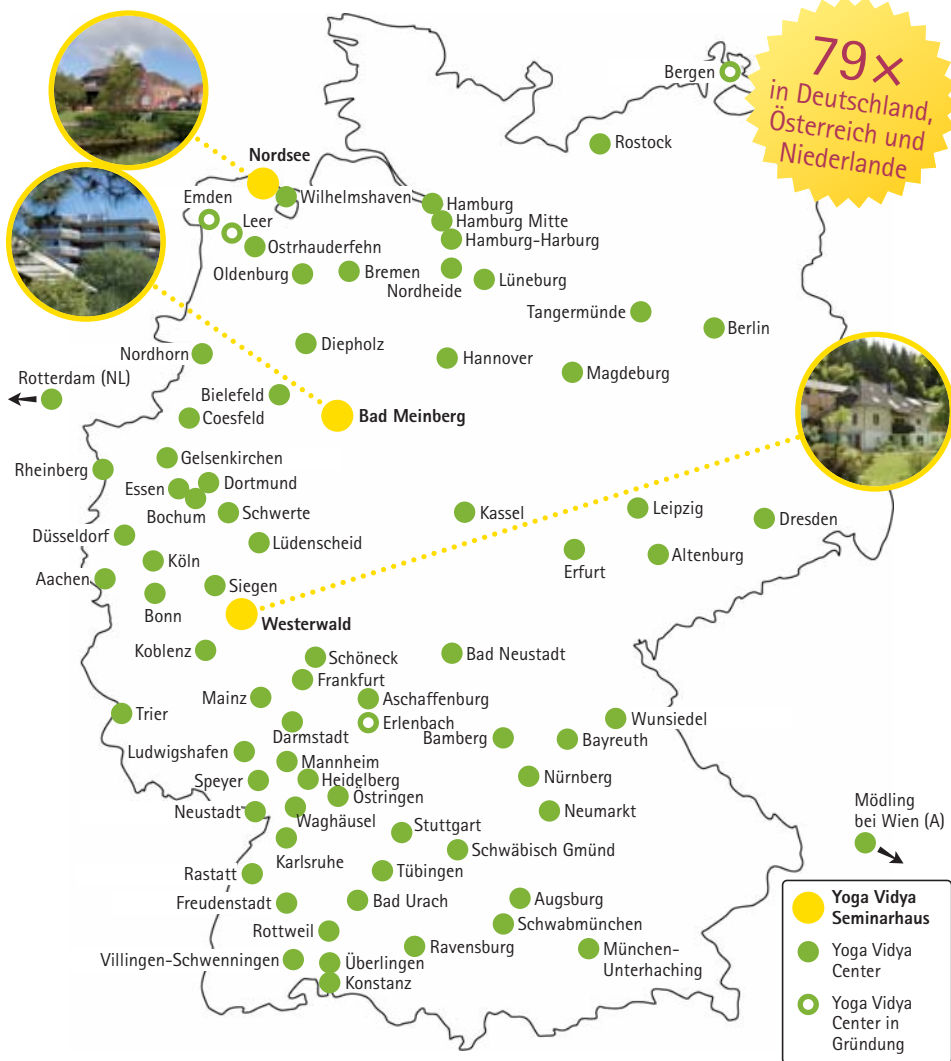
Ort, Datum, Unterschrift

Bitte abschicken oder faxen an:

Fax 04426/90416140 , nordsee@yoga-vidya.de
Yoga Vidya Nordsee, Wiarder Altendeich 10, 26434 Horumersiel

Yoga Vidya Wir freuen uns auf deinen Besuch!

www.yoga-vidya.de/center



Stand: Dezember 2010

Yoga Vidya Bad Meinberg

Wällenweg 42
32805 Horn-Bad Meinberg
Tel.: 05234/87-0
info@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Westerwald

Gut Hoffnungstal
57641 Oberlahr
Tel.: 02685/8002-0
westerwald@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Nordsee

Wiarder Altendeich 10
26434 Horumersiel
Tel.: 04426/90416-10
nordsee@yoga-vidya.de