

# Yoga Vidya

*Seminare, Ausbildungen und  
Erholung an idyllischen Kraftorten*

*Entfalte dein Potenzial*

Programmauszug *Juni - Dezember 2009*

NEU! Projekt Shanti *Bringe deine Ideen ein*

NEU! Business Yoga *Beständige Werte vermitteln*

NEU! Yoga-Therapie-Kur *Aktiv für mehr Gesundheit*



# Entdecke dich neu



Beginn:  
**JEDEN  
FREITAG**

## Yoga und Meditation Einführung

**FÜR ZUHAUSE:**  
eine Schautafel gratis mit allen Übungen, Yoga-  
CDs für Anfänger, Mittelstufe, Entspannung pur...

Der Basiskurs für Einsteiger, die Yoga und Meditation in all ihren Aspekten kennenlernen wollen. Erfahre spürbar mehr Kraft, Flexibilität und Gelassenheit durch Yogastunden, Atem- und Entspannungstechniken. Erlebe die harmonisierende Wirkung von Meditation und Mantrasingen. Spannende Vorträge über die Yogaphilosophie geben viele Anregungen für eine Umsetzung im Alltag. Ein Erlebnis, das lange Zeit nachwirkt. In Bad Meinberg Beginn jeden Freitag für ein Wochenende oder eine Woche, im Westerwald ca. alle 2 Wochen und an der Nordsee jedes Wochenende.

### PREISBEISPIELE in € 2009

Zeitraum	MZ	DZ	EZ	Z/S/Womo
Fr.-So.	112	140	168	90
5 Tage	250	320	390	195
7 Tage	362	460	558	285

\* inkl. Übernachtung u. Verpflegung.

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

### Yoga und Meditation Aufbaukurs

Tipps zum Üben zu Hause. Flexible Anpassung an deinen Alltag. Gründliches Erlernen des Sonnengebets. Heranführen an Kopfstand, Krähe und andere Stellungen. BM 26.- 28.6., 17.- 19.7., 14.- 16.8., 11.- 13.9.09.- 11.10., WW 12.- 14.6., 10.- 12.0., 13.- 16.9., 16.- 18.10.

### Yoga und Meditation Mittelstufe

Tieferes Einsteigen in die 6 Yogawege: Positives Denken im Alltag. Überwinden von Hindernissen in der Meditation. Kriyas (Reinigungstechniken). Astral-, Kausalkörper. WW 21.- 26.6., 21.- 24.6., 9.- 14.8., 9.- 12.8., 9.- 11.9., 4.- 9.10., 4.- 7.10.



Unsere Einführungsseminare in Bad Meinberg sind von den Krankenkassen als Prävention anerkannt

Viele Krankenkassen erstatten bis zu 50€ pro Seminar. So kostet dich ein Wochenende im Mehrbettzimmer z.B. nur noch 62 €. Beginn Freitag 16:30 mit der Anfänger-Yogastunde. Teilnahme an allen Yogastunden ist die Voraussetzung für eine Bescheinigung..

## Liebe Yogafreundin, lieber Yogafreund,

In diesem Heft findest Du eine besondere Auswahl an Seminar-Highlights der Sommer- und Herbstsaison, um dich selbst zu stärken und dein Potenzial für dich und andere weiter entfalten zu können. Neu bei Yoga Vidya: Prana und Meeresluft tanken mit Yoga an der Nordsee, Ausbildung zum Business Yogalehrer und „Projekt Shanti“ – **eine Riesenchance**, noch mehr Friedensenergie in die Welt zu bringen – du kannst aktiv mitmachen und gestalten. Mehr darüber auf Seite 28. Für das gesamte Angebot von über 1800 Seminaren und Ausbildungen kannst du den Seminarkatalog 2009 anfordern.

Wir freuen uns auf deinen Besuch und wünschen dir einen erlebnisreichen, inspirierenden Aufenthalt in Europas größten Yoga- und Ayurveda-Seminarhäusern.

Herzlichst,  
Dein Yoga Vidya Team



### Info und anmelden:

Wir beraten dich gern!

Täglich von Mo-So, 8-20 Uhr

Yoga und Meditation Einführung	2
Yogaferien	4
Seminarhaus Bad Meinberg	5
Seminarhaus Westerwald	8
Seminarhaus Nordsee	10
Kinder und Familie	12
Erfahrung und Weisheit	14
Yogalehrer Ausbildungen	20
Ausbildungen	22
NEU! Business Yoga	24
NEU! Yoga-Therapie-Kur	27
NEU! Projekt Shanti	28
Preise, Tagesablauf...	30
Anmeldung	siehe Heftmitte

### Abkürzungen

BM: Bad Meinberg,  
WW: Westerwald, NO: Nordsee,  
MZ: Mehrbettzimmer,  
DZ: Doppelzimmer,  
EZ: Einzelzimmer,  
S: Schlafsaal, Z: Zelt,  
Womo: Wohnmobil,  
SL: Seminarleiter

**Seminarhaus Bad Meinberg** 05234/87-0

**Seminarhaus Westerwald** 02685/8002-0

**Seminarhaus Nordsee** 04426/904 160



## Komm' in deine Kraft

### Yoga Ferienwoche

Allein, zu zweit oder mit der ganzen Familie. Täglich Yoga, Meditation und interessante Vorträge aus der Yoga-Philosophie. Das Freizeitprogramm umfasst Spaziergänge und Ausflüge in die Wälder und Wiesen der Umgebung. Beim Massage-Workshop lernst du einfache Griffe für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Außerdem kannst du an unserem Rahmenprogramm, z.B. Nordic Walking, Klangreisen, indische Rituale und Mantra-Singen teilnehmen. In Bad Meinberg und an der Nordsee, Beginn jeden Sonntag für 5 oder 7 Tage. Im Westerwald ca. 1 x im Monat.

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

PREISE in € *		2009			
Zeitraum	MZ	DZ	EZ	Z/S/Womo	
So.-Fr	270	340	410	215	

\* inkl. Übernachtung und Verpflegung

**7 Tage aufladen 5 bezahlen**

**FRÜHSOMMER SPEZIAL: 19.4.-21.6.**

**HERBST SPEZIAL: 11.10.-6.12.**

### Individuelle Yogaferien<sup>1</sup>

Du genießt täglich Meditation, Mantrasingen, Yogastunden, vegetarische Vollwertkost, und kannst auch unsere kostenlosen Programme nutzen, wie z.B.: Pranayama (Atemübungen), Nordic Walking<sup>2</sup>, geführte Spaziergänge, tägliche Feuerzeremonie<sup>2</sup> und andere Rituale, Klangmassage<sup>2</sup> und Vorträge. Um die besondere Atmosphäre dieser Kraftorte aufrecht zu erhalten, erwarten wir auch von unseren individuellen Yogagästen die Teilnahme an den Meditationen, Yogastunden und Vorträgen. Zusätzlich kannst du in Bad Meinberg aus folgenden Angeboten wählen (im Westerwald nach Vereinbarung) :

- Ayurveda Massagen, Aromabad, Ayurveda Beauty und andere wohltuende Anwendungen
- Yogatherapie, Ayurveda-Konsultationen, Yoga-Psychotherapie, kreative Heilhypnose
- spirituelle Lebensberatung

PREISE in €*		2009			
Zeitraum	MZ	DZ	EZ	Z/S/Womo	
Fr.-So. pauschal	98	126	154	76	
So.-Fr. pro Tag	43	57	71	32	

\* inkl. Übernachtung und Verpflegung

(1) Bedingung für individuelle Yogaferien: Im Westerwald, Teilnahme an einem Seminar bei Yoga Vidya. In Bad Meinberg, Anreise beim ersten Besuch nur Mi., Fr. oder So. möglich. (2) Nur in Bad Meinberg



## Ein lebendiger Ort für spirituelles Wachstum

### Yoga Vidya in Bad Meinberg

Europas größtes Yoga Seminarhaus hat sich mit seinem vielfältiges Angebot an Seminaren, Ausbildungen und Erholungsmöglichkeiten zu einer breiten Plattform und Begegnungsstätte für spirituell interessierte Menschen aus der ganzen Welt entwickelt, in der sich auch Familien wohlfühlen. Beständig arbeiten wir daran, neue Ideen umzusetzen und mit dem „Projekt Shanti“ (siehe Seite 28) können wir ganz neue Impulse setzen und kommen unserer Vision eines Yoga Dorfes näher.

#### **Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation**

Kurzurlaub zum Regenerieren, Aufladen und Relaxen. Täglich: Yoga, Meditation und Mantra-Singen. 1x Schwimmen und Sauna im Thermal-Mineralbad; 1x Ayurveda-Massage. 19.-21.6., 10.-12.7., 14.-16.8., 11.-13.9., 23.-25.10., 27.-29.11., 18.-20.12. MZ 154 €; DZ 182 €; EZ 210 €; S/Z 132 €

#### **Yoga, Natur und Klang**

zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte und tiefen Regeneration. Eine intensive Klangwoche mit: Meditationen in der Natur, Klangmassageworkshop, Klangyogastunde, Klangreise, Klangbad. 2 x 3 Stundenmeditatives Wandern. 21.-26.6., 20.-25.9. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

#### **Yoga und Wandern**

Tanke Kraft und Erholung bei ausgedehnten Wanderungen in der wunderschönen Natur! 14.-19.6., 5.-10.7., 16.-21.8., 27.9.-2.10. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

# Yoga Vidya in Bad Meinberg



*Externsteine, Märchenwald und Adlerwarte sind beliebte Ausflugsziele*

## Yoga und Fahrradferienwoche

Wir machen Radtouren zu den vielen Sehenswürdigkeiten im Lipperland, fahren zu den Externsteinen zum Meditieren und genießen auf dem Gipfel des Vellmerstot-Berges eine wohlverdiente Tiefenentspannung. 14.-19.6. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

## Yoga und Klettern im Hochseilgarten

Du lernst in Höhen von 2 bis 18 Metern behutsam und gesichert deine Grenzen zu erfahren. Morgens Yogastunde, mittags 3x Klettern, 1x Wanderung, 1x Schwimmen. Kinder können ab einer Greifhöhe (gestreckter Arm nach oben) von 1,85 m in Begleitung der Eltern teilnehmen. 12.-17.7., 6.-11.9. MZ 415 €; DZ 485 €; EZ 555 €; S/Z 365 €

## Nordic Walking und Yoga

Das dynamische Gehen mit zwei Stöcken in der Natur trainiert schonend Herz, Kreislauf, Muskeln und strafft die Figur. Täglich Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, sowie jeweils 1x Schwimmen, Sauna und Massage-Workshop runden das aktive Erholungsprogramm ab. 12.-17.7., 9.-14.8. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

## Magischer Kraftort Externsteine

### Vollmond an den Externsteinen

Die Externsteine gelten als einer der machtvollsten natürlichen Kraftorte Europas. An Vollmond kann man die Kraft der Erde besonders gut spüren und eine Meditation an den Externsteinen zu mystischen Erfahrungen verhelfen. Yoga-Stunden, Mantra-Singen und Meditation bereiten dich auf das besondere Erlebnis vor. 5.-7.8. MZ 128 €; DZ 156 €; EZ 184 €; S/Z 106 €

### Magischer Kraftort Externsteine

Durch Geomantie, dem Wissen über das Zusammenwirken von kosmischer Energie und Erdenergie, nähern wir uns dem Geheimnis der Externsteine. Mit Wanderung zu den Externsteinen, Geschichten, Mythologie, Yoga, Mantra-Singen und Meditation. Bitte feste Schuhe, warme Jacke und Tagesrucksack mitbringen. 19.-21.6., 18.-20.9., MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €



## Asana Intensiv

Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Praxis! Intensives Arbeiten an den Asanas. Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft. Für Mittelstufe und Fortgeschrittene. 19.-21.6., 26.-31.7., 9.-14.8., 14.-16.8., 23.-28.8. ab MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

## Yoga Bodywork

### Asana intensiv

Gegenseitiges Unterstützen verhilft dir spielend und entspannt auch in fortgeschrittene Asanas. Du lernst Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität und Koordination. Täglich 4 - 6 Stunden Asanas. Für Mittelstufe und Fortgeschrittene. BM: 12.-14.6., 19.-24.7., 2.-7.8., 18.-20.9., 25.-30.10. ab MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €



## Unsere Ayurveda Oase...

für ein spontanes Wohlfühlerlebnis. In einem harmonischen Ambiente mit Schwitzbad, Wohlfühlbad und Ruheraum verwöhnen dich unsere Ayurveda Spezialisten zu einem fairen Preis.



## Wellness Anwendungen

### Ayurvedisches "Stress lass nach" Wochenende

Entspannung für Körper, Geist und Seele: kleine Konsultation, Abhyanga - Ganzkörperölmassage mit ausgesuchten ayurvedischen Ölen, kleiner Shirodhara Stirnguss, kleine Mukhabhyanga spezielle Gesichtsbehandlung, Svedana Schwitzbehandlung mit Kräuterdampf. 19.-21.6., 20.-22.11. MZ 216 €; DZ 244 €; EZ 272 €; S/Z 194 €



## Yoga Wellness Pakete

Die Yoga Plus Pakete bieten dir die Möglichkeit, das Yoga Programm in Bad Meinberg mit Schwimmen, Sauna, Moorbädern und Massage zu verbinden. Ein Kurzurlaub ohne Vorplanung, unter der Woche oder am Wochenende. Dauer: 2, 5 oder 7 Tage.

### Yoga Plus Pakete

Beginn jeden Freitag, Sonntag, Mittwoch. ab MZ 102 €, EZ 156 €, DZ 130 €, S/Z 82 €, [www.yoga-vidya.de/yoga-plus](http://www.yoga-vidya.de/yoga-plus)



## Ayurveda Wellness Pakete

Lasse dich mit ayurvedischen Massagen, Packungen und Stirngüssen verwöhnen z.B.:

### Ayurveda

#### Verwöhn-Wochenende

Speziell für deinen Typ. Die Anwendungen werden nach einer kleinen Konsultation an deine Konstitution angepasst: z.B. Massagen mit verschiedenen Ölen, Bäder und Ölgüsse. Dauer: jeweils 3 Tage (2 ÜN). BM: Fr.-So.: MZ 205 €, DZ 233 €, EZ 259 €, S/Z 185 €, So.-Fr: MZ 193 €, DZ 221€, EZ 247 €, S/Z 173 €, [www.yoga-vidya.de/ayurveda-wellness](http://www.yoga-vidya.de/ayurveda-wellness)



## Yoga und Moor Wellness und Wohlfühlwoche

Relaxe mit Moorbädern, Tiefenentspannung und fachkundiger ayurvedischer Massage. Dein Rücken und deine Gelenke fühlen sich wie neugeboren, deine Haut wird seidenweich. Inklusive Yoga, Meditation und Mantrasingen, eine Rundum-Kur für den ganzen Organismus. 21.-26./28.6., 12.-17./19.7., 16.-21/23.8., 27.9.-2.10. ab: MZ 373 €; DZ 443 €; EZ 513 €; S/Z 318 € Bitte zwei Wochen vorher anmelden!

# Yoga im idyllischen Grenzbachtal



## *Insel der Ruhe und Gelassenheit.*

### Yoga Vidya im Westerwald

Das ruhig und idyllisch gelegene Seminarhaus liegt umgeben von Wäldern und Wiesen und bietet die ideale Umgebung, um zu entspannen und neue Kraft zu tanken. In der kraftvollen Ruhe der Natur kannst du eine intensive Yoga-praxis mit Erholung verbinden. In Yoga Vidyas erstem Seminarhaus lassen sich die Wurzeln des Yoga noch in einer familiären Atmosphäre erleben. Ganz neu ist die gemütliche Wellness Hütte im Garten.

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

#### **Yoga Wohlfühlwoche**

Aufladen, regenerieren und verwöhnen. Mit Massage-Workshop und Ausflügen. 28.6.-01.7., 28.6.-3.7., 13.-18.9., 13.-16.9. Ab: MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 246 €; Z 129 €

#### **Yoga und Wandern**

Tanke Kraft und Erholung bei ausgedehnten Wanderungen in der wunderschönen Natur. 7.-10.6., 19.-21.6., 19.-24.7., 23.-28.8., 28.-30.8., 13.-18.9., 11.-16.10., ab MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 246 €; Z 129 €

#### **Pranayama intensiv meditativ**

Lerne neue Techniken kennen, die tiefgreifende Erfahrungen möglich machen. Ein Praxisseminar um intensiver und länger Pranayama zu üben. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. 12.-14.6., MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; Z 127 €

#### **Lach-Yoga**

Lass dich mitreißen zu einem freien, offenen und humorvollen Lachen. Es gilt als der größte Feind von Stress und gibt Leichtigkeit. 26.-28.6., MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; Z 127 €



### **Die tantrische Kunst zu leben**

Wir gehen über das im Westen übliche Konzept hinaus und werden uns mit den wahren Wurzeln des Tantra beschäftigen, um tiefere Ebenen unserer Existenz zu erfahren. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. 24.-26.7., MZ 128 €; DZ 156 €; EZ 184 €; Z 106 €

### **Yoga und Klangmassage**

Mit Yoga und Klangmassage fällt es leichter den Alltag hinter sich und die Seele baumeln zu lassen. Wir üben den Umgang mit Klangschalen und verwöhnen uns mit Klangmassage. 31.7.-2.8., MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; Z 127 €

### **Wunder des Atems**

Die richtige Atmung ist der Schlüssel für Energie, Entspannung, inneres Gleichgewicht, Konzentration und positive Ausstrahlung. Spezielle Atemübungen verhelfen zu einem neuen Lebensgefühl. 7.-10.6., 14.-16.8. ab MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; Z 127 €

### **Thai Yoga Massage – Heilige Körperarbeit**

Du lernst, eine Ganzkörper-Thai-Yoga-Massage durchzuführen, Grundlagen für Leichtigkeit und fließende Übergänge, Schlüsselstellungen, Vorsichtsmaßnahmen. SL: Paul Cramer - lehrt an der „Lotus Palm School“ in Montreal, Kanada. Ausbildungen in der Lotus-Palm-Methode, Ayurveda und Yoga-

Therapie in Thailand. 21.-23.8. Einführung: MZ 169 €; DZ 197 €; EZ 225 €; S/Z 147 € 23.-28.8. Praxis-Workshop: MZ 452 €; DZ 522 €; EZ 592 €; Z 397 €

### **Kurs in pranischem Wohlbefinden**

Dr. Nalini Sahay von der Bihar School of Yoga unterrichtet spezielle Pranayamas, Mudras und Pratyahara Techniken, mit denen die Kanäle in unserem physischen Körper mit den Kanälen unseres feinstofflichen Körpers verbunden werden. 13.-18.9., MZ 335 €; DZ 405 €; EZ 475 €; Z 280 €

### **Karma und Reinkarnation**

Die Beschäftigung mit Karma, den grundlegenden Gesetzen des Seins, verhilft dir zu einer lebensbejahenden Grundeinstellung. Weitere Themen: Astralwelten und Astralwesen. Umgang mit dem Tod. Wie bereitet man sich auf den Tod vor? Wie hilft man Verstorbenen und erdgebundenen Geistern? Reinigung von Räumen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. 18.-20.9. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## *Verbundenheit spüren.*



## *Frische Luft und weiter Blick*

### Yoga Vidya an der Nordsee

Die Nordseeküste ist ein Glücksgriff der Natur. Wasser, Meeresluft und frischer Wind wecken die Lebensgeister. Yoga an einem solchen Kraftort verbindet Freude und spirituelles Erleben. Das jüngste Seminarhaus von Yoga Vidya ist von unserem kleinen, aber feinen Nordsee-Team im Winter ausgebaut worden. Ein Ort mit frischer Atmosphäre, voller Tatendrang und Aufbruchsstimmung. Ideal um dich mit Energie aufzuladen, um dem Alltag mit neuem Enthusiasmus zu begegnen.

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

### **Pranayama, Yoga und Meditation**

Eine wunderbar belebende Erfahrung: harmonisierende, wärmende und kühlende Atemtechniken. Dazu frischer Seewind und das Reizklima der Nordsee. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. 5.-7.6., 19.-21.6., 17.-19.7., 31.7.-2.8., 4.-6.9., 20.-22.11., 11.-13.12. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S 98 €.

### **Meditation und Yoga vertiefen**

Gelange durch machtvolle Konzentrations- und Atemübungen in tiefe Meditation. Erfahre eine neue Dimension des Bewusstseins durch spezielle Entspannungs- und Meditationstechniken. Genieße Versenkung und innere Stille. 28.-30.8., 2.-4.10. 27.-29.11., 18.-20.12.; MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €.

### **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 Yoga Stellungen vorankommen wollen. 10/11.-14.6. ab: MZ 174 €; DZ 216 €; EZ 258 €; S/Z 141 €, 3.-5.7., 21.-23.8., 25.-27.9., 16.-18.10. 6.-8.11.; MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €



### **Yoga für das Hormonsystem**

Lerne durch Yoga Übungen, die Hormondrüsen anzuregen oder zu beruhigen. Gelange zu körperlicher Gesundheit, geistiger Energie und innerem Gleichgewicht. Für Frauen und Männer jeglichen Alters. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. 26.-28.6., 24.-26.7., 7.-9.8., 18.-20.9., 9.-11.10., 13.-15.11.; MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

### **Yoga, Natur und Wattwandern**

Entdecke deinen Bezug zur Natur. Verbinde Yogapraxis und Naturerlebnis und komme so deiner eigenen Natur näher. Wattwanderungen, Ausflug zu einem Seevogel-Schutzgebiet, Radtouren, Wildkräuter sammeln, Meditation im Freien und viele neue Eindrücke aufnehmen. SL: Sitaram Kube. Als ehemaliger Förster sehr naturverbunden und bringt dir die Schönheiten des Meeres nahe. 14.6.-19.6.; MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

### **Yoga und Meditation**

#### **Intensiv mit Swami Bodhichitananda**

Tauche tief ein in deine Yoga-Praxis, humorvoll, fordernd und einfühlsam begleitet von Swami Bodhichitananda. Lass dich inspirieren von lebensnahen Vorträgen über tiefe Yogaweisheiten und übe intensiv die Kernpraktiken des Yoga, wie Asanas, Meditation, Pranayama und Mantra-Singen. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. SL: Swami Bodhichitananda - lebt seit 1991 im indischen Himalaya. 19.7.-24.7.; MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

### **Energie und Tatkraft**

Eine Klausur, um Projekte und Visionen anzuregen. In strukturierten Übungen kannst du konzentriert und begleitet über eigene Ideen und Lebensziele nachsinnen. Du lernst und übst Methoden aus Trance, Poesie, NLP und Meditation. SL: Susanne Siringhaus 4.-11.10.; MZ 469 €; DZ 567 €; EZ 665 €; S/Z 392 €

### **Kraftvolle Stille -**

#### **Zeit für seelisches Aufräumen**

Ein konzentriertes persönliches Sinn-Seminar. Nicht immer ist es an der Zeit, sofort loszulegen und Neues anzupacken. Bisweilen ist Innehalten angesagt, Bilanz ziehen und bestehendes würdigen. Du lernst und übst Techniken aus dem spirituellen Coaching, Trance und Meditation. SL: Susanne Siringhaus hat eine eigene Coaching-Praxis. Ihr Seminarstil zeichnet sich durch Kompetenz, Humor und Einfühlung aus. 22.-29.11.; MZ 469 €; DZ 567 €; EZ 665 €; S 392 €

### **Nada Brahma: Erfahre, die Welt ist Klang**

Erfahre faszinierende Zusammenhänge von Klang und Kosmos. Du bringst dich selbst durch Mantra-, Kirtan- und Bhajan-Singen, meditativ - intensiv, energetisch und herzöffnend in Schwingung. Eine tiefe und wunderbare Erfahrung. Wenn vorhanden, bringe deine eigenen Instrumente mit. SL: Oliver Doblin 26.-31.7., 18.-23.10. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €



**JEDES  
WOCHENENDE  
in den Ferien  
täglich!**

## Gemeinsam neue Wege gehen

### Kinder und Familie

Yoga macht Kindern besonders viel Spass, fördert Konzentration und Selbstbewusstsein. Mit Yoga können die Kleinen und Großen körperliche, geistige und seelische Harmonie erfahren. Zu jedem Seminar gehören Yoga, Meditation und Entspannung.

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

### Kinderbetreuung

*Unabhängig von Kinderyoga Seminaren ist eine Kinderbetreuung durch Mitarbeiter während der Yogastunden und Workshops für 20 € pro Tag möglich. So kannst du entspannt dein Seminar genießen. Bitte 2 Wochen vorher anfragen. Kinder, die an Seminaren für Erwachsene teilnehmen oder Individualgast sind, zahlen bis 12 Jahre 50%, bis 16 Jahre 70%. Kinder im EZ/DZ mit Zusatzbett bezahlen MZ, die Eltern den normalen EZ/DZ Preis.*

### Yoga für Kinder 3-6

Yoga im Vorschulalter bietet den Kindern eine Menge Gelegenheit zum Spielen, Entdecken, Austoben und Entspannen. Eingehend auf ihre körperliche und psychische Entwicklung sind die Yogastellungen eher dynamisch, ohne große Dauerleistungen. Spiele und Geschichten sind mit kindgerechten Yogaübungen verbunden. *Fast jede Woche im Programm.*

### Yoga für Kinder 7-12

Im Schulalter möchten Kinder nicht nur spielen sondern auch etwas lernen. Die einzelnen Übungen werden besprochen und deren Wirkung erklärt. Durch die steigende Bewusstheit über den Körper und das eigene Wesen können sich Selbstbewusstsein, soziales Verhalten und Vertrauen entwickeln. *Fast jede Woche im Programm.*

### Indianer in Bad Meinberg

Entdecke und erlebe die faszinierende Welt der Indianer beim Spielen, Toben, Trommeln, Draußen sein, Basteln, Singen, Geschichten lesen und erzählen. Begib dich auf den Yoga-Indianer-Pfad beim Fähr-



tesuchen, Pfeil- und Bogenbauen und am Lagerfeuer. Abenteuer pur! Kindgerechte Meditationen und Entspannungen lassen dich die Stille und die Indianerwelt noch tiefer erleben. BM 19.-21.6., 3.-5.7., 23.-28/30.8., 23.-25.10.

### Bäume erfahren in Meditation, Spiel und Yoga

Jedes Kind sucht sich seinen "eigenen" Baum, auf den es neugierig ist und von dem es mehr erfahren möchte. Es kann dem Baum auch etwas Persönliches erzählen und seiner Antwort lauschen - einer Antwort, die nicht unbedingt aus Worten besteht, sondern z.B. im persönlichen Kontakt fühlbar wird. Yogastunde mit Baum- und Waldthema. Für Kinder von 7-12 Jahren. BM 14.-16.8.

### Naturforscher unterwegs

Auf spielerische Weise erforschen wir Wald, Wiese und Bach im schönen Teutoburger Wald. Yoga in der Natur macht besonders viel Spaß. Mit Becherlupe erkunden wir Insekten und lernen die Bäume des Waldes kennen. Aus Gräsern und Blumen legen wir Natur-Mandalas. BM 5.-7.6., 12.-19.7., 11.-13.9.

### 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 20 € pro Tag. BM 19.-26.7., 9.-16.8., WW 5.-10.7., 2.-7.8., 23.-28.8., 18.-22.10.; NO 5.-10.7., 14.-21.8., 21.-28.08. ab MZ 270 €, DZ 340 €, EZ 410 €.

### Yoga für Jugendliche

Bietet einen Rahmen in dem die Jugendlichen Erfahrungen in Yoga, Atemübungen, Mantrasingen und Meditation machen und sich austauschen können. Am Nachmittag gibt es viele interessante Themen oder Ausflüge. Gemeinsame Erlebnisse schaffen Raum für Begegnungen und Spass. Weitere Programmpunkte können je nach Bedürfnis der Gruppe eine Nachtwanderung, ein Lagerfeuer oder Schwimmen gehen sein. Mindestalter: 13 Jahre. BM 2.-4.10., WW 2.-5.8., 2.-7.8., ab MZ 72 €; DZ 86 €, Z 54 €

#### PREISE in €\* 2009

Zeitraum	MZ	DZ	EZ	Z/S/Womo
Fr.-So.	72	86	-	54
5 Tage	192	234	-	139
7 Tage	222	271	-	160

\* inkl. Übernachtung u. Verpflegung.



*Sukadev mit Swami Vishnu, Spanien 1985*

## *Inneren Frieden bewahren, sich selbst entdecken*

### Sukadev Bretz

Der Gründer und Leiter von Yoga Vidya wurde von Swami Vishnu-devananda zum Yoga-Meister ernannt. Er gibt sein umfassendes Wissen und seine reichhaltige spirituelle Erfahrung anschaulich, aufgelockert, klar strukturiert und praxisbezogen weiter.

#### **Gelassenheit entwickeln**

Machtvolle Techniken für tiefe Gelassenheit im Alltag. Du lernst spezielle Entspannungs- und Atemtechniken, den Umgang mit Emotionen, Selbstakzeptanz, Selbst- und Nächstenliebe, Umgang mit Schuld und Ungerechtigkeit. BM 30.10.-1.11., MZ 149 €, DZ 177 €, EZ 205 €, S/Z 127 €

#### **Erfolg im Leben und Selbstverwirklichung**

Konkrete Techniken für größeren Erfolg und höhere Leistungsfähigkeit. Für ein Leben in Harmonie mit dem Göttlichen und dir selbst. BM 27.-29.11., MZ 149 €, DZ 177 €, EZ 205 €, S/Z 127 €

#### **Mantra-Meditation Intensivwoche**

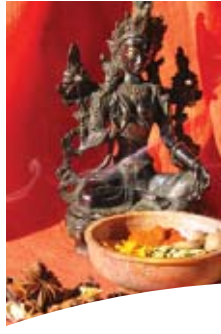
Sukadev gibt in diesem Seminar all denen, die mit einem Mantra meditieren, wertvolle Hinweise und Techniken, um ihre Meditation tiefer und machtvoller werden zu lassen. Täglich mindestens 3 Stunden Mantra-Meditation in Verbindung mit geistiger Mantra-Wiederholung während der Yoga-Stunden. BM 30.8.-4.9.09. MZ 320 €, DZ 390 €, EZ 460 €, S/Z 265€

#### **Sadhana Intensiv – Fortgeschrittene Praxis für den erfahrenen Übenden**

Intensives Praktizieren von Pranayama, Mudras und Bandhas, zusammen mit Asanas, Mantra-Singen und Meditation. Die Teilnehmer erhalten Anleitung zum individuellen Praktizieren. Täglich 2-4 Pranayama Sitzungen, 2 Asana Sitzungen und 2 Satsangs, individuelle Führung. Eine einzigartige Erfahrung, die dich auf deinem spirituellen Weg ein gutes Stück weiter bringt. 12.-26.6., 12.6.-3.7., 12.6.-10.7. ab MZ 768 €, DZ 964 €, EZ 1160 €, S/Z 614 €

#### **Sadhana Intensiv – Verlängerungswoche**

MZ 362 €, DZ 460 €, EZ 558 €, S/Z 285 €



*»We need more creativity«*

## Leela Mata

Leela Mata ist in der Tradition des klassischen indischen Ayurveda und Yoga aufgewachsen. Sie vermittelt die Spiritualisierung des ganzen Lebens. Aus ihrer eigenen Erfahrung heraus beschreibt sie die Hintergründe und Verbindungen von Yoga und Ayurveda klar, prägnant und mit viel Herz.

### **Ayurveda Ernährungs- und Kräuter- Berater Ausbildung**

Du lernst: Bestimmung von Prakriti (Konstitution) und Vikriti (Störung) - Wirkung der Nahrungsmittel und Zubereitungsformen auf die Doshas (Bio-Energien), um von Vikriti zu Prakriti zu kommen - Wirkung und Einsatz von ayurvedischen Kräutern und Gewürzen - Aufbau von ayurvedischen Beratungen. Anerkannter Baustein der Ayurveda Therapie Ausbildung. BM 25.10.-1.11., MZ 542 €, DZ 640 €, EZ 738 €, S/Z 465 €

### **Ayur-Yoga-Ausbildung**

Du lernst: Wirkung von Asanas, Pranayamas und verschiedener Meditationsformen auf die Doshas - Einsatz spezifischer Asanas, Pranayama und Meditati-

onstechniken zur Harmonisierung der Doshas - Anpassung der klassischen Yoga-Vidya-Reihe an die Bedürfnisse der Teilnehmer. Für Yogalehrer und Ayurveda Gesundheitsberater sehr empfehlenswert. BM: 1.-6.11., MZ 402 €, DZ 472 €, EZ 542 €, S/Z 347 €

### **Mentales Training und Gedankenkraft Kursleiter Ausbildung**

Lerne, Seminare zum Themenkreis "Mentales Training, Gedankenkraft und Positives Denken" zu geben. Damit kannst du Menschen wertvolle Techniken und Methoden für die Bewältigung ihres Alltags vermitteln. BM 15.-20.11., MZ 402 €, DZ 472 €, EZ 542 €, S/Z 347 €

### **Ayurvedische Marma Massage Ausbildung**

Lerne die ayurvedische Marma Massage professionell anzuwenden. In bestimmten Energiepunkten treffen Bänder, Gefäße, Muskeln, Knochen und Gelenke aufeinander. Durch sanfte Bewegungen auf diesen Marma-Punkten können Giftstoffe und unterdrückte Energien aus dem Körper entfernt werden. Du lernst, Marma-Punkte zu lokalisieren und an ihnen zu arbeiten, so dass die Gesundheit in verschiedenen Organen wieder hergestellt werden kann. BM 6.-11.12., MZ 402 €, DZ 472 €, EZ 542 €, S/Z 347 €

### **Aufbaukurs: 8.-13.11.**



## *Rolltreppe zum inneren Frieden*

### Swami Atma

#### Swaruparamananda

Ist ein langjähriger Schüler von Swami Vishnu-devananda. Der gebürtige Franzose gründete den Advaita Yoga Ashrama (AYA) in den USA. Er leitet jetzt einen kleinen Ashram in der Slowakei und gibt Seminare in ganz Europa. Er ist ein humorvoller, einfühlsamer und doch fordernder Yogalehrer.

#### Hatha Yoga Pradipika –

##### Yogalehrer Weiterbildung Intensiv B

Hatha Yoga – Eine Rolltreppe zum inneren Frieden in 9 Tagen. Detaillierte Besprechung der Hatha Yoga Pradipika, dem klassischen Grundlagenwerk der Hatha Yoga Praxis. Sie gibt genaue Anleitungen wie man sein Energiepotenzial dynamisch nutzen kann. BM 26.6.-5.7.09, MZ 597 €, DZ 723 €, EZ 849 €, S/Z 498 €

#### Asana Intensiv

Swami Atma verhilft dir durch intensive, exakte Arbeit an den Asanas zu einer neuen Dimension der Erfahrung. Seine Stunden verbinden körperliche Exaktheit (viele praktische Tipps zu deiner eigenen Praxis) mit Energiekonzentrationstechniken, um die Chakras zu harmonisieren, sowie geistigen Konzen-

trationsformen, die dir zu einer tiefen spirituellen Erfahrung verhelfen. 5.7.-10.7. BM, MZ 320 €, DZ 390 €, EZ 460 €, S/Z 265 €.

#### Advaita Vedanta

"Advaita" heißt "Nicht-Zwei" und beschreibt Non-Dualität als Wesen der Wirklichkeit. Advaita besagt, dass zwischen Mensch, Gott und Welt keine Trennung herrscht. Das eine umfassende Göttliche ist in jedem Menschen enthalten. Diese Erkenntnis führt zu tief empfundener Freiheit und innerem Frieden, der mit Glück gleichzusetzen ist. Erkenne diese universelle Einheit und lerne aus dieser Einheit heraus den Alltag erfüllt zu leben. BM 10.-12.7., MZ 159 €, DZ 187 €, EZ 215 €, S/Z 137 €

#### Yogalehrer Ausbildung English

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Systematische Unterrichtsmethodik. Anerkanntes Zertifikat. Diese Ausbildung ist in leicht verständlichem Englisch ohne Übersetzung. BM 12.7.-9.8., MZ 2.012 €, DZ 2.404 €, EZ 2.796 €, S/Z 1.704 €.

#### Sanskrit Intensiv-Woche

Ein von Swami Atma entwickelter Kurs, um schnell und mit viel Spaß innerhalb einer Woche fließend Sanskrit lesen und schreiben zu lernen. Der perfekte Kurs, um die Aussprache der Mantras zu vervollkommen. Mit umfangreichem Hand- und Übungsbuch. Swami Atma wird auch zu indischen Ritualen, insbesondere Puja, Anleitung geben, und einige seiner inspirierenden Yoga-Stunden geben. BM 9.-14.8.09, MZ 320 €, DZ 390 €, EZ 460 €, S/Z 265 €



## Shivakami Bretz

Yoga Vidya Archarya, Heilpraktikerin (Psychotherapie) und ausgebildet in Kreativer Heilhypnose. Shivakami liebt es, Brücken zu schlagen zwischen unterschiedlichen Traditionen und nutzt dafür Körperübungen, Selbstreflexion, Raja Yoga und westliche Psychologie.

### Selbstreflexion und psychologische Arbeit mit Hatha Yoga

An diesem Wochenende lernst du mit Hatha Yoga die Sprache des Körpers zu verstehen. Durch Aufmerksamkeitlenkung und Selbstreflexion in den Asanas kommst du zu deinen tieferen Gefühlen und Gedanken. Du lernst, die Symbolik der Asanas zu entschlüsseln und erhältst Techniken, um Zugang zur Intelligenz deines Körpers zu bekommen. BM 12.-14.6., MZ 149 €, DZ 177 €, EZ 205 €, S/Z 127 €

### Praktische Schritte zum inneren Frieden

Ein transformierendes Seminar mit vielen Anregungen für: Mehr Energie im Alltag – Umgang mit Emotionen und negativem Denken – mehr Zufriedenheit und Dankbarkeit – gute Beziehungen zu Mitmenschen und etwas Höherem. Lerne das Leben zu genießen und finde deine Aufgabe. BM 28.-30.8., 18.-22.11., MZ 149 €, DZ 177 €, EZ 205 €, S/Z 127 €

### Überwindung von Ärger, Angst und Depression

Ärger, Angst und Furcht sind lähmend und destruktiv. Du lernst den Ursprung dieser Emotionen kennen und praktizierst Techniken, um damit umgehen zu können und sie zu überwinden. Die Übungen aus allen Aspekten des Yoga schließen u.a. spezielle Meditationstechniken, Selbstanalyse, geistige Neu-Programmierung, Affirmationen und Atem- und Entspannungstechniken mit ein. Inklusive Einzelberatung. BM 23.-27.9., 23.-25.10., WW 2-4.10., NO: 11.-16.10, MZ 149 €, DZ 177 €, EZ 205 €, S/Z 127 €

### Lebenskrise als Entwicklungschance

Krisen eröffnen neue Wege. Yoga- und Selbsterfahrungsübungen helfen dir deine Stärken neu zu entdecken, Verhaltensmuster loszulassen, dich mit neuer Kraft aufzuladen, eine positive Lebenseinstellung zu entfalten, neue Lösungswege zu finden. Ein wunderbares Seminar für alle, die bereit sind, sich auf eine Entdeckungsreise zu begeben. Bei Bedarf mit Einzelgesprächen. BM 23.-27.12., MZ 277 €, DZ 333 €, EZ 389 €, S/Z 233 €

---

### Einzelberatungen

*Zusätzlich zu den Seminaren kannst du dich in Einzelsitzungen ausführlich beraten lassen. So kann der/die Therapeut/in besonders gut auf deine persönliche Situation eingehen und auf Wunsch einen individuellen Therapieplan erarbeiten. Du kannst deine Therapie begleitend zu einem Seminar belegen, oder mit einem individuellen Aufenthalt verbinden.*

**Einzelberatung 60 Min.** 38 Euro / 10er Abo 342 Euro  
**Einzelberatung 90 Min.** 57 Euro/ 10er Abo 513 Euro

---



## *Karma und Lebensaufgabe erkennen*



### **Prof. Dr. Martin Mittwede**

Religionswissenschaftler und Indologe. Er lehrt Vergleichende Religionswissenschaft an der Universität Frankfurt/Main, praktische Philosophie an der Universität Köln und ist ein profunder Kenner der indischen Philosophie und der vedischen Tradition. Medizingeschichtliche Forschung im Ayurveda, langjährige Erfahrungen in der medizinischen Fortbildung.

#### **Mein Dharma – meine Lebensaufgabe**

Im Dharma zu sein bedeutet, auf dem Weg der persönlichen Lebensaufgabe zu gehen. Du lernst die tiefere Bedeutung des Dharma-Konzeptes kennen und wirst durch praktische Übungen deiner inneren Lebensvision näherkommen und Klarheit gewinnen, gerade auch dann, wenn aktuell wichtige Entscheidungen anstehen. WW 5.-7.6., MZ 149 €, DZ 177 €, EZ 205 €, S/Z 127 €

#### **Männlich und Weiblich in der Tantra-Philosophie**

Für alle Menschen sind Beziehungen von essentieller Wichtigkeit. Aus tantrischer Sicht hat dies nicht nur eine persönliche, sondern auch eine kosmische

Dimension. Das tiefere Verstehen des männlichen und weiblichen Prinzips hilft dir auch bei Freundschaft und Partnerschaft aus dem Beziehungschaos in die spirituelle Erfüllung zu kommen. WW 21.-23.8. MZ 149 €, DZ 177 €, EZ 205 €, S/Z 127 €

#### **Spirituelle Erfahrungen und Durchbrüche**

Viele Menschen erleben tiefe spirituelle Erfahrungen, die anfangs auch verwirren und beunruhigen können. Das Seminar bietet einen vertrauensvollen Rahmen, in dem du über eigene Erfahrungen sprechen kannst. Du erlangst ein besseres Verständnis deines spirituellen Weges. In gemeinsamen Meditationen kannst du innere Räume entdecken und vielleicht sogar einen Durchbruch erleben. BM 18.-20.9. MZ 149 €, DZ 177 €, EZ 205 €, S/Z 127 €

#### **Mein Karma verstehen**

Du lernst die spirituelle Dimension des Karma-Gesetzes kennen. Karma bedeutet zwar auch Bindung und Verstrickung, ist aber gleichzeitig ein Weg zur Freiheit. Du wirst deinen persönlichen karmischen Lebensweg tiefer verstehen. Dies bringt mehr Frieden, Leichtigkeit und Freude ins Herz. WW 16.-18.10. MZ 149 €, DZ 177 €, EZ 205 €, S/Z 127 €

#### **Upanishaden Woche**

Die Upanishaden zeigen uns Grundprinzipien des Seins, die heute genauso gültig sind wie vor 3000 Jahren. Sie behaupten: Ein Funke des Göttlichen ist in jedem Lebewesen. Die Verwirklichung dieses Göttlichen ist der höchste Sinn des Lebens. Wer bewegt die Welt? Auf wessen Befehl wirkt das Prana? Wie kann man sich vom Tod befreien und die Selbstverwirklichung erreichen? WW 22.-27.11. MZ 320 €, DZ 390 €, EZ 460 €, S/Z 265 €



## Maharani Fritsch de Navarrete

ist eine erfahrene Dipl.-Sozialpädagogin, Yogalehrerin und Schamanin.

Ihr tiefes Einfühlungsvermögen gibt dir die Sicherheit, dich für Transformations- und Heilungsprozesse zu öffnen.

### Visionssuche

Die Suche nach der Lebensvision ist so alt wie die Menschheit selbst. 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, Reise, Nacharbeitung. 7.-12.6. BM, MZ 320 €, DZ 390 €, EZ 460 €, S/Z 265 €

### Schattentransformation – Krise zur Klarheit

Jede ernsthafte spirituelle Entwicklung verläuft eher spiralförmig als geradlinig. Sie ist von Perioden der Suche, Krise und Dunkelheit begleitet. Verstehen, Annehmen und Transformation der Krisenzeit sind essentiell auf dem Weg der spirituellen Entwicklung. WW 14.-16.8., BM 2.-4.10., MZ 149 €, DZ 177 €, EZ 205 €, S/Z 127 €

### Loslassen – Abschiednehmen – Hinübergehen

Loslassen bedeutet Heilung der Vergangenheit und Öffnung für die Möglichkeiten der Zukunft. Mit praktischen Tipps, Übungen und Ritualen, die das Abschiednehmen auf verschiedenen Ebenen erleichtern. WW 4.-6.12., MZ 149 €, DZ 177 €, EZ 205 €, S/Z 127 €

## Dr. Nalini Sahay

ist Yoga Acharya und leitet eine Hilfsorganisation für Straßenkindern in New Delhi. Sie setzt Techniken aus der Pranaheilung erfolgreich zur Überwindung von Krankheiten und von Sucht ein.

### Prana Heilung Ausbildung Grundkurs

Lerne, deine Energien zu harmonisieren, um Prana-Heil-Übungen kompetent vermitteln und Prana-Heilenergie übertragen zu können. Diese Techniken bestehen aus der Arbeit mit Mantras, der Atmung, Visualisierung für die Öffnung der Energiekanäle, dem Ausgleich der Chakras und die Nutzung von speziellen Symbolen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. BM 28.8.-6.9., MZ 682 €, DZ 808 €, EZ 934 €, S/Z 583 €

### Pawanamuktasana Yogalehrer-Weiterbildung

Die Pawanamuktasana Serien, sind ein ursprünglicher Beitrag von Paramahansa Satyananda. Sie koordinieren die verschiedenen Körperfunktionen. In den Stellungen wird Prana frei gesetzt. Jede Gruppe ergänzt die andere und ermutigt und regt den freien Fluss von Prana an. BM 07.-12.8.09, MZ 402 €, DZ 472 €, EZ 542 €, S/Z 347 €

### Yoga Nidra™ – Yogalehrer Weiterbildung

du lernst die Technik nach Swami Satyananda an deine Schüler weiterzugeben: Übungen für die Unterrichtspraxis, yogische und wissenschaftliche Wirkungsweise, Bewusstseinsschulung, Konzentrationsverbesserung. BM 14.-21.8.09, MZ 542 €, DZ 640 €, EZ 738 €, S/Z 465 €



## Losgelöst vom Alltag die Tiefe des Yoga erfahren

Jeden Monat  
**VORBEREITUNGS-  
WOCHENENDEN**  
zum Kennen-  
lernen!

Yoga ist ein praktisches System zur Entwicklung der gesamten Persönlichkeit. Yoga zu unterrichten ist eine erfüllende, verantwortungsvolle Aufgabe. Ein Yogalehrer braucht dafür eine solide Basis eigener Yoga-Praxis und genaue Kenntnis der Unterrichtstechniken. Wichtig ist nicht nur ein intellektuelles Wissen, sondern vielmehr die Umsetzung des Erlernten in die Praxis.

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

### Wer Yoga verinnerlicht hat, von dem kann keine Gewalt ausgehen

*Die Yoga-Lehrer-Ausbildung war eine der drei Säulen von Swami Vishnu-devanandas Mission, um die Welt schnell in einen friedlichen Ort zu verwandeln und wird von Yoga Vidya fortgeführt. Swami Vishnu war davon überzeugt: Je mehr Menschen mit sich selbst in Frieden sind und diesen nach außen tragen, desto mehr Frieden entsteht auch in der geistigen Atmosphäre. Jeder weitere Yoga-Lehrer ist ein wertvoller Multiplikator um eine friedliche Lebenseinstellung zu verbreiten.*

### Unser Ausbildungssystem

#### 4 WOCHEN INTENSIV AUSBILDUNG

Die 4-Wochen-Intensiv-Ausbildung führt durch die konzentrierte Übung losgelöst vom Alltag in unseren Seminarhäusern zu einer tiefen inneren Erfahrung und öffnet den Zugang zur Intuition. In Kleingruppen bekommst du erste Unterrichtserfahrung. Auch 2x2 Wochen oder 4x1 Woche möglich. 400 UE, Beginn jeden Monat



## 2 JAHRES AUSBILDUNG

Eine Gelegenheit, um große persönliche Veränderungen zu vollziehen. In dieser Zeit kannst du spirituelle Erfahrungen machen, dich Schritt für Schritt deiner wahren Natur nähern und Yoga im Alltag umsetzen. Der Kurs findet berufsbegleitend abends einmal pro Woche statt. Jeden zweiten Monat gibt es ein Intensivwochenende. Die Ausbildung ist in 34 Yoga Vidya Centern in Deutschland und Österreich möglich. 723 UE, Beginn Januar 2010

## 3 JAHRES AUSBILDUNG

Ideal, um Yoga wirklich umfassend zu erfahren und im täglichen Leben umzusetzen. Sie besteht aus jährlich 7 Wochenenden und einer Intensivwoche und verbindet so die Transformationskraft von Intensivwochen mit individueller Begleitung deiner Entwicklung. 780 UE, Beginn BM 25.9.

## PREISE in €

2009

Zeitraum	MZ	DZ	EZ	Z/S/Womo	
4 Wochen Intensiv	2012	2404	2796	1704	einmalig
2 Jahres Ausbildung*	160	169	178		monatlich
3 Jahres Ausbildung	117	137	158	98	monatlich

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

## Die Weiterbildungen

### Unterrichts Techniken und Systematische Vertiefung

Einzelne Aspekte des Yoga werden in Wochenend- und Intensivseminaren vertieft. Längere Meditation, intensives Pranayama, fortgeschrittene Asanas führen dich zu einer tiefen Erfahrung. Vorträge über Vedanta, das Studium der Schriften, ermöglichen dir ein grundlegendes Verstehen des spirituellen Lebens.

### Yoga-Therapie Ausbildung

Eine großartige Chance für ausgebildete Yogalehrer, sich auf dem Gebiet des therapeutischen Yoga weiter zu spezialisieren und ihre Lehr- und Fachkompetenz entscheidend zu vertiefen und gezielt auf körperliche Beschwerden eingehen zu können.

### Yoga für bestimmte Zielgruppen

z.B : Senioren, Jugendliche, Kinder und Schwangere.

## Das Studium

### Yoga Visharada Studiengang

Der „Königsweg“ für besonders ernsthafte Aspiranten. Er ist Orientierung, Leitlinie und Stütze für deinen systematischen, persönlichen und spirituellen Fortschritt auf dem Weg zur Selbstverwirklichung. Du lernst die wichtigsten Yogaschriften kennen und in den Alltag zu integrieren und das Anleiten spiritueller Aspiranten. 1280 UE.



## *Menschen auf den Weg bringen Menschen begleiten*

Es ist eine wichtige Zeit für Veränderungen 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 versetzen dich in die Lage andere Menschen weiterzubringen.

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

### Atemkursleiter Ausbildung

Die Atmung wirkt ganzheitlich – auf Körper, Geist und Seele. Umgekehrt beeinflussen emotionale Stimmungen und körperliches Befinden auch die Atmung. Bewusster Umgang mit dem Atem hilft, den Zugang zu uns selbst zu erweitern. Körperliche und seelische Blockaden können sich lösen, Beschwerden und Verspannungen gelindert werden – es entsteht ein neues Lebensgefühl. Lerne, Atemkurse anzuleiten und diese an unterschiedliche Bedürfnisse und Kursformate anzupassen. BM 16.-23.8., WW 25.09.-02.10.

**Mit Zertifikat. Ausbildungsgebühr:** MZ 542 €, DZ 640 €, EZ 738 €, S/Z 465 €

### Meditationskursleiter-Ausbildung

Meditation ist die wichtigste Übung aller spirituellen Wege. Wer täglich übt, schöpft daraus Kraft und Inspiration. Man taucht in die innere Welt ein, geht jenseits des Körper- und Gedankenbewusstseins und erfährt die Einheit des Selbst mit dem Kosmischen. In diesem Kurs bekommst du theoretisches und praktisches Wissen über Meditation und den spirituellen Weg. Du machst Erfahrungen durch intensive Praxis und lernst, andere in die Meditation einzuführen und ihre Praxis zu begleiten. Während der ersten Woche lernst du Theorie und Unterrichtstechniken. Die 2. Woche ist eine schweigende Meditations-Intensiv-Woche. BM 26.7.- 2.8./7.8., WW 7.- 14./19.6., NO 2.10.-9.10./14.10.

**Teilnahmevoraussetzung:** 2 Jahre regelmäßige Meditationspraxis oder abgeschlossene Yogalehrer-ausbildung. **Zertifikat:** „Meditationskursleiter/in (BYVG)“. Ca. 153 UE.

#### **Ausbildungsgebühr:**

7 Tage: MZ 572 €; DZ 670 €; EZ 768 €; S/Z 495 €  
12 Tage: MZ 892 €; DZ 1.060 €; EZ 1.228 €; S/Z 760 €



## Entspannungskursleiter/in

Theorie und Praxis der Entspannung aus westlicher Psychologie und Yoga. Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe und Wiederentdeckung ihres Körpergefühls zu begleiten. Vollständige körperliche und seelische Entspannung führt zu einer tief greifenden Regeneration des ganzen Körper-Geist-Systems, stärkt das Immunsystem. Du wirst mit dem Aufbau und der Didaktik von Entspannungskursen vertraut gemacht und erfährst die zielgruppenspezifischen Besonderheiten von Entspannungskursen. BM 21.- 26.6., 12.- 17.7., 30.8.-4.9., 18.10.-23.10., WW 9.-14.8., 15.-20.11,

### Teilnahmevoraussetzungen:

Offenheit für Yoga und Meditation.

**Abschluss, Zertifikat:** Die Ausbildung schließt mit einer schriftlichen Arbeit ab. Zertifikat „Entspannungskursleiter/in BYVG“ des Berufsverbandes der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten. Ca. 60 UE. **Ausbildungsgebühr:** MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S 347 €

---

*Die Ausbildung ist von den meisten Krankenkassen anerkannt. Voraussetzung für die persönliche Anerkennung ist die jeweilige berufliche Grundqualifikation, die im Leitfaden der Spitzenverbände der Krankenkassen in §20 Abs. 1 und 2 SGB V geregelt wird. Bei Fragen: Surya Thelen (surya.thelen@yoga-vidya.de)*

---

## Spirituelle Lebensberatung Ausbildung

Lerne, Menschen auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten und zu beraten. Ein außergewöhnliches Seminar, um den spirituellen Weg und seine vielfältigen Verzweigungen in der Tiefe zu begreifen. Auf dem spirituellen Weg gibt es viele Aufgaben zu bewältigen:

Ein außergewöhnliches Seminar, um den spirituellen Weg und seine vielfältigen Verzweigungen in der Tiefe zu begreifen. Ideal für jeden, dem öfter Fragen zum spirituellen Weg gestellt werden. BM 9.-16.8.

**Ausbildungsleiter:** Sukadev Bretz

**Teilnahmevoraussetzungen:** Abgeschlossene Yoga Vidya Lehrer-Ausbildung, Meditationskursleiter, Ayurveda Gesundheitsberater oder gleichwertige Ausbildung. Ca. 81 UE. **Zertifikat:** „Spirituelle/r Lebensberater/in (BYVG)“ **Ausbildungsgebühr:** MZ 542 €; DZ 640 €; EZ 738 €; S/Z 465 €



*Unsere Aus-,Fort- und Weiterbildungen finden in Zusammenarbeit mit der Akademie der Kulturen NRW statt, auf Anfrage kann gesetzlicher Bildungsurlaub in Anspruch genommen werden. Für Fragen steht dir Surya Thelen (surya.thelen@yoga-vidya.de) zur Verfügung.*



## Beständige Werte vermitteln

### Yoga in Unternehmen

Immer mehr Unternehmen schätzen die Bedeutung und Wirksamkeit von Yoga. In vielen Unternehmen wird Yoga für die Mitarbeiter/innen bereits angeboten. Das Stichwort ist „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ – Unternehmen und Krankenkassen wollen Konzepte umsetzen, die das Leben und Arbeiten im Berufsalltag gesünder machen. Als Yogalehrer eröffnet sich dir ein großes Potenzial, in Unternehmen tätig zu werden.

### Menschen in ihrem beruflichen Alltag erreichen und unterstützen

*Die Business Yoga Weiterbildung vermittelt dir das nötige zusätzliche Know-how, um dein Yoga-Angebot erfolgreich in Unternehmen anbieten zu können:*

- *Wie erreiche ich die Entscheidungsträger in den Unternehmen?*
- *Wie spreche ich am besten in „ihrer“ Sprache ?*
- *Wie passe ich meinen Yogaunterricht an die besonderen Bedingungen und Situationen im Unternehmen an?*

### Yoga im Business – richtig einsteigen

Business Yoga Weiterbildung, SL: Purnima Kaiser. BM 23.-25.10., MZ 149 €, DZ 177 €, EZ 205 €, S/Z 127 €

### Yoga für erfolgreiche (Geschäfts-)Beziehungen

Yoga Vidya Center München-Unterhaching, SL: Hans Peter Bayerl. 18.-19.7.

### Kurs- und Seminarkonzepte zum Business Yoga

Yoga Vidya Center München-Unterhaching, SL: Dr. Hans Kugler. 22.-23.8. *Info und Anmeldung: Tel. 089 – 66077868, unterhaching@yoga-vidya.de*



NEU  
ab 2010



## Business Yogalehrer Ausbildung im Baustein-System

Aufgrund der großen Aktualität und Chancen, die sich aus dem Business Yoga für Yogalehrer, Unternehmen und Berufstätige ergeben, bieten wir ab 2010 einen eigenen Ausbildungsgang zum „Business Yogalehrer“ an.

### In Weiterbildungs-Bausteinen lernst Du u.a.:

- die wichtigsten Konzepte und Begriffe der Businesswelt kennen
- Verständnis für die Welt des Kunden
- Konzepte des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Business Yoga und dein eigenes Angebot in diesem Umfeld positionieren
- Stressmanagement gezielt zu vermitteln
- Anpassung der Yogaübungen an die Erfordernisse im Unternehmen
- Business Yoga Musterstunden

**Die Business Yogalehrer Ausbildung umfasst mindestens 540 Unterrichtseinheiten und setzt sich zusammen aus:**

- einer Yogalehrer-Grundausbildung (Yoga- Vidya- oder andere Ausbildung, mindestens 400 Unterrichtseinheiten)

- vier Business Yoga Pflichtbausteinen:

- a) Einstiegs-/Orientierungsseminar: „Business Yoga-Weiterbildung“
  - b) „Die Welt des Business und Brücken zum Yoga“
  - c) Selbstvermarktung im Umfeld des Betrieblich Gesundheitsmanagements und Grundzüge des Stressmanagements
  - d) Anpassung der Yoga Vidya Grundreihe fürs Business Yoga
- drei Wahlbausteinen aus einer Reihe verwandter Seminarthemen, z.B. „Anti-Aging am Arbeitsplatz“.

### Mit Zertifikat.

*Genauere Daten und Termine erscheinen in der Ausbildungsbrochure 2010, erhältlich ab ca. August/September 2009.*

*Weitere Infos: [narendra@yoga-vidya.de](mailto:narendra@yoga-vidya.de)*

---

## „Yoga Business Partner“

*Yoga Vidya bietet die Business Yogalehrer Aus- und Weiterbildungen in Kooperation mit dem Yoga Vidya Koop-Center Unterhaching bei München und Yoga-Biz an. YogaBiz ist ein Kompetenz-Zentrum von Yogalehrern, die seit Jahren erfolgreich in namhaften Unternehmen Yoga unterrichten und die selbst vorher erfolgreich in der Unternehmensberatung und im Coaching tätig waren. Sie kennen also beide Welten – Yoga und Wirtschaft.*



## Für Deine erfolgreiche Selbständigkeit als Yogalehrer

### Einfach + Exakt = Erfolgreich Yogaschüler gewinnen

Wie baue ich einen Stamm von Schülern auf? Wie gewinne und halte ich Yoga-Neulinge? Du lernst wirksame Schritte und erhältst Ideen vom Marketing bis zu einfachen Übungen, die Menschen motivieren, mit Yoga zu beginnen und langfristig weiter zu üben.

• Energie der Worte und Gedanken • Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen • Übungen zu klassischen Asanas und Pranayamas speziell für Einsteiger • Aufbau von Gruppenfeeling, Spiritualität, Erdung • Supervision, Erfahrungsaustausch uvm.  
15.-20.11.09 BM, SL: Ilona Strohschein MZ 320 €, DZ 390 €, EZ 460 €, S 265 €

### Yoga als Existenzgrundlage – mit beiden Beinen auf dem Boden

Du lernst, die steuerlichen und wirtschaftlichen Auswirkungen deiner Entscheidungen zu überblicken, welche Formen von Selbständigkeit es gibt, Unterscheidung von freiberuflicher und gewerblicher Tätigkeit, formale und steuerliche Pflichten, und wie du deinen Gewinn errechnest. Du bekommst eine Muster-Gewinnermittlung an die Hand und lernst, was grundsätzlich als Betriebsausgaben oder Werbungskosten von deinen Einnahmen abgezogen werden kann. Was passiert steuerlich, wenn du dein Angebot auf Massagen und Verkauf ayurvedischer Produkte erweiterst? BM 8.-20.9., MZ 149 €, DZ 177 €, EZ 205 €, S/Z 127 €

### Zirkel zur beruflichen Neuorientierung

2 Wochenenden, nur beide Teile zusammen möglich. Bist du arbeitslos und willst dich vielleicht als Yoga-

lehrer oder in einem anderen Beruf selbständig machen? Dann könnte das eine Chance für dich sein, um professionell in die Selbständigkeit zu kommen. Du bereitest dich unter fachlicher Anleitung eines speziell dafür zugelassenen Gründungsberaters auf deine Existenzgründung vor.

### Themen:

- Hilfe bei Konzepterstellung und -überarbeitung für deine geplante Selbständigkeit
- Werkzeuge und Methoden
- Eingehen auf individuelle Fragestellungen
- Zielgruppe definieren und erreichen
- Preisgestaltung für deine Kurse, Honorare, Werbung
- Umsatz, Kosten, Liquidität, Standortfragen, Fördermittel- Steuern, Buchhaltung, Versicherungen

(in NRW: mit teilweiser Förderung durch öffentliche Mittel)

**Teil 1:** 26.6.-28.6.09; **Teil 2:** 24.-26.7.09, BM

**Teil 1:** 25.-27.9.09; **Teil 2:** 30.10.-1.11.09, BM

SL: Elke Suxdorf, Gesamtpreis für beide Wochenenden: MZ 298 €, DZ 354 €, EZ 410 €, S/Z 254 €, minus öffentliche Förderung

Bei Interesse bitte Detailinfos anfragen,  
Tel. 05234/87-0 oder [www.yoga-vidya.de/seminar](http://www.yoga-vidya.de/seminar)



## Aktiv für mehr Gesundheit und Lebensfreude

### Yoga Therapie Kur

Yoga Therapie ist die Anwendung klassischer Yoga Praktiken auf spezifische Beschwerdebilder und deren Ursachen. Hauptansatzpunkt ist die Aktivierung der Selbstheilungskräfte. In einer Kur können die yogatherapeutischen Maßnahmen ihre Wirkung besonders intensiv entfalten.

[www.yogatherapie-portal.de](http://www.yogatherapie-portal.de)

Viele Menschen leiden an Stress-Symptomen wie Rückenschmerzen, Verdauungsproblemen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Nervosität und Unruhe. Die Ursachen liegen oft tief verborgen und sind schwer zu erreichen. Eine Yoga-Therapie-Kur kann dir helfen, Zugang zu diesen tiefer liegenden Ursachen zu erhalten und ergänzt

### Die Yoga-Therapie-Kur

Im Unterschied zu einer „normalen“ Yogapraxis werden in der Yogatherapie-Kur Atem- und Körperübungen unter Anleitung des Yogatherapeuten auf deine körperlichen Beschwerden und das Krankheitsbild abgestimmt. Die Teilnahme an Meditation, Mantra-Singen und vegetarische Vollwertkost bilden zusätzlich einen unterstützenden Rahmen für Heilungsprozesse.

### So sieht deine Kur aus:

- yogatherapeutische Einzelsitzungen
- einfühlsame, persönliche Betreuung und Beratung
- täglich individuelles Üben gemäß Yogatherapie-Plan
- täglich Meditation und Mantra-Singen
- Zusätzlich steht dir das gesamte, umfangreiche Angebot des Hauses und der Umgebung zur Verfügung: Thermalbad, Sauna, Ayurveda, Klangreisen, Singen, Massage, Reiki...

### Kosten/Dauer

Die Preise für eine Yogatherapie-Kur setzen sich zusammen aus dem Individualgastpreis zzgl. Einzelsitzungen. Termin und Dauer deiner Kur kannst du selbst bestimmen, ebenso die Anzahl der Einzelsitzungen. Empfohlene Dauer ist 1-2 Wochen. **Beispiel:** 7-tägige Yogatherapie-Kur, von Freitag bis Freitag oder So.-So. im Doppelzimmer inklusive 3 Einzelsitzungen zu je 60 Min. 525 €

### PREISE\* in €

2009

Zeitraum	MZ	DZ	EZ	Z/S/Womo
Fr.-So. pauschal	98	126	154	76
So.-Fr. pro Tag	43	57	71	32

\* inkl. Übernachtung und Verpflegung

### Yogatherapeutische Einzelsitzungen

- 60 Min. 38€ /10er Karte 342€;
- 90 Min. 57€ /10er Karte 513€;
- 120 Min. 68€ /10er Karte 612€

# NEU! Projekt Shanti



*Wachse. Weite dich aus.  
Entwickle alle positiven Eigenschaften,  
die in dir ruhen.*

*Swami Sivananda*

## Lichtpunkte schaffen

Das Nachbargebäude von Yoga Vidya in Bad Meinberg, die „Parkklinik“ steht zum Verkauf. Ein Teil des Anwesens ist schon von uns angemietet und wird als Unterkunft für Mitarbeiter, Mithelfer, Gäste sowie als Seminarraum genutzt. Ein Erwerb würde eine Verdoppelung der Flächen des Yoga Vidya Ashrams bedeuten. Wir können mit dem "Projekt Shanti" einen Ort des Lichtes, des Herzens, der Erholung und der Erkenntnis schaffen und den bestehenden Lichtort noch mehr zum Strahlen bringen. Das kann der ganzen Yoga-Bewegung in Deutschland neue Impulse geben und etwas Einzigartiges werden. Damit das Projekt Wirklichkeit werden kann, braucht es Ideen, Geld und engagierte Menschen.

**Bringe deine Ideen ein:**  
[www.shanti.yoga-vidya.de](http://www.shanti.yoga-vidya.de)

## Kurzfristig

kann noch in diesem Jahr verwirklicht werden:

- Mehr Yoga und Ayurveda Seminare und Ausbildungen
- Vermietung an Gastgruppen
- Vermietung von Büroräumen, Praxisräumen, Zimmern
- Verkauf von Nutzungsrechten

## Unsere langfristigen Visionen

- Yoga und Ayurveda Therapie Klinik
- Yoga-Forschung
- universitäres Yoga Institut
- Retreat-Flügel für intensives Sadhana
- Yoga Urlaub für behinderte Menschen
- Permakultur
- Platz für Yoga Aspiranten und Familien mit Kindern
- Seniorenresidenz für Yoga Übende und Yogalehrende
- Yoga Pflegeheim
- Yoga Kindergarten



## Zur Finanzierung:

Die GLS Gemeinschaftsbank hat uns für Kauf und Renovierung eine Finanzierungszusage erteilt. Voraussetzung ist, dass aus den Kreisen der Yoga Vidya Mitglieder, Schüler, Teilnehmer/innen und Aspiranten genügend Unterstützung kommt:

### 1) Spenden

Der Yoga Vidya e.V. ist ein gemeinnütziger Verein. Spenden sind steuerlich absetzbar. Yoga Vidya, Kto-Nr. 2150078400 Volksbank Paderborn, BLZ 47260121, Kennwort: Spende Projekt Shanti

### 2) Kredite

Denkbar sind zinslose Kredite, verzinsten Kredite, Kredite mit Zinsen als Seminargutschein. Wir haben schon das Yoga Vidya Westerwald und das bisherige Haus Yoga Vidya Bad Meinberg mit Privatkrediten mitfinanziert. Wir haben dabei die Kredite vereinbarungsgemäß zurückgezahlt. Die Privatkredite für das neue Objekt möchten wir in 5-10 Jahren abbezahlen. Wir können nur Kredite von Mitgliedern und nur ab 10.000 Euro annehmen (Mitgliedschaft bei Yoga Vidya 15 Euro pro Jahr).

### 3) Seminargutscheine mit 10% Ermäßigung

Du erwirbst einen Seminargutschein und zahlst 10% weniger als sein Wert. Z.B. kaufst du einen Gutschein für 1000 Euro und zahlst dafür 900 Euro. Diese Gutscheine sind dann gültig ab 1.1.2010.

## 4) Nutzungsrechte/Wohnrechte kaufen – ab 10.000 Euro

Du kannst ein Nutzungsrecht für ein oder mehrere Zimmer oder eine ganze Wohnung kaufen. Dann können du und dein/e Partner/in bis zum Ende des Lebens die Räume nutzen. So ist es wie ein zweites Zuhause und vielleicht irgendwann einmal ein Erstes. Eine interessante Perspektive für alle spirituellen Aspiranten für ein sinnvolles Leben im Alter, wenn Du bereit bist dich vegetarisch zu ernähren, auf Alkohol, Nikotin und ungesetzhliche Drogen zu verzichten, sowie regelmäßige Yoga und Meditation praktizierst und mindestens einmal pro Woche am Satsang teilnimmst. Dafür kannst du kostenlos in Yogastunden gehen und zum halben Preis Seminare und Ausbildungen besuchen.

Wenn du dich einbringen möchtest dann melde dich bei Surya Thelen, Tel. 05234-872004, [surya.thelen@yoga-vidya.de](mailto:surya.thelen@yoga-vidya.de) oder Infos per Postkarte (siehe Heftmitte) anfordern.

### Wir suchen Mitarbeiter und Mithelfer

Zur Inbetriebnahme werden jede Menge Arbeiten anfallen, einschließlich Entrümpelung, Reinigung, Malern, Bilder aufhängen, Gründachbereinigung etc. Möglich ein paar Tage, eine Woche, mehrere Monate. Und langfristig Handwerker/innen, Hausmeister/innen, Mitarbeiter/innen für Hauswirtschaft und Bürokräfte.

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

## Seminarinformationen

---

### Preise

Alle Preise sind Pauschalpreise, inklusive Seminar-, Ausbildungs- oder Wellnessprogramm, Unterkunft und vegetarische Vollwertverpflegung.

### Seminarbeginn/Anreisetag

Die Anreise ist ab 13.00 Uhr bis spätestens 19.00 Uhr möglich. Die Zimmer sind ab 15.00 Uhr beziehbare, 16.30 Uhr Yogastunde, 18.00 Abendessen, 20.00 Uhr Seminarbeginn mit Meditation, Mantra-Singen, Vorstellungsrunde, Vortrag. **Bei Ayurveda und Yoga Wellness Paketen:** Anreise bitte bis spätestens 18.00h. Ab 19.00h Begrüßung und Einführung. **Bei Seminaren mit Krankenkassenzuschuß:** Beginn Freitag 16:30 mit der Anfänger-Yogastunde. Teilnahme an allen Yogastunden ist die Voraussetzung für eine Bescheinigung.

### Seminarende

Bei Wochenend- und Kurzseminaren ca. 15.00 Uhr, sonst nach dem Brunch um ca. 12.00 Uhr.

### Anreisebeschreibung

Eine Anreisebeschreibung erhältst du mit der Anmeldebestätigung.

### Ein Yoga Vidya Seminartag\*

- 7.00 Uhr** (bei Intensiv Seminaren 6 Uhr)  
Meditation, Mantra-Singen, Lesung
- 8.05 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

\* Änderungen ergeben sich aus der Thematik des jeweiligen Seminars.

## Kongresse

---

### Ayurveda Hautnah – Experiencing Ayurveda

10. und 11. Oktober 2009, Baden Baden, Kongresszentrum

*Yoga Vidya wird mit Yogastunden, Vorträgen, Ayurveda-Angeboten und Yogatherapie präsent sein.*

## YOGA KONGRESS

---

„Yoga und Meditation – Entspannung, Heilung, Selbsterkenntnis“  
13.-15. November 2009, Bad Meinberg

*Workshops und Vorträge zu den therapeutischen und präventiven Wirkungen von Yoga und Meditation auf allen Ebenen unserer Persönlichkeit. Renommiertere Referenten aus Wissenschaft, Yoga und Meditation lassen dich an ihrem Erfahrungsschatz teilhaben z.B.: themenspezifische Yogastunden, geistige Einstellung und Stress, Entspannungsverfahren, Yoga NidraTM, Heil- und Segensmeditationen, uvm...*

*Fundierte Theorie, aufgelockert durch viel Praxis – Yogalehrer aus verschiedenen spirituellen Traditionen*

*Organisiert vom Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV). In Zusammenarbeit mit der Society for Meditation and Meditation Research (SMMR)*

Preise inkl. Übernachtung und Verpflegung:  
MZ 159 €, DZ 187 €, EZ 215 €, S 137 €

**Nähere Infos unter:** [www.yoga-vidya.de/yoga-kongress](http://www.yoga-vidya.de/yoga-kongress) oder in unserer Kongressbroschüre, bitte anfordern.

**Business Yoga Kongress** 4.- 6. Juni 2010  
Yoga Vidya Bad Meinberg

# Was gibt's Neues in der Yoga Vidya Community?

**[www.mein.yoga-vidya.de](http://www.mein.yoga-vidya.de)**  
Jetzt kostenlos anmelden!

---

## Nützliche Links:

---

[www.yoga-vidya.de](http://www.yoga-vidya.de) *Großes Yoga Portal*

[www.mein.yoga-vidya.de](http://www.mein.yoga-vidya.de) *Yoga Community mit Videos, Forum, Fotos und mehr*

[www.yogatherapie-portal.de](http://www.yogatherapie-portal.de) *Infos über die therapeutischen Wirkungen des Yoga*

[www.blog.yoga-vidya.de](http://www.blog.yoga-vidya.de) *Neuigkeiten, Mantras, Übungsanleitungen, Vorträge*

[www.yoga-vidya.de/seminar](http://www.yoga-vidya.de/seminar) *Finde schnell ein Yoga Seminar*

[www.yoga-vidya.de/de/asana](http://www.yoga-vidya.de/de/asana) *Viele Infos rund um Yoga Übungen*

[www.yoga-vidya.de/center](http://www.yoga-vidya.de/center) *Finde ein Yoga Vidya Center in deiner Nähe*

---

# Yoga Vidya Wir freuen uns auf deinen Besuch!



Stand Januar 2009

**Yoga Vidya  
Bad Meinberg**  
Wällenweg 42  
32805 Horn-Bad Meinberg  
Tel.: 05234/87-0  
badmeinberg@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.: 04426/904 160  
nordsee@yoga-vidya.de