

# Yoga Vidya Verlag

Verlagsprogramm 2012



*Yoga, Meditation und Spiritualität!*

*Bücher, DVDs und CDs,  
die dich auf deinem  
Weg weiterbringen.*



**YOGA**  
Vidya

# Yoga – natürlich mehr Energie

Um sich für die eigene Yogapraxis inspirieren zu lassen und sich gleichzeitig auf dem spirituellen Weg weiterzuentwickeln, ist es sinnvoll Kurse zu besuchen, Bücher von Meistern zu lesen, Mantras zu singen oder auch Filme mit Demonstrationen von Yogastellungen anzuschauen. Dafür bietet der Yoga Vidya Versand viele Produkte an.

## Inhaltsverzeichnis

Yogakurse auf DVD .....	3	
Yogakurse auf CD.....	4	
Übungspläne .....	6	
Pranayama .....	7	
Entspannung, Meditation, Mantra-Musik .....	8	
Vorträge auf CD .....	9	
Bücher aus dem Yoga Vidya Verlag .....	10	
Weitere empfehlenswerte Bücher .....	16	
Neuerscheinungen.....	19	
Bestellschein .....	20	

Dies ist nur ein kleiner Auszug aus unserem Angebot. Weitere Artikel sowie Sonderangebote findest du unter [www.yoga-versand.de](http://www.yoga-versand.de)

Im **Online-Shop** von Yoga Vidya sind auch Klassiker anderer Traditionen, wie z. B. Iyengar, Desikachar oder Paramahansa Yogananda sowie weitere an Yoga angelehnte Literatur zu finden. Ebenso bietet der Yoga Vidya Versand eine Fülle von CDs, auf denen klassische Mantras zu hören sind, wie sie bei Yoga Vidya gesungen werden sowie Mantra-Klänge von anderen Künstlern. Auch für Ayurveda-Interessierte gibt es ein reichhaltiges Angebot.

<b>Bestellhotline: 05234/87-2209</b>	<b>Fax: 05234/87-2225</b>
Mo und Fr: 12-14 Uhr, Mi: 9-11 Uhr	
<b>E-Mail: <a href="mailto:shop@yoga-vidya.de">shop@yoga-vidya.de</a></b>	<b>Internet: <a href="http://www.shop.yoga-vidya.de">www.shop.yoga-vidya.de</a></b>

**Yoga Vidya GmbH Verlag und Versand**  
 Yogaweg 7 • 32805 Horn-Bad Meinberg  
 Konto: 2 150 369 400 • BLZ: 472 601 21 • Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold eG  
 IBAN DE 41 472 601 21 215 0369 400 • BIC DG PB DE 3M

# Yogakurse auf DVD

## DVD – Yoga für Anfänger ohne Vorkenntnisse

*Yoga-Übungs-DVD angeleitet von Sukadev Volker Bretz*

Die Übungsreihe auf dieser DVD beinhaltet alle wichtigen Asanas der Yoga Vidya Grundreihe. Sie eignet sich hervorragend für alle, die die kraftvollen und zugleich sanften Techniken des Hatha Yoga kennen lernen und sanft trainieren wollen. Sukadev Bretz, Gründer und Leiter von Yoga Vidya, begleitet dich mit ausführlichen, leicht verständlichen Erklärungen durch diese vollständige Yogastunde. Einfache Atemtechniken und Hatha Yoga Grundstellungen. Progressive Muskelentspannung und eine angeleitete Tiefenentspannung zum Abschluss der Stunde  
DVD 12,80 €, 84 Min., ISBN 978-3-931854-89-8



## DVD – Yoga für Anfänger mit Vorkenntnissen

*Yoga-Übungs-DVD angeleitet von Sukadev Volker Bretz*

Diese DVD enthält die vollständige Yoga Vidya Grundreihe, eine Weiterentwicklung der bekannten Rishikesh-Reihe aus dem gleichnamigen Ashram in Indien. Sie eignet sich besonders für Menschen, die keine oder wenig Erfahrung mit Yoga haben oder Yoga besonders sanft üben möchten. Die Übungen trainieren das gesamte Herz-Kreislauf-System, bringen den Geist zur Ruhe, stärken Flexibilität und Körperkraft und bringen den gesamten Organismus in Harmonie und Gleichgewicht. Einfache Übungen zum Aufwärmen und Aufladen, sanfte Atem-Übungen (Pranayama), langsame Runden Sonnengruß und die wichtigsten Yoga Grundstellungen (Asanas), progressive Muskelentspannung und eine angeleitete Tiefenentspannung. Du wirst überrascht sein, wie erfrischt und gestärkt du dich zum Ende der Stunde fühlst.

DVD 12,80 €, 107 Min., ISBN 978-3-931854-88-1



## DVD – Yoga Mittelstufe

*Yoga-Übungs-DVD angeleitet von Sukadev Volker Bretz*

Übe die vollständige Yoga Vidya Grundreihe, eine klassische Übungsreihe mit intensiven Atemtechniken (Pranayama), fließenden Bewegungen, meditativen Asanas und ausgiebiger Endentspannung.

Besonders geeignet für Menschen, die regelmäßig und auch zuhause klassisches Hatha Yoga üben möchten. Die Asanas (Yoga Grundstellungen) sind gezielt aufeinander abgestimmt und wirken so auf allen Ebenen von Körper, Geist und Seele.

Finde in wenigen Minuten zu neuer Klarheit, Ausgeglichenheit und innerer Ruhe, stärke und dehne auf ausgewogene Art und Weise alle Muskelpartien und Organe des Körpers und tanke neue Kraft und Energie für den Alltag.

DVD 12,80 €, 92 Min., ISBN 978-3-931854-87-4

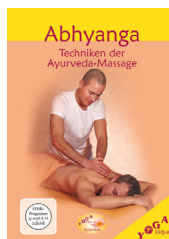


## Techniken der Ayurveda-Massage (Abhyanga)

*Lehrfilm-DVD mit Lakshmana Bastian Wittig*

Ein beeindruckender Lehrfilm über die Durchführung der ayurvedischen Ganzkörpermassage; vielfältige dynamische Ausstreichungen harmonisieren mit festen Griffen und Zügen – sehr detailliert veranschaulicht; ideale Ergänzung zu einer Ayurveda-Ausbildung bzw. -Weiterbildung.

DVD 18,90 €, ca. 145 Min., ISBN 978-3-931854-79-9



## Yogakurse auf CD

Intensive Yoga-Übung harmonisiert ganzheitlich und kann Fähigkeiten wie Intuition und Kreativität aktivieren, Konzentration, Willenskraft, Charisma und persönliche Ausstrahlung erhöhen. Diese Übungs-CDs führen dich systematisch und helfen dir zu Hause Yoga zu üben und zu entspannen.



### Yoga-Kurs für Anfänger

Einfache Aufwärm- und Aufladeübungen, einfache Atemübungen, langsame Runden Sonnengröße sowie die meisten Yogastellungen der Yoga Vidya Reihe, wie sie bei Yoga Vidya unterrichtet werden. Die Stunde beginnt mit einer Anfangsentspannung und endet mit einer längeren Tiefenentspannung. Begleitet wird die CD mit Hintergrundmusik. Sprecher: Sukadev Volker Bretz.

CD 9,80 €, ISBN 978-3-931854-34-8



### Sanfte Yogastunde für Anfänger

*Yoga-Übungs-CD gesprochen von Sukadev Volker Bretz*

Übungen, mit denen jeder mit Yoga beginnen kann. Bewusstseins-schulung, sanfte Dehnung, tiefe Entspannung. Ideal auch als Geschenk für jeden, der Yoga einmal ausprobieren will. Anfangsentspannung, Krokodilsübungen für Rücken-Entspannung, Nackenübungen, sanfte Wechselatmung, Bauchmuskelübung, unterstützter Schulterstand, sanfter Fisch, sanfte Vorwärtsbeuge, Kobra, Drehsitz, Tiefenentspannung.

CD 9,80 €, ca. 50 Min., ISBN 978-3-931854-80-5



### Yoga für den Rücken

Einfache, wirkungsvolle Yogaübungen wie die Krokodilsübungen, Hals-, Nacken- und Schulterübungen, Bein- und Bauchmuskelübungen werden deinen Rücken entlasten und deine Haltung verbessern. Eine Tiefenentspannung mit Variationen ist am Ende der CD enthalten. Auch für Anfänger geeignet. Sprecherin: Eva-Maria Kürzinger.

CD 9,80 €, ca. 58 Min., ISBN 978-3-931854-42-3



### Yoga-Kurs Mittelstufe A

Klassische Mittelstufenstunde mit Atemübungen wie Kapalabhati und Wechselatmung, alle 12 Grundstellungen der Yoga Vidya Reihe, die länger als auf der Anfänger-CD gehalten werden, so dass man mehr gefordert wird. Mit Anfangs- und Endentspannung. Sprecher: Sukadev Volker Bretz.

CD 9,80 €, ca. 74 Min., ISBN 978-3-931854-56-0



### Yoga-Kurs Mittelstufe B

Die Grundstellungen der Yoga Vidya Reihe werden durch Variationen bzw. fordernde Stellungen ergänzt. Diese CD ist gut geeignet, um seine Yogastunde abwechslungsreicher zu gestalten. Sprecher: Sukadev Volker Bretz.

2 CDs 14,80 €, ca. 92 Min., ISBN 978-3-931854-35-5

## Yoga Mittelstufe C: Yoga als Ganzkörperverehrung Gottes

*Bhakti Yoga-Übungs-CD gesprochen von Sukadev Volker Bretz*

Verbinde die Übungen der Yoga-Vidya-Grundreihe mit Gebeten. Öffne dein Herz, spüre Dankbarkeit, drücke deine Sehnsucht aus. Diese Yogastunde ist eine der wirksamsten Weisen, Gottes Gegenwart zu spüren. Egal, ob du von Gott, Göttin, allumfassendem Bewusstsein sprechen willst – hier wird das Göttliche spürbar. Für alle, welche die Yoga-Vidya-Grundreihe beherrschen. Mit Kapalabhati, Wechselatmung, Sonnengebet, Kopfstand, Schulterstand, Pflug, Fisch, Vorwärtsbeuge, Kobra, Heuschrecke, Bogen, Halbmond, Drehsitz. CD 9,80 €, ca. 60 Min., ISBN 978-3-931854-81-2



## Yoga-Kurs für Fortgeschrittene A

Neben einem längeren Mantra, dem Gajananam-Mantra, sowie reinigenden Atemübungen wie Kapalabhati und Wechselatmung am Anfang, enthält diese CD 24 Yogastellungen und viele Variationen. Fortgeschrittene Stellungen machen deinen Körper noch geschmeidiger und flexibler. Gleichgewichts- und Stehübungen fördern die Konzentration und die Standfestigkeit. Längere Tiefenentspannung am Ende. Sprecher: Sukadev Volker Bretz. 2 CDs 14,80 €, ca. 95 Min., ISBN 978-3-931854-38-6



## Yoga-Kurs für Fortgeschrittene B

Aufladung und Energetisierung durch langes Halten der Grundstellungen der Yoga Vidya Reihe. Durch bewusste und tiefe Atmung sowie Konzentration auf die in den Stellungen angesprochenen Chakras (Energiezentren) soll Prana (Lebensenergie) aktiviert und Körperfunktionen harmonisiert werden. Sprecher Sukadev Volker Bretz. 2 CDs 14,80 €, ca. 100 Min., ISBN 978-3-931854-39-3



## Yoga-Kurs für Fortgeschrittene C

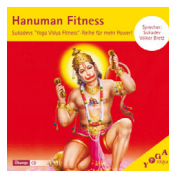
Bei dieser CD wird das Augenmerk auf Affirmationen (positive Bejahungen) gelegt, was vor allem die geistige Entwicklung fördert. Der Umgang und die Einstellung zu sich selbst und anderen sollen in den Fokus gerückt werden, wobei Wert auf Positivität, Offenheit, Herzlichkeit und Toleranz gelegt wird. Die Technik der Affirmation wird deiner spirituellen Entwicklung einen ganz besonderen Schub geben. Sprecher: Sukadev Volker Bretz. 2 CDs 14,80 €, ca. 88 Min., ISBN 978-3-931854-41-6



## Hanuman Yoga Fitness-Reihe

*Yoga-Übungs-CD gesprochen von Sukadev Volker Bretz*

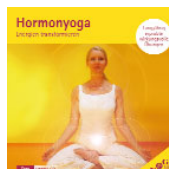
Sukadevs „Yoga Vidya Fitness“-Reihe für mehr Power! Übungen für Konditionstraining, Muskelkrafttraining, Flexibilitätstraining, Koordinationstraining sowie Entspannung. So kannst du in kurzer Zeit alle Systeme des Körpers trainieren. Ohne Hilfsmittel, ohne Fitness-Studio. Schnelle Sonnengebete, Kraftvariationen von Sonnengebet und Navasana, klassische Asanas, Tiefenentspannung, Kapalabhati, Wechselatmung, Meditation. Du solltest die Yoga-Vidya-Grundreihe kennen, um mit dieser CD üben zu können. CD 9,80 €, ca. 60 Min., ISBN 978-3-931854-82-9



## Hormon-Yoga

*mit Amba und Shivapriya*

Mit dieser CD verbindest du dich auf besondere Weise mit deinem weiblichen Körper. Mit gezielten Übungen kannst du Beschwerden der Wechseljahre entgegenwirken. Mit einer besonderen Atmentchnik lernst du, freiwerdende Energien in spirituelle Energie zu transformieren. 2 CDs 14,80 €, ISBN 978-3-931854-71-3



# Yoga Übungspläne

## Übungsplan Yoga-Vidya-Reihe für Anfänger und Mittelstufe

Schautafeln für den Sonnengruß und die einzelnen Grundstellungen der Yoga-Vidya-Reihe mit kurzen Erklärungen.

Din-A 1 nur Mittelstufe 2,60 €; Din-A3 Anfänger und Mittelstufe 0,30 €

## Übungsplan für den Rücken

Einfache Vorübungen und einzelne Yogastellungen. Hilfreich bei Rückenproblemen mit kurzen Erklärungen. Din-A 4 beidseitig 0,30 €

## Übungsplan Yoga-Vidya-Fitnessreihe

Ausgewählte Atemübungen und Yogastellungen zur Verbesserung der Kraft, Ausdauer und Kondition. Din-A 1 2,60 €

## Übungsplan Bodywork

Ausgewählte Yogastellungen, die als Partnerübungen gedacht sind, um höhere Flexibilität zu erreichen. Din-A 1 2,60 €

## Ayurveda Ernährungsplan mit praktischen Tipps zum Verwöhnen und Wohlfühlen.

Din-A3, 1,00 €



# Pranayama

## Pranayama für Anfänger

Prana ist eine Manifestation der kosmischen Energie (Shakti). Durch Pranayama (Atemübungen) lernst du, diese Energie zu beeinflussen und zu lenken. Viele mentale Probleme entstehen durch Energieblockaden. Einfache Atemübungen helfen dir, diese Blockaden zu lösen und die Energie wieder zum Fließen zu bringen. Auf dieser CD findest du Grundatmungsarten wie Bauchatmung und vollständige Yoga-Atmung, kreisförmiger Atem zur Harmonisierung aller Energiezentren. Übungen zur Aufladung des Sonnengeflechts wie Uddhiyana Bandha und Agni Sara, Reinigungsatmung wie Gorilla und Kapalabhati, harmonisierende Atmung wie Anuloma Viloma (Wechselatmung) und Brahmari (Biene), kühlender Atem wie Sitali, Sitkari sowie meditativer Atem (Kevala Kumbhaka). Sprecher: Sukadev Volker Bretz.

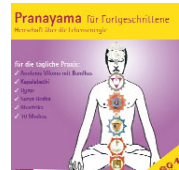
CD 9,80 €, ca. 60 Min., ISBN 978-3-931854-29-4



## Pranayama für Fortgeschrittene

Wenn du bereits einige Zeit Pranayama geübt hast und Wechselatmung sowie Kapalabhati beherrschst, kannst du mit dieser CD arbeiten. Sie enthält Kapalabhati, Anuloma Viloma mit Bandhas und Samanu Mantras, Ujjayi, Surya Bedha, Bhastrika, 10 Mudras. Dadurch bist du in der Lage, subtilere Energien zu spüren und zu erwecken sowie deinen Geist zu kontrollieren. Es wird dir möglich sein, die kosmische Energie (Kundalini-Energie) zu erfahren und das Körperbewusstsein zu transzendieren. Vorsicht: Nicht für Anfänger! Um die beste Wirkung zu erzielen, ist regelmäßige Übung von Asanas und Meditation sowie eine reine Ernährung notwendig. Sprecher: Sukadev Volker Bretz.

2 CD 14,80 €, ISBN 978-3-931854-30-0



## Kriya Yoga

Als Fortgeschrittener kannst du nun mit dieser Kriya-Yoga-CD eine neue Herausforderung aus dem Kundalini Yoga entdecken. Diese CD bietet Atemtechniken verbunden mit Chakra-Aktivierung, Mantras und Mudras. Nutze die exakt angeleiteten Energieerweckungsübungen wie Ujjayi Meditation und die Mudra Reihe, um deine Erfahrungen zu erweitern und tief in die Welt des Kundalini Yoga einzutauchen. Durch diese Übungen werden deine Wahrnehmungen subtiler und du kannst sogar intensive energetische Erfahrungen machen. Sprecher: Sukadev Volker Bretz.

CD 9,80 €, ISBN 978-3-931854-36-2





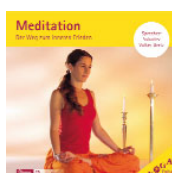
## Entspannung und Meditation



### Tiefenentspannung

Jeder Mensch hat die Fähigkeit, zu einem Zustand tiefer körperlicher, seelischer und geistiger Ruhe (Tiefenentspannung) zu kommen. Diesen Zustand regelmäßig zu erreichen ist essenziell für körperliche Gesundheit, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit. Tägliche Tiefenentspannung kann Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Allergien, Verdauungsprobleme, Nervosität, Müdigkeit u.v.m. vermeiden helfen. Die wichtigsten Techniken – Autogenes Training, Phantasiereise, Progressive Muskelentspannung – auf einer CD. Sprecher: Sukadev Volker Bretz.

CD 9,80 €, 75 Min., ISBN 978-3-931854-09-6



### Meditation

Meditation ist der Schlüssel für Positivität, inneren Frieden, Kreativität und Lebensfreude. Schon 10 Minuten täglich erschließen die inneren Quellen der Kraft. 7 der wirkungsvollsten Techniken auf einer CD: Einfache Mantrameditation, Tratak, Ausdehnungsmeditation, Energiemeditation, kombinierte Mantrameditation, Eigenschaftsmeditation, abstrakte Meditation mit Soham. Sprecher: Sukadev Volker Bretz.

CD 9,80 €, ISBN 978-3-931854-11-9



### Meditation für Energie und inneren Frieden, MP3-CD

Meditation ist der Schlüssel für Positivität, inneren Frieden, Kreativität und Lebensfreude. Schon 10 Minuten täglich erschließen die inneren Quellen der Kraft. Auf dieser CD findest du 5 Meditationsanleitungen, gesprochen von Suguna Langer. Es sind Live-Mitschnitte aus Satsangs, aufgenommen im Sivananda-Saal des Hauses Yoga Vidya Bad Meinberg.

MP3-CD 9,80 €, ISBN 978-3-931854-70-6

## Mantra-Musik

Musik, um den Geist zu erheben und die Psyche zu heilen. Mantras zu singen oder Mantra-Gesängen zuzuhören gilt als einfachste Methode, das Bewusstsein zu erweitern und den Geist schnell zur Ruhe zu bringen. Deine Persönlichkeit wird transformiert, und du findest zu einer neuen inneren Tiefe.



### Kirtan 1

Live-Aufnahmen aus dem Haus Yoga Vidya. Zum Zuhören und Mitsingen. Für Freude in Geist und Seele. Die Texte zu den Liedern findest du im Kirtanheft. Jaya Ganesh. Devi Devi. Jaya Ambe. Shri Ram Jaya Ram. Bansuri. Krishna Keshava. Arati. Twameva. CD 9,80 €, ISBN 978-3-931854-28-7



### Kirtan 2

Aufnahmen aus dem Haus Yoga Vidya, Sivananda-Saal mit Narendra (Gesang, Harmonium), Atmamitra (Tablas) und Chor: Radhe Radhe Govinda, Devi Devi Devi, Jaya Bajarangabali, Ragu Pati Raghava u. a. und 2 Live-Aufnahmen: Kailash Ki Shakti Shiva, Chakra Om Meditation.

CD 9,80 €, ca. 69 Min, ISBN 978-3-931854-69-0

## Mantras, Shlokas und Stotras

Einige der wichtigsten Sanskrittexte rezipiert von Sukadev Volker Bretz. *Gajananam, Saha Navavatu, Brahmrapanam, Tryambakam, Arati, Namah Kirtan. Shakti Mantra, Guru Parampara, Sharanagata, Loka Samasta, Gebet vor den Mahlzeiten, Surya Namaskar, Shanti Mantras, Guru Shlokas.*

Geeignet für die Yogalehrer Ausbildung. CD 9,80 €, ISBN 978-3-931854-61-4



## Gopiji – Mantra Mantra

Mantras haben uralte Tradition. Mantras öffnen Herzen, sie heilen und trösten. Mantras tragen die machtvolle Saat großer Yogis in sich. Mantra-Singen bringt innere Kraftquellen zum Sprudeln, kann uns in Euphorie und Extase versetzen.

CD 9,80 €, ISBN 978-3-931854-76-8



## Vorträge auf CD

*gesprochen von Sukadev Volker Bretz, Buchautor, Gründer und Leiter von Yoga Vidya*

### Entsagung und Freiheit

Die Geschichte von Königin Chudala und König Shikidwaja nacherzählt aus einer Episode aus dem Yoga Vasishta. Es wird vor allem der innere Yoga thematisiert, das Ändern der Einstellung zu sich selbst und zu Anderen. Die Einsichten des Königs werden dir verdeutlichen, wie wichtig es ist, das Ego zu schmelzen und sein wahres Selbst zu erkennen, Pflichten zu erfüllen und in Liebe dienen zu können.

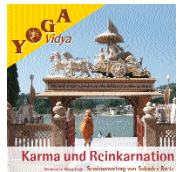
CD 9,80 €, ISBN 978-3-931854-26-3



### Karma und Reinkarnation

Das Leben nach dem Tod steht im Mittelpunkt. Verschiedene Vorstellungen und die Yoga-Theorie darüber werden ausführlich erklärt. Wichtige Fragen zum idealen Sterbevorgang, Vorbereitung auf den Tod und Sterbebegleitung werden beantwortet. In unserer westlichen Kultur leider noch ein Tabuthema.

CD 9,80 €, ISBN 978-3-931854-46-1



### Ayurveda

Ayurveda heißt übersetzt das Wissen vom Leben. Es handelt sich um ein ganzheitliches medizinisches System das vor ca. 2000 Jahren in Indien entwickelt wurde. Auf dieser CD werden verschiedene Therapieformen, die Krankheitslehre und Konstitutionstypen erklärt. Jeder einzelne Konstitutionstyp (Vata, Pitta, Kapha) wird ausführlich abgehandelt.

CD 9,80 €, ISBN 978-3-931854-45-4



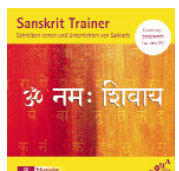
### Sanskrit Trainer – Schreiben lernen und Unterrichten von Sanskrit

Trainingsprogramm für den PC, didaktisch aufbereitet als Präsentation. Mit dieser CD kannst du am Rechner üben: Sanskrit-Alphabet • Zahlen • Worte • Mantras • 5 Verse der Gita. Mit kostenlosen Zusatzprogrammen zum Herunterladen.

Rezitation: Sukadev Volker Bretz, Peter Kohlbrenner.

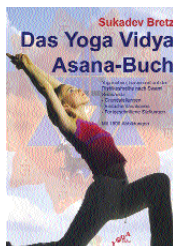
Übungs-CD von Peter Kohlbrenner.

CD 9,80 €, ISBN 978-3-931854-75-1



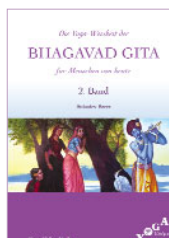


## Bücher aus dem Yoga Vidya Verlag



### Das Yoga Vidya Asana-Buch

Riesiger Erfahrungsschatz über die Asanas der Yoga-Vidya-Grundreihe, wie sie von Swami Sivananda und Swami Vishnu-Devananda gelehrt wurde. In dieses Buch ist das Wissen aus über 25 Jahren Yoga-Studium und -Praxis des Autors Sukadev Volker Bretz sowie aus fast 100 Yogalehrer-Ausbildungskursen eingeflossen. Es zeigt sowohl sanfte Übungen, die auch Anfänger oder Menschen mit Rückenproblemen ausführen können, als auch Übungen für Fortgeschrittene. Das Buch richtet sich an Menschen, die Yogastunden bei einem/einer qualifizierten Yogalehrer/in nehmen und ihre Yoga-Praxis vertiefen oder an spezifische Bedürfnisse anpassen wollen. Es ist auch eine große Hilfe bei der Unterrichtsvorbereitung von Yogalehrenden. 1800 Fotos. Paperback, 210 Seiten. 19,80 €, ISBN 978-3-931854-48-5



### Die Yoga-Weisheit der Bhagavad Gita für Menschen von heute Bücher und Hörspiel-CD

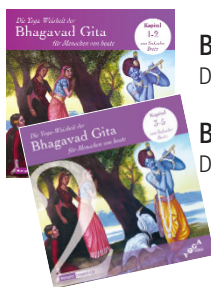
Die Bhagavad Gita ist eins der meist gelesenen Bücher in Indien. Viele Inder tragen sie immer bei sich, um darin zu lesen und die Wahrheit zu verinnerlichen. Sie gilt als eine der wichtigsten Schriften im Yoga und hilft uns besonders, den Alltag bewusst zu erleben und zu spiritualisieren. Seit Jahrhunderten wird sie immer wieder neu interpretiert und ist heute im Westen ein oft kommentierter klassischer Yogatext. Das Anliegen dieses Buches ist es, diese jahrhunderte alte Weisheit für Menschen von heute durch viele Beispiele, Anekdoten und Geschichten nahezu-bringen. Autor: Sukadev Volker Bretz.

**Band 1:** Paperback, 207 Seiten. 10,50 €, ISBN 978-3-931854-62-1

**Band 2:** Paperback, 159 Seiten. 9,50 €, ISBN 978-3-931854-65-2

**Band 3:** Paperback, 176 Seiten. 9,90 €, ISBN 978-3-931854-77-5

**Band 4:** Paperback, 218 Seiten. 10,80 €, ISBN 978-3-931854-96-6



### Bhagavad Gita Hörspiel 1

Doppel-CD Kapitel 1-2: 14,80 €, ISBN 978-3-931854-68-3

### Bhagavad Gita Hörspiel 2

Doppel-CD Kapitel 3-5: 14,80 €, ISBN 978-3-931854-84-3



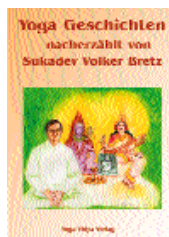
## Yoga Geschichten

### Buch und Hörbuch-CD

Geschichten und Märchen faszinieren die Menschen seit alters her und waren immer schon ein wichtiges didaktisches Hilfsmittel. Deshalb gibt es auch in allen Kulturen und Traditionen eine Vielzahl von mythologischen Geschichten, unterhaltsam, rätselhaft, oft mit vielen Verwicklungen, aber durchaus nicht immer mit einem „Happy-End“, mit unerwarteten Wendungen, tiefgründig und voll vielschichtiger Weisheit und tiefer spiritueller Bedeutung. Die Geschichten in diesem Buch stammen aus klassischen indischen Schriften wie dem Mahabharata, dem Ramayana, den Puranas und den Upanishaden und werden vom Autor Sukadev Volker Bretz nacherzählt, wie er sie von seinem Meister, Swami Vishnu-devananda, gehört hat. Autor: Sukadev Volker Bretz.

**Buch:** Paperback, 88 Seiten. 6,80 € ISBN 978-3-931854-50-8

**Hörbuch-Doppel-CD:** 14,80 € ISBN 978-3-931854-64-5

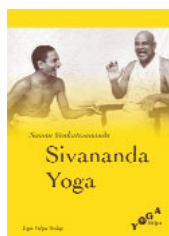


## Sivananda Yoga

von Swami Venkateshananda

Wertvolle Sammlung von Vorträgen und Geschichten Sivanandas, die sein außergewöhnlicher Schüler, Swami Venkateshananda, gesammelt und niedergeschrieben hat. Hier beschreibt er sehr schön, klar und humorvoll, wie spirituelles Wachstum unter der Führung eines selbstverwirklichten Meisters möglich ist.

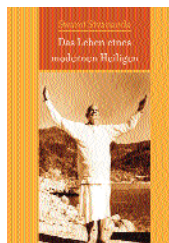
Paperback, 178 Seiten. 9,80 €, ISBN 978-3-931854-51-5



## Swami Sivananda – ein moderner Heiliger

Ein inspirierendes Buch, das dir tiefe Einblicke in Leben und Wirken von Swami Sivananda schenkt. Enge Schüler beschreiben berührend die wichtigen Lebensabschnitte, seine Weise, wie er den spirituellen Weg gegangen ist und systematisch an sich gearbeitet hat und wie er mit viel Disziplin, Weisheit und Hingabe zur höchsten Verwirklichung gekommen ist. Es zeigt dir einen Weg, den du selbst gehen kannst, um dieses Ziel zu erreichen, und versetzt dich in die unmittelbare Gegenwart dieses selbstverwirklichten Meisters.

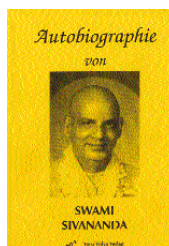
Paperback, 375 Seiten. 16,80 €, ISBN 978-3-931854-63-8

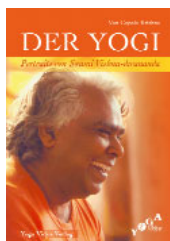


## Autobiographie von Swami Sivananda

Hier beschreibt der große indische Weise Swami Sivananda (1887-1963), wie er vom Normalbewusstsein zum Gottesbewusstsein gekommen ist – einfach und ganz natürlich. Es ist das Geburtsrecht jedes Menschen, seine wahre Natur zu entdecken und auszudrücken. Diese Natur ist göttlich nach seiner Erfahrung wie auch nach der aller Mystiker verschiedenster Traditionen. Du erlebst die Gegenwart eines großen Meisters, der dich inspirieren und deinem Leben eine tiefere, neue Bedeutung verleihen kann.

Paperback, 195 Seiten. 9,80 €, ISBN 978-3-931854-24-9



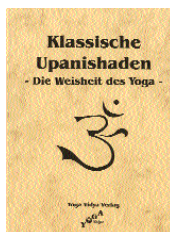


## Der Yogi – Portraits von Swami Vishnu-devananda

von Gopala Krishna

„Ich betrachte mich als einen sehr glücklichen Menschen, dass ich Mitte der 60er Jahre bei Swami Vishnu-Devananda Yoga studieren durfte. Man konnte seine einmalige und charismatische Energie spüren, sobald er den Raum betrat. Das Buch hat diese Energie eingefangen. Es wird Dich inspirieren und Dir auf Deinem eigenen spirituellen Weg großen Enthusiasmus bringen.“

Lilias Folan, Lilias Yoga Complete. 208 Seiten. 11,80 €, ISBN 978-3-931854-74-4

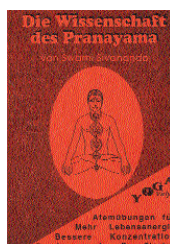


## Klassische Upanishaden – Die Weisheit des Yoga

(elf der wichtigsten Upanishaden, Auszug aus „Sechzig Upanishads des Veda“ von Paul Deussen)

Du bist nicht dieser Körper, du bist nicht der Verstand, du bist nicht die Emotionen und Gedanken, du bist Atman, das Selbst, und damit in deiner Essenz nichts anderes als Brahman, das Absolute, das Urprinzip oder Gott, wie immer man es nennen will. Dein wahres Selbst ist unvergänglich, unsterblich, ewig, unberührt von allen äußeren Veränderungen, reines Bewusstsein (Sat), intuitives Wissen (Chid) und Glückseligkeit (Ananda).

Paperback, 268 Seiten. 12,80 €, ISBN 978-3-931854-49-2



## Die Wissenschaft des Pranayama

von Swami Sivananda

Die alten Yogis haben herausgefunden, dass wir mittels bestimmter Atemübungen allerlei Krankheiten heilen, Vitalität wiedergewinnen und Ausstrahlung verbessern können. Intensive Übung von Pranayama kann die Konzentrationsfähigkeit des Geistes erhöhen, das subtile Wahrnehmungsvermögen und übernatürliche Kräfte (Siddhis) entwickeln. Die erhabenste Wirkung von Atemübungen ist jedoch die Vorbereitung des Geistes auf die Meditation. Mit Hilfe der Meditation kommen wir zur Selbstverwirklichung, zur vollkommenen Befreiung, Erlösung und Erkenntnis.

Paperback, 110 Seiten. 8,00 €, ISBN 978-3-931854-16-4

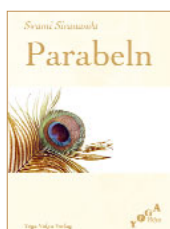


## Göttliches Elixier

von Swami Sivananda

Das letzte Werk von Swami Sivananda. Diese Buch besteht aus kurzen, prägnanten, bedeutungsschwangeren Sätzen – fast wie Sutras (Aphorismen). Jeder der Sätze eignet sich als Einleitung einer Meditation oder auch als Meditationsthema. Wunderbar, um damit morgens den Tag zu beginnen.

Paperback, 44 Seiten. 6,80 €, ISBN 978-3-931854-52-2



## Parabeln

von Swami Sivananda

Die höchste Wirklichkeit, den Weg dorthin, die Aufgaben, Gefahren und Hindernisse unterwegs können leichter durch Geschichten und Gleichnisse vermittelt werden als mit intellektuellen Worten. Swami Sivananda sprach sehr oft in Gleichnissen oder Bildern, die aus dem Beruf oder den Lebensumständen der Menschen und Rat-suchenden stammten. So ist jede dieser Parabeln wie ein Ratschlag.

Paperback, 184 Seiten. 9,80 €, ISBN 978-3-931854-27-0

## Feste und Fastentage im Hinduismus

von Swami Sivananda

Das erste Buch in deutscher Sprache, welches ausschließlich der Beschreibung indischer Feste gewidmet ist. Die reichhaltige Mythenwelt des Hinduismus wird hier leicht nachvollziehbar erschlossen. So ist es für Liebhaber/innen von Geschichten, Märchen und Mythen gleichermaßen interessant wie für Indienreisende, die hier Erläuterungen zu hinduistischen Gebräuchen und Symbolik finden, wie sie in keinem Reiseführer stehen. Die Feste symbolisieren oft auch bestimmte Aspekte, Stufen oder Phasen des spirituellen Weges, die hier von Swami Sivananda ebenfalls erklärt werden.

Paperback, 169 Seiten. 9,80 €, ISBN 978-3-931854-33-1

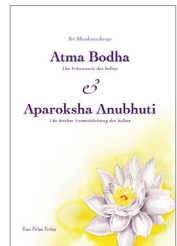


## Atma Bodha und Aparoksha Anubhuti

von Adi Shankaracharya

Der Atma Bodha (Abhandlung über „die Erkenntnis des Selbst“) ist eines der bekanntesten Werke des indischen Philosophen und Weisen Shankara und ein grundlegender Text des Jnana Yoga, der klassischerweise als Einführung in den Vedanta gelehrt wird. Shankara sieht die Welt als eine Überlagerung Brahmans, in der wir uns aufgrund unserer Verhaftung an die Sinnesobjekte verstricken. Durch die beständige Betrachtung der Weisheit können wir jedoch lernen, das Reale vom Unrealen zu unterscheiden und Befreiung erlangen.

Paperback, 64 Seiten. 7,80 €, ISBN 978-3-931854-85-0

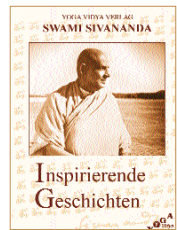


## Inspirierende Geschichten

von Swami Sivananda

Hier hat der Meister einige besondere Geschichten aus dem altindischen Kulturgut aufgeschrieben und so einen großen Beitrag zur Erhaltung und Verbreitung spirituellen Wissens geleistet. So gelingt es ihm bis heute mit diesem Buch, den Leser/innen zahlreiche neue Denkanstöße zu geben. Ein weiterer hilfreicher Baustein auf dem Weg zur Erkenntnis der Wahrheit und auf dem Weg zur Selbstverwirklichung.

Paperback, 222 Seiten. 10,80 €, ISBN 978-3-931854-53-9



## Vertraue Gott – Ansprachen nach der Morgenmeditation

von Swami Atmaswarupananda

Genial, direkt, unkompliziert – mit großer Klarheit gibt Swami Atmaswarupananda Antworten auf essenzielle Fragen. Eine Sammlung von 85 kurzen Vorträgen während der Morgenmeditationen im Sivananda-Ashram in Rishikesh. Jeder davon enthüllt dir unmittelbar einen Aspekt der klassischen vedantischen Lehren im heutigen Kontext. Typische Hindernisse und Zusammenhänge der spirituellen Entwicklung werden dir klar. Das Buch richtet sich an Interessierte verschiedener Traditionen.

Paperback, 192 Seiten. 10,80 €, ISBN 978-3-931854-72-0

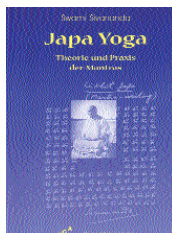


## Das Yoga Kochbuch

Vegetarische Vollwertküche für Körper und Geist, leckere Rezepte aus aller Welt, gesund und vitalisierend. Hier findest du viele Anregungen für die häusliche Küche, um genau so Wohlschmeckendes zu kreieren. Mit Erläuterung zu den Prinzipien der idealen Ernährung für Yoga, Meditation und Bewusstseinsweiterung.

Paperback, 77 Seiten. 8,00 €, ISBN 978-3-931854-15-7





## Japa Yoga

von Swami Sivananda

Mantras sind mächtige Klangenergien auf Sanskrit, eine der ältesten Sprachen der Welt. Der richtige Gebrauch dieser Klangenergien verhilft zu Gesundheit, innerer Harmonie, geistiger Klarheit und Entfaltung von Liebe und Freude. Das höchste Ziel des Japa Yoga ist die Verwirklichung der wahren Natur, der Einheit mit dem Unendlichen. Über diese wichtige Yoga-Art gibt es in der deutschen Sprache nur wenig Literatur. Dieses Buch beschreibt in leicht verständlicher Sprache die tantrische Theorie von Klang und Mantra, mit wertvollen Hinweisen für den praktischen Gebrauch. Diese Auflistung von früher nur in mündlicher Überlieferung weitergegebenen Mantras ist selbst in Indien einmalig.

Paperback, 188 Seiten. 9,80 €, ISBN 978-3-931854-25-6

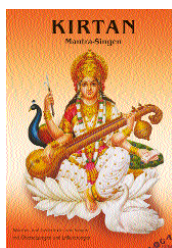


## Götter und Göttinnen im Hinduismus

von Swami Sivananda

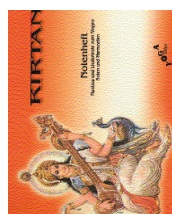
Die Vielfalt der indischen Götterwelt ist faszinierend und verwirrend zugleich. Letztlich sind alle Götter Aspekte des einen Absoluten, der allumfassenden kosmischen Energie oder Weltenseele. In diesem Buch beschreibt Swami Sivananda einige der wichtigsten Aspekte der indischen Mythologie, ihre Symbolik und tiefe Bedeutung, sowie traditionelle Riten. Ein Buch, das unsere Fantasie anregt, ein besseres Verständnis der indischen Mythologie schenkt und uns im Herzen berühren kann.

Paperback, 151 Seiten. 9,50 €, ISBN 978-3-931854-66-9



## Kirtan-Textheft

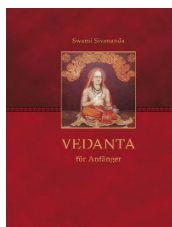
Singen von Mantras (Kirtan) ist eine wunderschöne und freudvolle Methode zur Erweiterung des Bewusstseins und um zum Gefühl der Einheit mit dem Kosmischen zu kommen. Hier findest du die Texte von Mantras und Lieder, die wir bei Yoga Vidya während der Satsangs und Seminare singen und auch welche, die im Sivananda-Ashram Rishikesh, Indien und in den Sivananda-Yoga-Zentren auf der ganzen Welt gesungen werden. Zusätzlich haben wir einige populäre Lieder aus anderen Religionen in anderen Sprachen aufgenommen. Die Noten dazu findest du im Kirtan-Notenheft. Paperback, 100 Seiten. 4,90 €, ISBN 978-3-931854-22-5



## Kirtan-Notenheft mit Akkorden

Ein handliches Liedertext- und Notenheft für alle, die gern singen und musizieren. Dieses Buch kann dir eine wertvolle Hilfe dabei sein, dich selbst und andere beim Singen von Mantras musikalisch zu begleiten. Es enthält einige sehr beliebte Lieder aus dem Kirtan-Textheft. Besonders zur Gitarrenbegleitung geeignet!

Notenheft A5 (Ringbindung)	12,80 €	ISBN 978-3-931854-78-2
Notenheft A4 (ohne Akkorde)	14,80 €	ISBN 978-3-931854-23-2



## Vedanta für Anfänger

von Swami Sivananda

Hier kannst du Vedanta Philosophie in der einfach zugänglichen und erleuchtenden Sprache von Swami Sivananda kennen lernen. Die Grundbotschaft von Vedanta ist: Identifiziere dich mit dem Selbst, dem höchsten Selbst. Dies wird die Unwissenheit überwinden.

Paperback, 113 Seiten. 9,80 € ISBN 978-3-931854-83-6

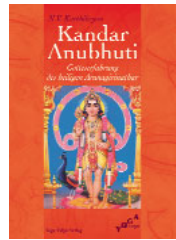
## Kandar Anubhuti

von Sri Karthikeyan

„Kandar Anubhuti“ ist die ergreifende Geschichte eines spirituellen Aspiranten, der erkennt, dass ihm diese materielle Welt nicht wirklich dauerhaftes Glück schenken kann. Dank der tiefgründigen Interpretation von Sri Karthikeyan werden die Verse zu einer praktischen Anleitung und wertvollen Hilfe für Aspiranten.

Sri Karthikeyan ist direkter Schüler des großen indischen Meisters Swami Sivananda und lebt seit über 40 Jahren im Sivananda-Ashram Rishikesh.

Paperback, 359 Seiten. 17,90 €, ISBN 978-3-931854-67-6



## Der Schafslöwe

Nacherzählt von Jnaneshwari Leonhardt

Swami Sivananda verkörperte die Liebe auf eine ganz besondere Art und Weise. Schon als Kind war er fähig, Gott in allem zu sehen und diesen Gott in allem zu lieben. Dies waren seine oft zitierten, seine allerliebsten Äußerungen: „Sieh Gott in jedem Gesicht. Liebe Gott in allem. Diene Gott in allem.“ Das Kinderbuch „Der Schafslöwe“ verbindet diese Äußerungen auf wunderschöne Weise miteinander und zeigt, wie wir über Mitgefühl und selbstloses Geben unser Herz füreinander öffnen können, dadurch Freude und Kraft erfahren und neue Freunde finden. Eine spannende, warmherzige Geschichte für die ganze Familie. Jeder Leser, ob groß, ob klein vermag darin die Botschaft der Liebe zu spüren. Ein Teil des Erlöses geht an das Brahma Vidya Hilfswerk e.V.

Gebunden. 12,90 €, ISBN 978-3-931854-73-7

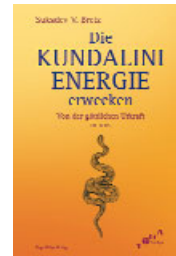


## Die Kundalini-Energie erwecken

von Sukadev Volker Bretz

Gleich einer eingerollten Schlange ruht die Kundalini-Energie, die kosmische Urkraft in uns, am Ende der Wirbelsäule. Durch die stufenweise Erweckung dieser Energie können wir das Höchste, die Einheit mit dem Absoluten, erreichen. In inspirierender Klarheit führt der Autor in die spirituellen Geheimnisse der Kundalini-Kraft ein und zeigt, wie wir unser Leben durch die Erweckung dieser göttlichen Unergie in uns bereichern können. Erläuterungen zur tantrischen Tradition, zu Reinigungs- und Erndungsritualen, zu den Nadis (Energiebahnen) und Chakras (Energiezentren) des menschlichen Körpers helfen, die Kraft der Kundalini besser zu verstehen. So wird der Umgang mit dieser Energie zu einem inneren Abenteuer, bei dem wir versteckte Potentiale in uns entdecken, das Bewusstsein erweitern und zur Selbstverwirklichung gelangen können.

Gebunden, 182 Seiten, 14,80€, ISBN 978-3-931854-91-1

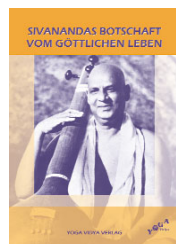


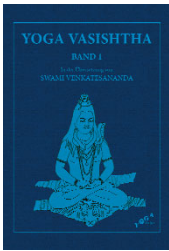
## Sivanandas Botschaft vom Göttlichen Leben

Zusammengestellt und herausgegeben von Swami Sahajananda

In diesem Buch lauschst du Gesprächen zu einer großen Bandbreite von Themen des großen Meisters Swami Sivananda mit seinen Schülern und den Menschen, die in Scharen in seinen Ashram in Rishikesh, Indien, kamen. Sie zeigen auf wunderbare Weise die göttliche Persönlichkeit des Meisters und seine einfachen Lehren mit ihrer praktischen Anwendbarkeit. Spirituelle Schätze flossen von seinen göttlichen Lippen – sie beruhigen, erleuchten, trösten all jene, die bei ihm Zuflucht suchen. Jedes Kapitel wird mit kurzen einprägsamen Sätzen eingeleitet.

Gebunden, 583 Seiten. 19,80 €, ISBN 978-3-931854-86-7

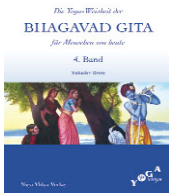




## Yoga Vasishtha Band 1

*in der Übersetzung von Swami Venkatesananda*

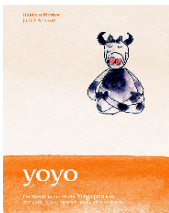
Dialog zwischen dem Weisen Vasishtha und Sri Rama, in dem die Lehre der Nicht-Dualität in Geschichten ausgeführt ist. Die Yoga Vasishtha zeigt einen Weg, wie man Leiden, Ruhelosigkeit, das Gefühl der Getrenntheit, Kummer, Ängste und sogar den Tod überwinden kann, wie man in der Welt lebt und dabei im Frieden bleibt. Gebunden, 352 Seiten. 19,80 €, ISBN 978-3-931854-90-4



## Die Yoga-Weisheit der Bhagavad Gita für Menschen von heute Band 4

*von Sukadev Bretz*

Band 4 mit ausführlichen Kommentaren zu den Kapiteln 14-18. Es ist aus Mitschnitten einer Yogalehrer Weiterbildung im Hause Yoga Vidya Bad Meinberg entstanden. Paperback, 218 Seiten. 10,80 €, ISBN 978-3-931854-96-6



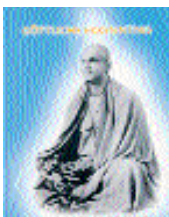
## Yoyo

*von Heidrun Pinther, mit Zeichnungen der Künstlerin Judith Schmitt*

Ein Streifzug durch die Yogapraxis mit Katze, Maus, Mensch und vielen anderen. Ein wunderschönes Mitbringsel vom Yoga-Urlaub, ein fröhlich machendes Geschenk für Yogaübende und für alle Menschen, die an Yoga interessiert sind. Auch Kinder lieben die Bilder, machen es den bunten Yoga-Tieren nach und üben die Asanas gleich mit.

Gebunden, 59 Seiten. 13,80 Euro, ISBN 978-3-931854-92-8

## Weitere empfehlenswerte Bücher

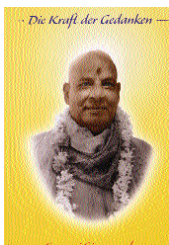


## Göttliche Erkenntnis

*von Swami Sivananda*

Hier findest du eine sehr vielseitige Sammlung von alphabetisch geordneten Auszügen aus den zahlreichen Büchern des Meisters. Es ist in vorzüglicher Weise geeignet, Suchenden Hilfe auf ihrem Weg zu geben. Es ist möglich, dieses Buch wie ein Lexikon zu benutzen und so über viele wichtige Aspekte des spirituellen Lebens hilfreiche Informationen und Ratschläge zu bekommen. Viele Menschen nutzen es auch als tägliche Inspiration, um einen Leitgedanken für den Tag zu bekommen.

Gebunden, 416 Seiten. 21,50 €, ISBN 978-3-922477-00-3



## Die Kraft der Gedanken

*von Swami Sivananda*

Dies ist ein Werk, das den Intellekt schärft und den Willen der Menschen stärkt, nach Güte und Größe zu streben. Es bietet Hilfe für die eigene Disziplin, die Pflege der Kraft der Gedanken und auf dem Weg zu einem positiven, dynamischen und freudvollen Leben. Vielleicht wird die interessierte und aufmerksame Lektüre dich dazu veranlassen, dein bisheriges Wesen, dein Verhalten und deinen Charakter verändern zu wollen, deinen Willen tatsächlich zu einer Kraft zu machen und dein Leben und Schicksal zu erneuern und zu verbessern.

Paperback, 168 Seiten. 14,50 €, ISBN 978-3-922477-94-1

## Bhagavad Gita

von Swami Sivananda

Originaltext in Devanagari (Sanskrit-Schrift) und Umschrift. Transkription und Kommentarartext von Swami Sivananda in deutscher Übersetzung. Die Bhagavad Gita ist die 700 Verse umfassende philosophische Essenz des großen indischen Epos „Mahabharatam“. Dieses Werk offenbart, in der zeitlos gültigen Unterweisung Lord Krishnas in einem Zwiegespräch mit seinem vertrauten Freund Arjuna, die Kunst des richtigen Lebens und Handelns in der Welt, die wahre Natur des Menschen und seine Beziehung zu Gott. Die Bhagavad Gita ist eines der bedeutendsten klassischen Werke der religiösen Weltliteratur.

Gebunden, 448 Seiten. 24,90 €, ISBN 978-3-922477-06-2



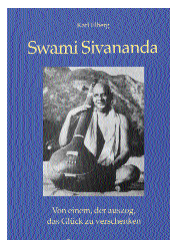
## Swami Sivananda –

### Von einem, der auszog, das Glück zu verschenken

von Karl Elberg

Diese Biografie des großen Yogameisters und selbstverwirklichten Heiligen Swami Sivananda bringt dir seine Persönlichkeit und sein Leben sehr nahe. Nicht um die vergängliche Suche nach einem letztlich doch persönlichen, illusionären Glück geht es hier, sondern um Selbstüberwindung und inneres Wachstum. Diese Sammlung enthält die Beschreibung des Lebensweges von Swami Sivananda, einige Artikel, Briefe und prägnante Anweisungen zur Selbstverwirklichung sowie eine Sammlung von Parabeln und Aphorismen. Ein Buch, welches das Leben von Heiligen behandelt, ist ein ständiger Begleiter und unbezahlbarer Schatz.

Paperback, 224 Seiten. 20,40 €, ISBN 3-935925-76-X

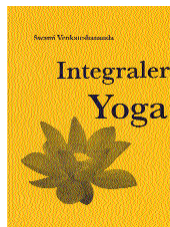


## Integraler Yoga

von Swami Venkateshananda

Dies ist kein Buch über Yogatechniken. Es enthält vielmehr Geschichten und Anekdoten aus dem Leben von Swami Sivananda, anhand derer der Autor die verschiedenen Aspekte des Yoga-Weges beschreibt. Mit großer Achtung und Liebe geschrieben, erlaubt dieser Text bemerkenswerte Einblicke in das Leben einer erleuchteten Seele und vermittelt uns tiefe Einsichten über die wesentlichen geistigen und charakterlichen Qualitäten, die es auf dem Weg des Yoga zu entwickeln gilt, um eines Tages bewusst den Zustand der Einheit zu erfahren.

Paperback, 152 Seiten. 8,80 €



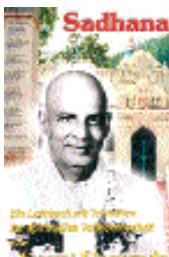
## Die Yogaweisheit des Patanjali für Menschen von heute

von Sukadev Volker Bretz

Die Yoga-Sutras von Patanjali sprechen alle Ebenen des menschlichen Seins an. Sie vermitteln tiefe Einblicke in die praktische, geistige und spirituelle Dimension des Yoga. Im Mittelpunkt steht der menschliche Geist, seine Funktionsweise, sein Einfluss auf das Leben, aber auch seine verborgenen Kräfte und seine Möglichkeiten. Eine sehr praktische, alltagsbezogene Interpretation, bezogen auf die Menschen unserer Zeit mit ihren kulturellen Hintergründen, ihren Bedürfnissen und Themen des täglichen Lebens. Dank der leicht verständlichen Sprache, der Fülle von praktisch anwendbaren Beispielen und den zahlreichen Geschichten und Episoden ist das Buch ein praktischer Leitfaden für die Bewältigung des Alltags wie auch für spirituelle Erfahrungen. Gleichzeitig ist es damit ein Wegweiser für mehr Lebensfreude.

Gebunden, 216 Seiten. 20,00 €, ISBN 978-3-928632-81-2



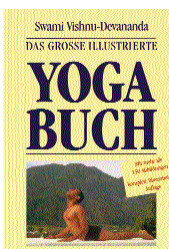


## Sadhana

von Swami Sivananda

Ein Lehrbuch mit Techniken zur spirituellen Vollkommenheit. „Sadhana“ ist das Sanskritwort für spirituelle Übungen mit dem Ziel des Bewusstseins der allumfassenden Einheit, der Verwirklichung des wahren Selbst. Dieses umfassende Werk des großen Heiligen und Meisters Swami Sivananda ist ein bedeutendes Buch sowohl über die Philosophie des Yoga-Weges als auch über die zu praktizierenden Techniken aus allen Bereichen des Yoga. Du erhältst wertvolle Erklärungen und Informationen über den Weg zur Selbstverwirklichung und ebenso praktische und effektive Übungsanleitungen. Swami Sivanandas Worte sind direkt, einfach und klar; sie zeugen von hohem Wissen und wahrhaftiger innerer Erfahrung; sie berühren tief das aufrichtige Herz und geben innere Kraft und Inspiration für die Umsetzung im Leben.

Gebunden, 520 Seiten. 25,50 €, ISBN 978-3-922477-07-0

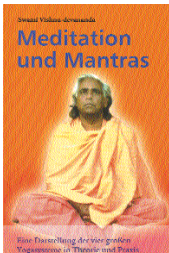


## Das Große Illustrierte Yogabuch

von Swami Vishnu-Devananda

Vollständiges Übungsprogramm für Yoga-Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Diese Übungen können helfen, Krankheiten vorzubeugen und zu heilen. Der Autor, Swami Vishnu-Devananda, erklärt und zeigt anhand anschaulicher Fotografien alle wichtigen Yoga-Übungen und ihre Variationen.

Paperback, 404 Seiten. 25,00 €, ISBN 978-3-89901-183-8

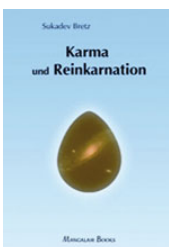


## Meditation und Mantras

von Swami Vishnu-devananda

Eine psychologische Studie, eine ausführliche praktische Anleitung und eine Quelle großer Weisheit. Dieses umfassende Werk über Mantras, Meditation und andere Techniken der Selbstbefragung wurde vom Autor des „Großen Illustrierten Yogabuches“ und Gründer der internationalen Sivananda-Yoga-Vedanta-Zentren verfasst. Es enthält viele Techniken, die helfen können, den Geist zu verstehen und zu kontrollieren. Raja-, Hatha-, Karma-, Kundalini-, Jnana- und Japa-Yoga werden ausführlich erklärt. Dauerndes Glück und geistiger Friede sind nicht in der materiellen Welt zu finden, sondern durch Innenschau und Erforschung der Tiefen des Herzens und des Geistes.

Paperback, 327 Seiten. 16,40 €, ISBN 3-930716-02-X



## Karma und Reinkarnation

von Sukadev Volker Bretz

In dem neuen Buch von Sukadev werden die wichtigsten Fragen des Lebens gestellt: Gibt es ein Leben nach dem Tod? Wie sieht das Leben nach dem Tod aus? Was kann ich tun, wenn ich selbst oder jemand anders stirbt? Viele praktische Tipps dazu machen dieses Buch durch die Einfachheit der Maßnahmen sehr wertvoll. Der 2. Teil des Buches behandelt das Thema Karma: Warum geschieht, was geschieht? Warum gibt es Leiden und offensichtliche Ungerechtigkeiten? Der praktische Standpunkt des Autors klärt die Fragen: Wie kann ein Aspirant aus den Erfahrungen des Lebens lernen? Wie kann man ein ethisches und mitfühlendes Leben führen? Wie kann man uneigennützig Liebe in den Alltag bringen? Fundiertes Wissen angereichert mit persönlichen Beispielen und Erfahrungen.

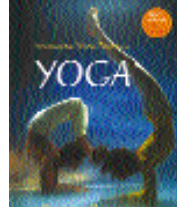
Gebunden, 192 Seiten. 19,50 €, ISBN: 978-3-922477-91-4



**Yoga** (Hrsg.: Sivanada Yoga Zentrum)

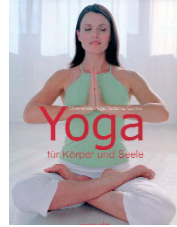
Die aktualisierte Neuausgabe des anerkannten Klassikers: Alles Wissenswerte über Yoga klar und leicht verständlich, mit zahlreichen anschaulichen Abbildungen und vielen Anregungen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Yoga, eine der ältesten Wissenschaften vom Leben, lehrt, wie wir Stress kontrollieren können – auf körperlicher und geistig-seelischer Ebene.

Paperback, 192 Seiten. 24,50 €, ISBN 978-3-922477-40-2

**Yoga für Körper und Seele** (Hrsg.: Sivananda Yoga Vedanta Centre)

Der ganzheitliche Weg zu Gesundheit, Glück und Wohlbefinden durch die fünf Disziplinen des Yoga: Körperliche Übungen – 12 Grundstellungen sowie fortgeschrittene Asanas, Yoga-Atmung, Entspannung, vegetarische Ernährung und Meditation. Yoga so wie ihn Swami Vishnu-Devananda gelehrt hat. Mit über 500 Farbfotos. Neuaufgabe.

Gebunden, 168 Seiten. 9,95 €, ISBN 978-3-8310-9079-2

**Vorankündigungen: Bücher, CDs und DVDs 2011****Yoga Vasishtha Band 2**

in der Übersetzung von Swami Venkatesananda

Gebunden, ca. 350 Seiten. 19,80 €, ISBN 978-3-931854-95-9

**Kirtan 3 – Mit Mantra-Singen zur Harmonie**

Aufgenommen im Yoga Vidya Center Diepholz von Atmamitra Mack (Gesang, Harmonium, Tabla, Vina, Tanpura, Gongs, Perkussion), mit Julia Spingies, Margreth Conrads, Maria Brock, Olga Lang, Thomas Stelhorn – Gesang

Lasse dich tragen von den erhebenden und transformierenden Schwingungen der Mantras. Singe mit und erfahre die positive Schwingung in dir. Mit traditionellen Indischen Musikinstrumenten begleitet. Die Texte zu diesen Liedern findest du alle im Kirtanbuch: Om Gam Ganapataye Namaha, Sachara Chara Pari Purna, Jay Ambe, Deva Deva Sivananda, Maha Mantra, Hari Om Sivananda, Gayatri Mantra, Om Tare Tutare CD 14,80 €, 71 Minuten, 978-3-931854-94-2

**Das Yoga vegan Kochbuch – Vegane Vollwertküche für Körper und Geist**

von Sukadev Volker Bretz

Vegane Vollwertküche für Körper und Geist, leckere Rezepte aus aller Welt, gesund und vitalisierend. Hier findest du viele Anregungen für das Kochen bei dir zu Hause, um wohlschmeckende und gesunde vegane Gerichte zu kreieren. Mit Erläuterung zu den Prinzipien der Yoga-Ernährung für Yogapraxis, Meditation und Bewusstseinsweiterung.

Paperback, ca. 80 Seiten, 8,00 €, ISBN 978-3-931854-97-3

Weitere Produkte für deine Yogapraxis findest du in unserem Online-Shop:

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



