

## Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Kurse an:

Bad Meinberg     Westerwald     Nordsee  
..... vom ..... bis .....  
..... vom ..... bis .....

Name, Vorname .....  
Str., Hausnr. ....  
PLZ ..... Ort .....  
Telefon ..... abends .....  
E-Mail .....

### Ich wünsche Unterbringung im:

Mehrbettzimmer     Einzelzimmer  
 Zelt     Schlafsaal     Womo  
 Doppelzimmer zusammen mit .....

Wie hast Du von uns gehört?.....

Anzahlung ..... € (mind. 25 €, Wochenkurse 100 €. Fällig bei Anmeldung)  
Restzahlung ..... € (Abbuchung 8 Tage, Überweisung 2 Wo. vor Kursbeginn)

**Abbuchung** von Konto Nr. ....

Kontoinhaber .....  
Bank ..... BLZ .....

Zur Vereinfachung unserer Buchhaltung bitten wir um Abbuchungsermächtigung.  
Vielen Dank!

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

.....  
Ort, Datum, rechtsverbindliche Unterschrift  
Anreisebeschreibung folgt mit der Anmeldebestätigung.

### Rückerstattung

Rücktritt und Rückzahlung bis 2 Wochen vor Seminarbeginn 25 € Stornogebühr. Bei weniger als 2 Wochen bis zum Seminarbeginn 50% Rückerstattung. Umbuchungen und Gutschriften bis 2 Wochen vor Seminarbeginn kostenlos. Umbuchungen bei weniger als 2 Wochen bis zum Seminarbeginn oder Rücktritt mit Gutschrift: 15 € Bearbeitungsgebühr. Bei vorzeitigem Abbruch des Kurses besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.

Anmeldung per Post (Adressen s. rechts), Fax oder telefonisch:

Bad Meinberg 05234/870, Westerwald 02685/80020

Nordsee 4426/90416110

## Die Seminarorte

### Yoga Vidya Bad Meinberg

im Teutoburger Wald zwischen Paderborn und Bielefeld liegt wunderschön idyllisch am Rande des Kurstädtchens Bad Meinberg, umgeben von dem großen Park „Silvaticum“. In der Nähe sind die Externsteine, Naturwunder und Kraftort seit mittelalterlicher Zeit. Das Haus bietet einen hervorragenden Raum um Yoga kennen zu lernen oder zu vertiefen, zu entspannen und sich mit neuer Kraft und Energie aufzuladen.

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



### Yoga Vidya Westerwald

ist wunderschön und ruhig im idyllischen Grenzachtal im Naturparadies Rhein-Westerwald zwischen Neuwied und Altkirchen gelegen. Als spiritueller Kraftort bietet es das ideale Ambiente für die volle Wirkung der Yoga-Praktiken und anderer Gesundheitsanwendungen.

Yoga Vidya Westerwald, Gut Hoffnungstal, 57641 Oberlahr  
Tel. 02685/8002-0, Fax -20, westerwald@yoga-vidya.de



### Yoga Vidya Nordsee

war früher ein Bauernhof, welcher in den Siebziger Jahren zu einem Hotel/Pension umgebaut wurde. Es bietet eine familiäre, spirituelle und naturnahe Atmosphäre. Zum Grundstück gehören wunderschöne Rasenflächen, Kinderspielplatz, Obstwiese und herrliche alte Bäume. Das ökologische Bewusstsein des Vorbesitzers zeigt sich in Blockheizkraftwerk und Wurzelkläranlage.

Yoga Vidya Nordsee, Wiarder Altendeich 10, 26434 Horumersiel  
Tel. 04426/90416-110, Fax -140, nordsee@yoga-vidya.de



# Yoga und Meditation

## Einführungsseminare



## Entfalte dein volles Potential!

*Beginn jeden Freitag  
für ein Wochenende oder eine Woche*



# Yoga - Einheit und Harmonie

Yoga heißt Einheit und Harmonie und kann dir dabei helfen, deine innere Quelle von Gesundheit und Wohlbefinden wiederzuentdecken und alle deine verborgenen Fähigkeiten zu entfalten. Du wirst voller Energie und Positivität sein, bereit, den Alltag mit neuem Enthusiasmus zu erleben! Du kannst die erlernten oder vertieften Übungen zu Hause weiter praktizieren.

## Krankenkasse fördert Einführungskurse

Yoga und Meditation Einführungswochenenden in den Yoga Vidya Seminarhäusern wird von den meisten Krankenkassen als Prävention anerkannt und gefördert. DAK, Barmer, TK, KKH, HEK, HKK, Hamburg Münchener erstatten dir 80% des Hatha Yoga Anteils mit maximal 50 €. Wenn du an einer Einführungswoche (Fr.-Fr.) teilnimmst, kannst du denselben Anteil geltend machen (max. 50 €). Voraussetzung für die Erstattung ist die Teilnahme und der Nachweis an allen Anfänger Yogastunden ab dem Anreisetag um 16.30 Uhr.

## Ein praktisches Übungssystem

**Yoga ist ein praktisches Übungssystem zur Entwicklung der gesamten Persönlichkeit auf körperlicher und geistig-seelischer Ebene:**

- **Asanas** (Körperstellungen)

bringen dir ein neues, wunderschönes Körpergefühl, Flexibilität und Kraft. Aufwärmübungen und eine Übungsreihe von 12 Grundstellungen sorgen dafür, dass der Kreislauf in Schwung kommt und alle Muskeln gleichmäßig trainiert werden.

- **Pranayama** (Atemübungen)

erhöhen die Vitalität. Durch die Versorgung mit viel frischem Sauerstoff werden Blutkreislauf und Stoffwechsel stark angeregt. Du lernst verschiedene energetisierende und harmonisierende Atemtechniken, die auch im Alltag sehr nützlich sind.

- **Tiefenentspannung**

regeneriert, aktiviert die Selbstheilungskräfte, stärkt das Immunsystem, beruhigt und wirkt stressabbauend und ausgleichend bei vielen durch unseren heutigen Lebensstil bedingten Krankheiten.

- **Meditation**

führt zu innerem Frieden und eröffnet die Quellen von Intuition, Kreativität und Positivität. Durch diese Erfahrung der inneren Stille gewinnst du Kraft, Ruhe und Ausgeglichenheit und entwickelst mit der Zeit ein starkes Konzentrationsvermögen. Wie bei der Tiefenentspannung lernst du auch bei der Meditation verschiedene Techniken kennen.

- **Mantra-Singen**

öffnet das Herz, wirkt befreiend auf der Gefühlsebene und bringt dein ganzes Wesen harmonisch zum Schwingen.

- **Vorträge und Workshops**

zu verschiedensten Themen des ganzheitlichen Yoga als praktisches Übungssystem.



### Organisatorisches:

Termine und Preise: siehe Beiblatt!

**Preise:** Alle Preise sind Pauschalpreise und beinhalten das gesamte Seminarprogramm (zwei Yogastunden am Tag, Vorträge, Meditation, Mantra-Singen), biologisch-vegetarische Vollwertverpflegung und Übernachtung.

**Mahlzeiten:** Zwei reichhaltige lactovegetarische vollwertige Mahlzeiten (um 11.00 Uhr Brunch, um 18.00 Uhr Abendessen) aus kontrolliert ökologischem Anbau, mit Liebe zubereitet.

**Unterkunft/Zimmerkategorie:** Mehrbett-, Doppel- und Einzelzimmer, im Seminarhaus Bad Meinberg ist auch Unterkunft im Schlafsaal möglich. Wohnmobil-Stellplätze sind vorhanden. Im Sommer kann man auch zelten.

**Bitte mitbringen:** Bettwäsche (kann gegen eine Gebühr von 5€ auch geliehen werden), Handtuch, Hausschuhe, Wecker, Hartschalenetui für die Brille, sowie alle persönlichen Sachen. Wenn vorhanden, Yogamatte, Meditationskissen, Meditationsdecke (können auch kostenlos ausgeliehen oder im Yoga Vidya Shop vor Ort erworben werden).

## Tagesablauf Wochendseminare

**Freitag:** Bitte bis spätestens 19.00 Uhr anreisen. Anreise möglich ab 13.00 Uhr, Zimmerbezug ab 15.00 Uhr, 16.30 Uhr Yogastunde, 18.00 Uhr Abendessen, 20.00 Uhr Seminarbeginn mit Meditation, Mantrasingen, Vorstellungsrunde und Vortrag.

**Samstag:** 7.00 Uhr Meditation, Mantrasingen, Lesung; 8.00 Uhr Vortrag; 9.15 Uhr Yogastunde; 11.00 Uhr Brunch, 14.30 Uhr Workshop/Vortrag, 16.00 Uhr Yogastunde, 18.00 Uhr Abendessen; 20.00 Uhr Meditation, Mantrasingen und Vortrag.

**Sonntag:** 7.00 Uhr Meditation, Mantrasingen, Lesung, 8.00 Uhr Vortrag, 9.15 Uhr Yogastunde, 11.00 Uhr Brunch, 12.30 Uhr Workshop/Vortrag, Seminarende ca. 15.00 Uhr.

## Tagesablauf Kurzseminare und Wochen

Ähnlich wie Wochenenden. Teilnahmemöglichkeit um 16.30 Uhr an einer Yogastunde, Seminarbeginn 20.00 Uhr. Seminarende nach dem Brunch, bei Wochenseminaren ca. 12.30 Uhr, 2 Tagesseminare ca. 15 Uhr.

## Viele Freizeitmöglichkeiten

Wer die Natur liebt, gerne wandert oder radelt, hat rund um die Seminarhäuser wunderbare Möglichkeiten und zahlreiche Sehenswürdigkeiten. Ausführliche Infos dazu findest du auf unserer Webseite:

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

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

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

## Teilnahmevoraussetzungen

Die Seminare sind geeignet für Anfänger ohne und mit Vorkenntnissen. Du brauchst weder sportlich noch trainiert zu sein. Du wirst erstaunt sein, wieviel Fortschritt du körperlich, energetisch und geistig in dieser Zeit machen wirst. Um den besten Nutzen aus dem Programm zu ziehen, bitten wir alle Teilnehmer, während der Yogaseminare auf Fleisch, Fisch, Eier, Alkohol und Tabak zu verzichten und am gesamten Programm teilzunehmen.

