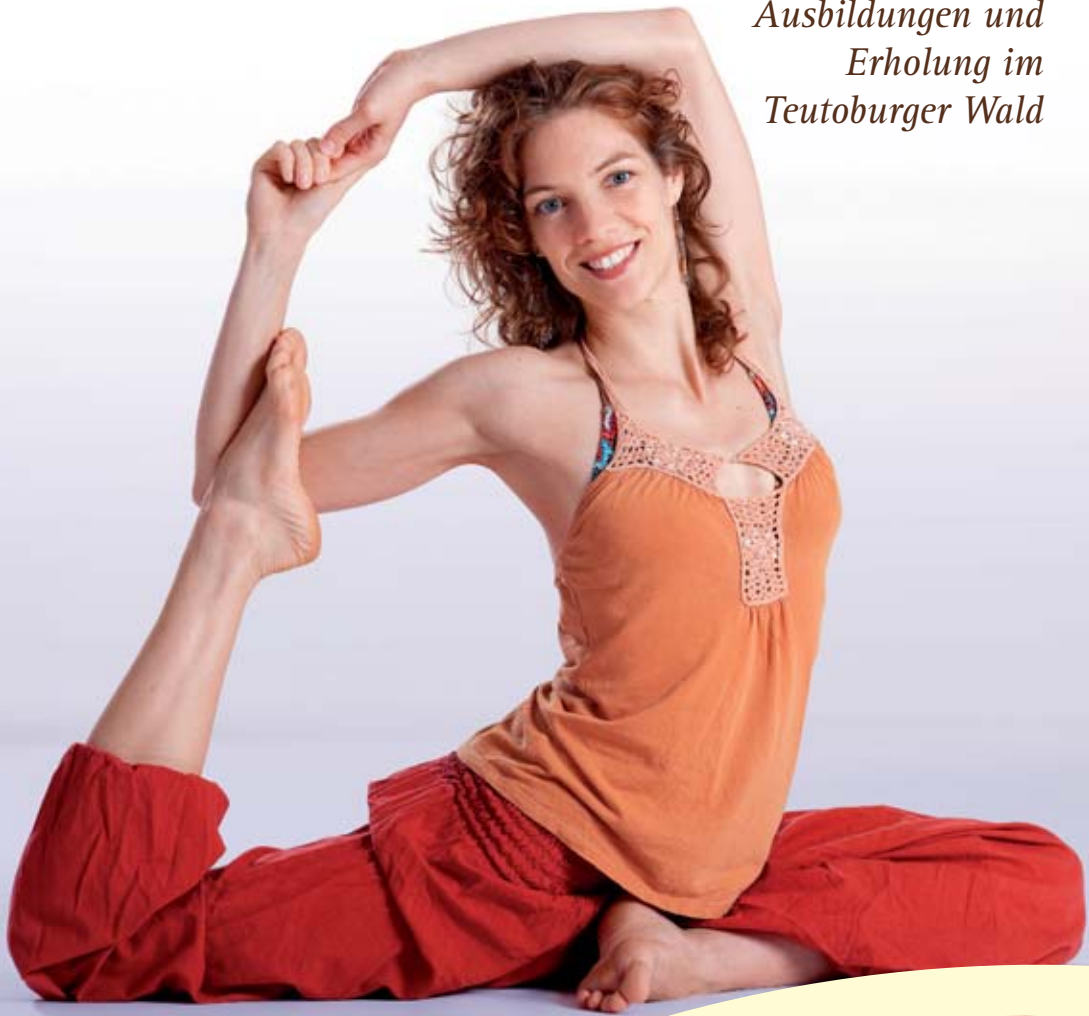


# Yoga Vidya *Bad Meinberg*

*Seminare,  
Ausbildungen und  
Erholung im  
Teutoburger Wald*



Programmauszug Februar bis Juni 2011



# Willkommen bei Yoga Vidya Bad Meinberg!

## Liebe Yogafreundin, lieber Yogafreund,

Du interessierst dich für Yoga und einen ganzheitlichen Lebensstil, möchtest deinem Leben neue Impulse geben, gesünder leben mit mehr Lebensqualität, Neues lernen, oder bist auf der Suche nach einem tieferen Sinn?

Bei uns kannst du in indischer Atmosphäre klassischen Yoga in all seinen Aspekten kennenlernen, erleben und vertiefen. Yoga bewirkt unter anderem, dass man sich mehr um sich selbst kümmert. Man lernt die eigenen Bedürfnisse besser kennen – auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene – und bekommt die Kraft und Energie, dieser natürlichen Intuition zu folgen. Das verhilft zu mehr Gesundheit und Lebensqualität. Mit Yoga wächst auch die Konzentration, das bewusste im Hier und Jetzt-Sein. Und nicht zuletzt ist ein gesundes Selbstbewusstsein gerade in der heutigen Zeit besonders wichtig.

Ganzheitlicher Yoga und Ayurveda schenken dir all das und noch viel mehr. Yoga Vidya Bad Meinberg bietet dir mit seinen herrlich gelegenen Seminarhaus im Teutoburger Wald die ideale Atmosphäre, Yoga und Ayurveda kennen zu lernen oder zu vertiefen, zu entspannen und dich mit neuer Energie aufzuladen.

Das täglich praktizierte Übungsprogramm von Yoga-stellungen, Atemübungen, Tiefenentspannung, Mantrasingen und Meditation macht den besonderen Charakter und die hohe Schwingung dieses Kraftortes aus. Das ganzheitliche Training von Kopf, Herz und Hand führt zu einem nachhaltigen Erholungs- und Regenerationseffekt, den unsere Teilnehmer hier besonders schätzen.

Wir begrüßen dich herzlich bei Yoga Vidya und wünschen viel Freude mit der Auswahl unseres Seminarangebots.

Herzlichst Sukadev Bretz  
und das ganze Yoga Vidya Team

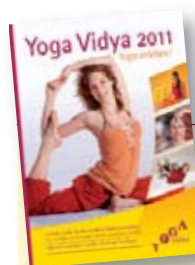


Petra



Astrid

**Buchen und anmelden:  
Wir beraten dich gern!  
Täglich von Mo-So, 8-20 Uhr  
05234/87-0**



**Die vorliegende  
Broschüre ist ein  
Auszug aus unserem  
Gesamtangebot!**

*Für das ausführliche Programm bitte unseren  
Seminaratalog anfordern oder reinschauen  
unter: [www.yoga-vidya.de/seminar](http://www.yoga-vidya.de/seminar)*

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



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



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



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



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



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

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

**Yoga Vidya Bad Meinberg** 4

**Yoga und Meditation Einführung** 6

**Yogaferien und Individualgäste** 7

**Yoga für Kinder, Jugendliche, Familien** 8

**Yogatherapie** 9

**Yogalehrer Ausbildungen** 10

**Ausbildungen** 12

**Ayurveda Wellness** 14

**Seminarkalender Februar - Juli** 15

**Teilnahmebedingungen/Broschüren** 46

**Anmeldeformular** 47

### Abkürzungen

**MZ:** Mehrbettzimmer,  
**DZ:** Doppelzimmer, **EZ:** Einzelzimmer,  
**S/Z:** Schlafsaal/Zelt  
**BM:** Yoga Vidya Bad Meinberg  
**AB:** Ausbildung, **WB:** Weiterbildung  
**YL:** Yogalehrer, **SL:** Seminarleiter



## Im Teutoburger Wald

Ein dynamischer und lebendiger Ort mit einem vielfältigen Angebot

Das Seminarhaus in Bad Meinberg bietet einen hervorragenden Raum um Yoga kennen zu lernen oder zu vertiefen, zu entspannen und sich mit neuer Kraft und Energie aufzuladen. Das Haus liegt idyllisch am Rande des Kurstädtchens Bad Meinberg, umgeben von einem großen Park.

120 Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sorgen täglich für das Wohlergehen unserer Seminarteilnehmer und Yogaferiengästen. Das Team aus qualifizierten Yoga-Lehrern und Ayurveda-Beratern und Masseuren beantwortet gerne deine Fragen zu Yoga und Ayurveda.

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

### Das großzügige Haus bietet dir:

- große Yoga-, Vortrags- und Meditationsräume
- Zimmer für Allergiker
- Einige Familienappartements
- vielfältiges Vollwertbuffet aus zertifizierter BioKüche
- 2 Speisesäle, einer zum Essen in Stille
- Boutique mit Snackbar
- Sonnenterrasse, großzügiger Garten/Park
- Videothek, Bibliothek, Wohnzimmer
- Kostenloses Internet
- Tee und Wasser den ganzen Tag an den Tee-Oasen und energetisch aufbereitetes Wasser an unserem Yoga Vidya Brunnen



### Unterbringung

Für unsere Gäste stehen Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer zur Verfügung, fast alle mit Dusche, WC und Balkon. Einfache EZ und DZ (ohne Dusche/WC/Balkon) gibt es zum DZ- bzw. MZ Preis. Schlafsäle mit 6-12 Betten sind vorhanden. Zelten in den Grünanlagen beim Haus ist romantisch und besonders günstig. Dein Wohnmobil kannst du auf unseren Parkplatz stellen oder nebenan im Wohnmobilmhafen (mit Strom).

## Kultur, Natur, Bäder und Sport

Eine faszinierende Kombination aus idyllischer Landschaft, Kultur und Geschichte erwartet dich. Zahlreiche Sehenswürdigkeiten, Museen, historische Stadtkerne, alte Burgen, Schlösser und mystische Orte bereichern deinen Aufenthalt: die Externsteine, ein uralter Kraftort und wunderschönes Naturdenkmal, das Hermannsdenkmal mit weitem Panoramablick, Schloss und Altstadt von Detmold, die Dom- und Universitätsstadt Paderborn, Hameln mit einem der schönsten mittelalterlichen Stadtbilder Norddeutschlands. Wunderschöne Spazier- und Wanderwege beginnen direkt im ausgedehnten Länderpark Silvaticum beim Haus.

Die Gegend ist bekannt für ihre zahlreichen Bäder. Das Mineral Thermalbad "meinbad" mit Saunalandschaft und Meersalzgrotte liegt 5 Min. Fußweg entfernt. Vom ADFC werden kostenlose Fahrradtouren angeboten (April-Oktober).

Fahrräder können auch beim ADFC (10 Min. Fußweg) gegen Gebühr ausgeliehen werden. Offizielle Nordic Walking Strecken beginnen vor unserer Haustür. Einen Golfplatz mit anspruchsvollen Schräglagen und Wasserhindernissen gibt es in Blomberg (ca. 10 km). Der Tennisplatz mit 6 Außenfeldern und 2 Hallenplätzen ist direkt nebenan im Park.



## Unsere Ayurveda Oase...

*für ein spontanes Wohlfühlerlebnis zum Regenerieren und Relaxen. In einem harmonischen Ambiente mit Schwitzbad, Wohlfühlbad und Ruheraum bieten unsere 10 Ayurveda Spezialisten ein fachkundiges Angebot an Ayurveda Anwendungen zu einem fairen Preis.*

# Yoga und Meditation Einführung



**Unsere Einführungsseminare 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 €. Erstattet wird 80% des Hatha-Yoga-Anteil pro Versicherten in der Regel für eine Präventionsmaßnahme pro Jahr.

**Achtung: Beginn Freitag 16:30 Uhr mit der Anfänger-Yogastunde. Teilnahme an allen Yogastunden ist die Voraussetzung für eine Krankenkassen-Bescheinigung.**

## Unser Klassiker

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

**Einführungsseminare gibt es an jedem Wochenende oder als Wochenseminare ganzjährig, jeden Freitag bis Sonntag.**

### Yoga und Meditation Einführung

Ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. **Termine: ganzjährig, jedes Wochenende Freitag bis Sonntag oder jede Woche Freitag bis Freitag.**

Fr-So: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €,  
Fr-Fr: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €.

**Einführungstage:** gibt es in Bad Meinberg am 10.4., 5.6., 10-18 Uhr für 54 €

## EIN TYPISCHER YOGA VIDYA SEMINARTAG

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

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

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

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

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



**FERIENWOCHE SPEZIAL**

☀️ **Frühsommer Spezial: 1.5.-3.7.2011**

Entspannt ausspannen in einer spirituellen, hoch energetischen Atmosphäre. Du genießt täglich Meditation, Mantra-Singen, Yogastunden, vegetarische Vollwertkost und kannst auch unsere kostenlosen Programme nutzen. [www.yoga-vidya.de/yogaferien](http://www.yoga-vidya.de/yogaferien)

## Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen. **Jede Woche von So-Fr: MZ 270 €, DZ 340 €, EZ 410 €, Z/S 215 €.**

## Individuelle Yogaferien

Du genießt täglich Meditation, Mantrasingen, Yogastunden, vegetarische Vollwertkost, und kannst die kostenlosen Programme des Hauses nutzen. Um die besondere Atmosphäre dieses Kraftortes aufrecht zu erhalten, erwarten wir auch von unseren individuellen Feriengästen die Teilnahme an den Meditationen, Yogastunden und Vorträgen. Ansonsten einfach nur die Seele baumeln lassen und dich in der Ruhe und Abgeschiedenheit erholen. Fr-So pauschal: MZ 98 €, DZ 126 €, EZ 154 €, Z/S 76 €; So.-Fr: pro Tag MZ 43 €, DZ 57 €, EZ 71 €, Z/S 32 €.

## Zusätzliche Freizeitangebote

**Nordic Walking** – Mittwochs und Samstags bieten wir geführte Nordic Walking Touren in der wunderschönen Umgebung an. Du lernst die Technik unter Anleitung. Stöcke haben wir hier.

**Schwimmen und Sauna im Thermalbad** – Das Thermal-Mineralbad („meinbad“) mit Außenbecken, Saunalandschaft und Meersalzgrotte liegt direkt neben uns (5 Min.). Vergünstigte Karten an der Rezeption.

**Ayurveda Wellness Anwendungen** – Ein vielfältiges Massageprogramm erwartet dich.

**Wandern** – Wir bieten regelmäßig geführte Wanderungen in der nahen Umgebung an.

**Fahrradfahren** – Beim ADFC kannst du in Bad Meinberg Fahrräder mieten (10 Min. Fußweg) und/oder an geführten ADFC-Fahrradtouren teilnehmen.

# Yoga für Kinder, Jugendliche, Familien



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



## Kinderyoga-Seminare

Für Kinder von 3-6 und 7-12 Jahre

Spiele, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation und Naturerlebnis – Yoga bietet den Kindern eine Menge Gelegenheit zum Spielen, Entdecken, Austoben und Entspannen. Fast jedes Wochenende. Während der Ferienzeiten im Sommer durchgängig und über Feiertage wie Ostern, Weihnachten, Pfingsten auch mehrere Tage oder Wochen. Wochenende: MZ 72 €, DZ 86 €, Z/Womo 54 €, alles inklusive.

### Kinderyoga mit neuen Themenschwerpunkten

z.B. Yoga Blütenfest, Naturforscher unterwegs, Piraten in Bad Meinberg, Indianer, Schneegestöber im Märchenwald, der Yoga-Weihnachtsmann, Yoga und Fasching und vieles mehr.

## Familienwoche

Yoga u. Meditation für die ganze Familie

Yoga und Meditation für die ganze Familie. Mit separaten Yogastunden für Kinder und Erwachsene sowie Kinderbetreuung. 20% Ermäßigung für den 2. Erwachsenen. Kinder bis 3 Jahre kostenlos (bei Betreuung durch Mitarbeiter während der Yogastunden und Workshops 25 € pro Tag).

## Yoga für Jugendliche

Lust auf Yoga, viel Spaß und Abenteuer?

Dann bist du hier richtig. Wir lernen Yogaübungen und Meditationstechniken, machen Spiele, singen und quatschen. Vielleicht machen wir eine Nachtwanderung, ein Lagerfeuer oder gehen schwimmen. Auf jeden Fall gibt es keine Langeweile. Komm vorbei und bring deine Freunde mit. Dann haben wir viel Spaß und werden fit.

Ab 13 Jahre. BM: 15.-17.4., 21.-23.10.

## Kinderbetreuung

*Kinderbetreuung ist auch außerhalb der Kinderseminare möglich und wir können sie fast immer anbieten. Bitte spätestens 2 Wochen vorher nachfragen, dann klären wir, ob es zu dem von dir gewünschten Zeitpunkt möglich ist.*

### Kinderbetreuungspreise pro Tag

Während 1 Yogastunde: 8 €

Während 2 Yogastunden: 16 €

Während Yogastunden und Vorträgen: 25 €  
Ganztags: 70 €

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



Yogatherapie ist die Anwendung klassischer Yoga-Praktiken auf spezifische Beschwerdebilder und deren Ursachen. Das zentrale Thema ist die Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Lebensstilentwicklung und Hilfe zur Selbsthilfe.

❖ **Yogatherapie-Seminare** mit entsprechenden Schwerpunkten, z.B. Yoga für die Wirbelsäule, bei Arthrose, bei Migräne, für den Bauch, für Schulter, Hals, Nacken, für die Atemwege, bei Depression, Umgang mit Ärger und Angst, für Selbstbewusstsein, für Gelassenheit u.v.m. (siehe in der chronologischen Seminarübersicht ab Seite 15) und in der Sonderbroschüre „Yogatherapie“.

❖ **Einzelberatung:** Gespräch/Konsultation, Übungsteil, Erstellen eines Übungs-/Behandlungsplans ab 38 €.

❖ **Yogatherapie-Kuren: Individual-, Pauschal- und Gruppenkuren mit yogatherapeutischen Einzel- und/oder Gruppensitzungen:**

• Erstellen eines individuellen Übungsplans, auch für zu Hause • tägliches, individuelles Üben gemäß Anleitung • Teilnahme an Meditation, Mantrasingen, Vorträgen (auf Wunsch) • weitere Angeboten des Hauses und der Umgebung nach Wahl, z.B. Nordic Walking, geführte Spaziergänge, Thermal-Mineralbad mit Sauna und Meersalzgrotte, Ausflüge zu den Externsteinen und in den Teutoburger Wald.

**neu** Yogatherapie-Kuren mit maßgeschneidertem Programm:

**Individual-Kur:** jederzeit, flexibel, unabhängig vom Seminarprogramm. Persönliche Betreuung und Beratung durch erfahrene Yogatherapeuten. Speziell auf dich und dein Thema angepasstes Yoga-Programm, individuelles Üben nach Behandlungsplan. 7 Tage z.B. im MZ 427 €

**Pauschal-Kuren:** mit mehreren Teilnehmern zu einem bestimmten Thema und zu festen Terminen: *Raucher-Entwöhnungskur* 10.-17.4.11, *Chakra-Kur, Reinigung der Chakras* 12.-21.8.11.



**Für Detailinfos:**

Bitte die Yogatherapie-Broschüre anfordern, oder im Internet unter [www.yoga-vidya.de/yogatherapie](http://www.yoga-vidya.de/yogatherapie)

# Yogalehrer Ausbildungen



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



Weitere Informationen unter  
[www.yoga-vidya.de/yogalehrerausbildung](http://www.yoga-vidya.de/yogalehrerausbildung)  
oder in unseren Ausbildungsbroschüren!

# Unser Ausbildungssystem

## Termine für 4 Wochen Intensiv Ausbildungen Yoga Vidya Bad Meinberg

4-Wochen-Kurse:	27.02.-27.03.	03.04.-01.05.	29.05.-26.06.	26.06.-24.07.
2 x 2 Wochen-Kurse, 1ste Hälfte:	27.02.-11.03.	03.04.-15.04.	29.05.-10.06.	26.06.-08.07.
2 x 2 Wochen-Kurse, 2ste Hälfte:	11.03.-27.03.	15.04.-01.05.	10.06.-26.06.	08.07.-24.07.
4 x 1 Wochen-Kurse:				
1. Viertel (So-Fr)	27.02.-04.03.	03.04.-08.04.	29.05.-03.06.	26.06.-01.07.
2. Viertel (Fr-Fr)	04.03.-11.03.	08.04.-15.04.	03.07.-10.06.	01.07.-08.07.
3. Viertel (Fr-Fr)	11.03.-18.03.	15.04.-22.04.	10.06.-17.06.	08.07.-15.07.
4. Viertel (Fr-So)	18.03.-27.03.	22.04.-01.05.	17.06.-26.06.	15.07.-24.07.

### 4 Wochen Intensiv

Losgelöst vom Alltag die Tiefe des Yoga erfahren. 400 UE, Beginn jeden Monat.

ab **1.704 €**

### 2-Jahres-Ausbildung

Yoga schrittweise direkt im Alltag umsetzen. In 50 Stadtzentren möglich. 723 UE, Beginn Januar 2011, Einstieg bis März möglich.

ab **160 € mtl.**

### 3-Jahres-Ausbildung

Die transformatorische Kraft von Intensivwochen mit individueller Führung. 780 UE, Beginn Sept. und April.

ab **98 € mtl.**

## Die Grundausbildungen

UE = Unterrichtseinheiten à 45 Min.

### Yoga Therapie Ausbildung

kompetent und gezielt auf körperliche Beschwerden eingehen.

### Unterrichtstechniken

### Systematische Vertiefung

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

### Yoga für bestimmte Zielgruppen

z.B: Senioren, Schwangere, Kinder

### Yoga Visharada Studiengang

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

## Die Weiterbildungen

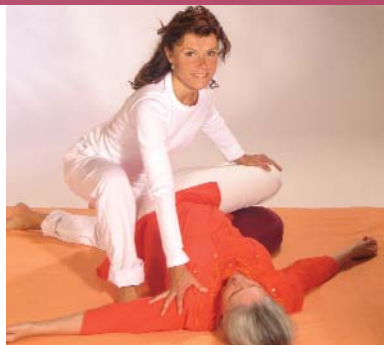
## Das Studium

### PREISE\*\* Yogalehrerausbildung in €

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

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

# Ausbildungen *Yoga Vidya Bad Meinberg*



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

## **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. Termine: 31.7.-7./12.8.11

**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 €

## **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. Termine: 28.8.-4.9.11, 25.12.11-1.1.12

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



## **Genaue Beschreibungen und zahlreiche weitere Ausbildungen**

**unter:** [www.yoga-vidya.de/ausbildung-weiterbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung-weiterbildung) oder in unserer *Ausbildungsbroschüre.*  
Bitte anfordern!

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



### 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. Termine: 20.-25.2., 17.-22.4., 15.-20.5., 5.-10.6., 10.-15.7., 21.-26.8., 9.-14.10., 25.-30.12.

### 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 €

\* Ausbaubar zum Entspannungstrainer mit einem weiteren Baustein „Autogenes Training“ oder „Progressive Muskelentspannung“. Von den Krankenkassen anerkannt.

### 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: Ideal für jeden, dem öfter Fragen zum spirituellen Weg gestellt werden. 17.-24.7.

**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 €



**Anerkannter  
Bildungsurlaub**

*Unsere Aus-,Fort-und Weiterbildungen finden in Zusammenarbeit mit der Akademie der Kulturen NRW statt, auf Anfrage kann gesetzlicher Bildungsurlaub in Anspruch genommen werden. Wir lösen Bildungsschecks und Bildungsprämien-Gutscheine ein. Für Fragen steht dir Rita Langerfeldt (rita@yoga-vidya.de) zur Verfügung.*



Ein ganz besonderes Wohlfühlerlebnis sind unsere Ayurveda Wellness Pakete Kurzurlaub zum Aufladen, Regenerieren und Entspannen. Unsere Ayurveda-Mitarbeiter verwöhnen dich in unserer stimmungsvollen Ayurvedaoase mit viel Herz und Liebe.

## Ayurvedisches „Stress lass nach“ Programm

Kleine Konsultation Abhyanga - Ganzkörpermassage, kleiner Shirodhara - Stirnguss, Mukabhyanga - spezielle Gesichtsmassage, Svedana - Schwitzbehandlung mit Kräuterdampf. Dauer 3 Stunden (ein Nachmittag oder ein Vormittag, ohne Übernachtung und Verpflegung) 125 €.

## Verwöhntag Lotus

Balsam für Körper, Geist und Seele. Abhyanga - Ganzkörpermassage, Mukabhyanga - Gesichtsmassage, Shiroabhyanga - Kopfmassage, Gesichtsmaske, Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken, Dauer 3 Stunden (ohne Übernachtung und Verpflegung) 125 €.

## Ayurveda Beauty-Wochenende

Mukabhyanga - Gesichtsmassage, Shiroabhyanga - Kopfmassage, Gesichtsmaske, Udvartana - aktivierende Ganzkörper-Pastenmassage mit Kräutern, Fußmassage, Svedana-Schwitzbad mit Kräuterdampf Preise (alles inklusive): MZ 239 €, DZ 267 €, EZ 295 €, S/Z 217 €.

## Ayurvedische Vitalkur

Tanke neue Kraft und Vitalität. Kleine ayurvedische Konsultation, Abhyanga-Ganzkörpermassage, Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken, Shirodhara - Stirnguß, mit Kopf- und Gesichtsmassage, Garshan - Seidenhandschuh-Massage, Svedana - Schwitzbad: MZ 335 €, DZ 377 €, EZ 416 €, S/Z 305 €. (3 ÜN)

## Ayurvedisches 4-tägiges Rücken-Fit-Programm

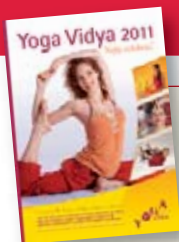
ein einzigartig vitalisierendes Rücken-Verwöhn-Programm. Abhyanga-Ganzkörpermassage, Naturkompressen für eine wohltuende tiefenwärmende Rückenbehandlung, Spezielle Rückenmassage, Yoga-Rückenübungen mit Kurzvortrag, Kati Basti - Öleinlauf, Lepa - Kräuterpackung, Padabhyanga - Fußmassage. MZ 391 €, DZ 447 €, EZ 499 €, S/Z 351 €. (4 ÜN)



### Für weitere Angebote:

Broschüre „Ayurveda und Yoga Wellness“ anfordern oder

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



Der folgende  
Seminarkalender ist ein  
Auszug aus unserem  
Gesamtkatalog!

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

**13.–18.2.**

## **Fußreflexzonen-Massage Ausbildung Teil 1**

Fundierte komplexe Ausbildung, die die besten traditionellen westlichen und alterprobten ayurvedischen Methoden der Fußreflexzonen-Massage verbindet. Nur zusammen mit Teil 2 (26.6.–1.7.) möglich. SL: Bhajan Noam. Inklusivpreis für beide Teile zusammen.

MZ 752 €; DZ 892 €; EZ 1.032 €; S/Z 642 €.

## **13.–18.2. Kinderyoga mit Musik, Tanz und Rhythmus – 3-6 / 7-12 Jahre**

Yoga mit Klängen und Rhythmus macht Kindern besonders Spaß. Die Kinder erleben die Welt der Musik durch Hören, Spüren, Experimentieren und selbst Musik machen. SL: Susanne Heyer da Cour.

MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €.

## **13.–18./ 20.2. Yoga Ferienwoche / Winter Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen etc. Winter-Spezial: Plus eine Eintrittskarte für Schwimmen/Sauna im meinbad. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Daniel Kroß.

MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €.

## **neu 13.–20.2. Ausbildung zum Psychologischen Ayurveda-Berater/in**

Lerne, Menschen gezielt mit ayurvedisch-psychologischen Methoden zu beraten. SL: Nepal Lodh.

MZ 542 €; DZ 640 €; EZ 738 €; S/Z 465 €.

**18.–20.2.**

## **Ayurveda und Yoga Wellness Wochenende**

Du eignest dir Grundkenntnisse in Entspannungstech-

niken, natürlichen Heilverfahren, Ayurveda und Aromatherapie an und lernst einfache Anwendungen für dich und andere. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Satyadevi Bratherig. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **18.–20.2. Asanas für Leute die es wissen wollen**



Durch exakte Ansagen der Asanas, Variationen in den Stellungen, und fortgeschrittenere Korrekturen kannst du in diesem Seminar in deiner eigenen Yogapraxis vielleicht den entscheidenden „Sprung nach vorne“ machen. SL: Devani Purvis.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **neu 18.–20.2. Fest und stark im Leben stehen**

Im täglichen Leben sind wir ständig gefordert unseren Mann, unsere Frau zu stehen. An diesem Wochenende lernst du, die Kraft dafür in dir als innere Quelle zu finden. Mit speziellen Asanas, geführten Meditationen und Übungen zur Selbsterfahrung. SL: Maik Zessin. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **18.–20.2. Kinderyoga mit Musik, Tanz und Rhythmus – 3-6 / 7-12 Jahre**



Yoga mit Klängen und Rhythmus macht Kindern besonders Spaß. Die Kinder erleben die Welt der Musik durch Hören, Spüren, Experimentieren und selbst Musik machen. SL: Anne Wuchold, SL: Matangi Eichberger.

MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €.

## **18.–20.2. Tinnitus-Programm**

Das vom Atemtherapeuten Bhajan Noam entwickelte Tinnitus-Programm vermittelt dir effektive Übungen und Selbstbehandlungsmethoden aus Yoga, Ayurveda und Entspannungstherapie. SL: Bhajan Noam.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **18.–20.2. Yoga für Schwangere**

Yoga schenkt der werdenden Mutter die Fähigkeit, sich mit außergewöhnlicher Sensibilität und Flexibilität auf die inneren und äußeren Veränderungen einzustellen. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Katyayani Ulbricht.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 18.–20.2. Yoga mit Kindern – YLWB

Du lernst: Vorbereitung für Kinderyoga-Stunden, Aufbau einer Kinderyoga-Stunde. Yoga an kindliche Bedürfnisse anpassen. SL: Narayan Poese.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 18.–20./25.2. Yoga und Meditation Einführung

Ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten: Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantrasingen und mehr. Keine Vorkenntnisse nötig.

18.–20.2.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €.

18.–25.2. MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €.

## 18.–27.2. Rückenkursleiter Ausbildung

Du lernst das kompetente Leiten/Moderieren eines Rückenkurses/Wirbelsäulengymnastik. SL: Dr. Uma Grahovac und Ramdas Weichert.

MZ 682 €; DZ 808 €; EZ 934 €; S/Z 583 €.

## 20.–25.2. Asanas exakt mit therapeutischen Betonungen

Das Seminar verbindet den spirituellen Hintergrund des klassischen Yoga nach Swami Sivananda mit Yogatherapie und Sportwissenschaft. Du lernst die Asanas besonders physiologisch korrekt und deinem Körper entsprechend durchzuführen.

MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €.

## 20.–25.2. Bioküche für Singles – gesund, lecker und schnell

Du lernst gesundes Essen zuzubereiten ohne viel Aufwand. Die Idee dahinter ist, daß man sich jeden Tag ein paar Minuten um die Küche kümmert und dann da. SL: Marcel Turnau. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €.

## 20.–25.2. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne es, Entspannung anzuleiten, in Entspannungs-, Stress-Management- und Autogenes Training Seminaren. Theorie und Praxis aus westlicher Psychologie und Yoga. SL: Maheshwari Silwanus.

MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €.

## 20.–25.2. Manege frei –

### Yoga für Kinder 3–6 / 7–12 Jahren

Tauche ein in die geheimnisvolle Welt der Zirkusmanege und entdecke deine verborgenen Talente bei Zauberei, Seiltanz, Akrobatik, Jonglage, Stelzenlauf, Pantomime, Clownerie. Keine Vorkenntnisse nötig. 3–6 Jahre, SL: Anne Wuchold. 7–12 Jahre, SL: Christian Daniel Behr.

MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €.

## 20.–25./27.2. Yoga Ferienwoche / Winter Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Beschreibung (s. 13.–18.2.). SL: Ambika Koehlers.

MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €.

## 20.–25./27.2. Yoga und Moor Wellness- und Wohlfühlwoche 5/7 Tage

Verwöhne dich und lasse deine Seele baumeln. Relaxe mit Moorbädern, Tiefenentspannung und fachkundiger ayurvedischer Massage. Tanke neue Energie mit Yoga Übungen und Mantra-Singen. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Heidrun Hartung.

20.–25.2.: MZ 373 €; DZ 443 €; EZ 513 €; S/Z 318 €.

20.–27.2.: MZ 554 €; DZ 652 €; EZ 750 €; S/Z 477 €.

## **neu** 20.–27.2.

### Heilpraktiker Vorbereitung – Medizinische Grundlagen, Haut, Bewegungsapparat

Heilpraktiker Crashkurs im Bausteinsystem:

1. Woche von 6 Intensivwochen, um dich in deiner Vorbereitung auf die Amtsärztliche Kenntnisüberprüfung für den Heilpraktiker vorzubereiten. SL: Marion Falke.

MZ 542 €; DZ 640 €; EZ 738 €; S/Z 465 €.

## **neu** 25.–27.2. Die Entfaltung der geistigen Techniken – Samyamas im Alltag

Indem wir uns ganz auf eine Sache konzentrieren, erlangen wir intuitives Verständnis darüber. Wir üben Samyama praktisch und besprechen die Theorie und die relevanten Verse aus Patanjalis Yoga Sutra. Keine Vorkenntnisse nötig.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 25.–27.2. Free FlowYogaDance

Kreativ, inspirierend, befreiend, Herz öffnend! Du verbindest Yoga, Tanz und Gesang für mehr Energie, Le-

bensfreude und inneren Frieden. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Kerstin Steiner.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 25.–27.2. Harmonium Lerne seminar

Lerne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Jürgen Wade.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **neu** 25.–27.2. Luna Yoga für die Frau



Luna Yoga ist eine lustvolle und heilsame Körperkunst. Die liebevolle Übungsweise ermöglicht dir eine intensivere und vielleicht neue Wahrnehmung deines Frau-Seins. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Heike

Steinert. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 25.–27.2. Manege frei – Yoga für Kinder 3-6 / 7-12 Jahren Beschreibung (s. 20.–25.2.).

MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €.

## 25.–27.2. POWER-NICKerchen



Power-Nick: Entspannungstechnik, die kurzfristig in einen dynamischen Wachschlaf führt. 20 Minuten genügen für Stressabbau und Regeneration. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Narada Dr. Christian

Brehmer. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 25.–27.2. Mit Ayurveda jung und schön bleiben

Eine frische, junge und schöne Ausstrahlung wünschen sich die meisten Menschen. Eine positive Einstellung zum Leben, eine reine Lebensweise, Massagen und andere äußerliche Anwendungen, tragen zu einer langen Jugend bei. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Satyadevi Bratherig. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 25.–27.2. Unterrichten von Yoga für Fortgeschrittene – Yogalehrer-WB

Fortgeschrittene Schüler wollen mehr gefordert und gefördert werden. Du lernst, wie du fortgeschrittenen Kursteilnehmern mehr Abwechslung bieten kannst. SL: Daricha Zaremba. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 25.–27.2. Yoga bei Burnout

An diesem Wochenende lernst du, dass die kontinuierliche Ausübung von Yoga und anderen Techniken Stress abbauen hilft und dir dazu dient, in der eigenen Kraft zu bleiben. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Rajeshwari Vogdt. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **neu** 25.–27.2.

### Yoga bei MS (Multiple Sklerose) – Yogalehrer und Yogatherapeuten Weiterbildung

Yoga hat sich gerade bei MS sehr gut bewährt und ist eine der besten Methoden, das Fortschreiten der Krankheit aufzuhalten oder zu verlangsamen. SL: Brigitte Heitz. MZ 192 €; DZ 220 €; EZ 248 €; S/Z 170 €.

## 25.–27.2. Yoga für gute Kondition und einen schlanken Körper

Lerne eine stoffwechselaktivierende Übungsreihe kennen, die deine Kondition sowie die Muskeln an Bauch, Beinen und Po straffen hilft. Der Kern des Seminars sind pulsgesteuerte Sonnengröße. Zum Üben bitte Handtuch mitbringen. Gute körperliche Kondition erforderlich. SL: Gopala Krause.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 25.–27.2. Yoga mit Jugendlichen – Yogalehrer Weiterbildung

Wie erreicht man die Jugendlichen? Wo stehen sie im Leben? Was brauchen sie? Lasse dich inspirieren und lerne, Yoga für Jugendliche zu unterrichten. SL: Kavita Pippon. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **neu** 25.–27.2. Yoga und Diabetes

7% der Deutschen haben Diabetes. 90% der Betroffenen, die Insulin spritzen müssen, haben gute Chancen, mit einer veränderten Lebensweise von der Spritze los zu kommen. Yoga ist dafür bestens geeignet: Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Mahashakti Engeln.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 25.–27.2. Yoga und Meditation Aufbauseminar

Vertiefung, Festigung und Erweiterung des im Einführungsseminar Gelernten. Ein Wochenende, das dich auf deinem Yogaweg systematisch ein gutes Stück weiter führt. Für alle, die das Yoga und Meditation

Einführungsseminar besucht haben. SL: Pierre Boisson.  
MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €.

**25.–27.2./4.3. Yoga und Meditation Einführung**  
Ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten: Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantrasingen und mehr. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Falko Schetelich.

25.-27.2.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €.

25.2.-4.3.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €.

## **25.–27.2. Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation**

Kurzurlaub zum Regenerieren, Aufladen und Relaxen dazu. Mit Yogastunde, Meditation, Mantrasingen, Vortrag, Schwimmen u. Sauna im Thermal-Mineralbad; Ayurveda-Massage. MZ 154 €; DZ 182 €; EZ 210 €; S/Z 132 €.

## **27.2. Ayurveda Wellnessstag**

Ein Tag, um den Alltag zu vergessen und deine Seele baumeln zu lassen.: Ayurveda Massage-Workshop, Packung mit ayurvedischen Kräutern, ayurvedisches Mittagessen und Yoga Stunde. 10-18 Uhr. SL: Ingrid Tyrchan. 54 €.

## **27.2.–4.3. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Ambika Koehlers.

MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €.

## **neu 27.2.–6.3.**

### **Grundlagen der Psychologischen Yogatherapie**

Hier schaffst du die Basis therapeutischer Arbeit, u.a.: Therapeutische Meditationstechniken; Tiefenentspannung und innere Heilreisen. Pflichtbaustein der Psychol. Yogatherapie. SL: Shivakami Bretz.

MZ 469 €; DZ 567 €; EZ 665 €; S/Z 392 €.

## **27.2.–8.3. Panchakarma Kur mit Leela Mata**

Eine von Leela Mata selbst entwickelte und konzipierte Form der Panchakarma Kur, die dich von der Zelle her regenerieren und vitalisieren wird. Keine Vorkenntnisse

nötig. SL: Leela Mata .

MZ 728 €; DZ 854 €; EZ 980 €; S/Z 629 €.

## **27.2.–27.3. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs**

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. SL: Mahadev Schmidt und Christian Bauer. MZ 2.012 €; DZ 2.404 €; EZ 2.796 €; S/Z 1.704 €.

## **2.–4.3. Shivaratri-Feier**

Die heilige Nacht Shivas. Singen von Om Namah Shivaya, Pujas, Homa, Geschichten und Philosophie über Shiva sowie Meditation und Mantra-Singen. SL: Swetlana Martens. MZ 128 €; DZ 156 €; EZ 184 €; S/Z 106 €.

## **2.3. Om Namah Shivaya Singen**

12 Stunden Singen des Mantras Om Namah Shivaya. Die Teilnehmer wechseln sich beim Singen ab. Eine machtvolle Erfahrung von Hingabe, Liebe und Transformation. Beginn um 8 Uhr, Ende 20 Uhr. SL: Swetlana Martens.

## **4.–6.3. Ayurveda für Einsteiger**

Eine praktische, interessante Einführung in das traditionelle Ayurveda-Gesundheitssystem. Du lernst die drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha kennen und wie du mit einfachen Mitteln deinen Lebensstil auf deine individuelle Konstitution abstimmen kannst. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Rajeshwari Vogdt.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **neu 4.–6.3. Die inneren Fesseln sprengen – die Phyllis Krystal Methode**



Mit Hilfe dieser Methode ist es möglich, mit der „Inneren Weisheit“, der Seele, dem göttlichen Kern, in Kontakt zu treten. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. SL: Ingrid Seemann. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ

205 €; S/Z 127 €.

## **4.–6./7.3. Karma und Reinkarnation**

Die Reinkarnationslehre hilft dir, Ereignisse und zwischenmenschliche Beziehungen besser zu verstehen und deinem Leben einen höheren Sinn zu geben. Mit Meditation, Mantrasingen, Yogaübungen und Vorträgen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Mahadev Schmidt.

4.-6.3.: MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

4.-7.3.: MZ 213 €; DZ 255 €; EZ 297 €; S/Z 180 €.

#### 4.-6.3. Nada Yoga – Sing dich ins Licht



Die indische Vokalmusik lässt dich deine natürliche Stimme entfalten. Erlebe den Zusammenhang zwischen Körper, Gefühl und Stimme. Du erkundest die 7 „Swaras“, die 7 „Töne des Lichts“ und tauchst ein in die Klangwelt eines Raga. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Anne-Careen Engel.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

#### **neu** 4.-6.3. OM – Erfahre deinen Ursprung

Om repräsentiert gleichzeitig alle Trinitäten und deren Transzendenz. Über die Praxis mit Om lernst du dies zu erspüren und hast die Möglichkeit die Essenz hinter allem zu erkennen. Grundkenntnisse im Hatha Yoga und Meditation erforderlich. SL: Katyayani Ulbricht.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

#### 4.-6.3. Tibetische Klangmassage Basisseminar

Die harmonischen Klänge der tibetischen Klangschalen werden direkt auf den Körper übertragen. Der gesamte Körper wird in Schwingung versetzt und harmonisiert. In Verbindung mit verschiedenen Meditationstechniken. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. SL: Bhanjan Noam. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

#### 4.-6./7.3. Yoga bei Kopfschmerz und Migräne

Du hast Kopfschmerzen oder Migräne und möchtest dir selbst helfen können? Aus der grossen Zahl von Atem- und Körperübungen des klassischen Yogasystems, liegt in diesem Seminar der Schwerpunkt auf den Übungen die sich insbesondere bei Kopfschmerz und Migräne bewährt haben. Keine Vorkenntnisse nötig.

4.-6.3.: MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

4.-7.3.: MZ 213 €; DZ 255 €; EZ 297 €; S/Z 180 €.

#### **neu** 4.-6.3. Yoga bei Neurodermitis

Zu den Hauptauslösern von Neurodermitis zählen Ernährungsfehler und Stress. Yoga hilft dir deinen Geist so zu verändern, dass dir der Stress nicht mehr unter die Haut geht. Speziell zusammengestellte Übungen

und Übungsempfehlungen für Asana, Pranayama und Meditationen. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Mahasakti Engeln.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

#### 4.-6./7.3. Yoga für den kühlen Kopf

Du brauchst Anregungen und Techniken für einen freien Kopf? Yoga ist ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Für Betroffene. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. SL: Heinz Pauly.

4.-6.3.: MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

4.-7.3.: MZ 213 €; DZ 255 €; EZ 297 €; S/Z 180 €.

#### 4.-6./7.3. Yoga für die Hüften und gegen Beckenschiefstand

Elastische Hüften und ein starker, schmerzfreier unterer Rücken sichern Tatkraft, Schwung und Voranschreiten. Aus dem umfangreichen Spektrum von Yogaübungen übst du solche, die für die Hüften und bei Beckenschiefstand hilfreich sind. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. SL: Otto Picklapp.

4.-6.3.: MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

4.-7.3.: MZ 213 €; DZ 255 €; EZ 297 €; S/Z 180 €.

#### 4.-6./7./11.3. Yoga und Meditation Einführung

Ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. Mona Henss.

4.-6.3.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €.

4.-7.3.: MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 246 €; S/Z 129 €.

4.-11.3.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €.

#### 4.-6.3. Yoga und Viszerale Osteopathie



Du suchst nach Anregungen, deine eigene Praxis zu vertiefen oder wie du deine Kursteilnehmer effektiver anleiten kannst, wenn sie über Beschwerden/Schmerzen klagen? Themen in diesem Kurs: funktionelle Beweglichkeit der Organe aus dem Verständnis der Viszeralen Osteopathie. Für Betroffene und Yogalehrer. SL: Anjana Mayr. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

#### 4.-7.3. Asana Flow

Asana Flow ist ein fließender Hatha-Yoga-Stil. Getra-

gen vom natürlichen Atemrhythmus werden Asanas auf harmonische Weise miteinander verbunden. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Lalita Furrer.

MZ 213 €; DZ 255 €; EZ 297 €; S/Z 180 €.

### 4.-7.3. Ayurveda für Einsteiger

Eine praktische, interessante Einführung in das traditionelle Ayurveda-Gesundheitssystem. Du lernst die drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha kennen und wie du mit einfachen Mitteln deinen Lebensstil auf deine individuelle Konstitution abstimmen kannst. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Rajeshwari Vogdt.

MZ 213 €; DZ 255 €; EZ 297 €; S/Z 180 €.

### 4.-7.3. Gesang und Stimmbildung intensiv



Die Fähigkeit zu singen ist dir angeboren; mit Fleiß, Mut und Enthusiasmus kann es jeder lernen. Entdecke die Kraft in deiner Stimme und finde den Zugang zu deiner Musikalität. Wir singen in der Gruppe Volkslieder, Kanon und Mantra. SL: Thomas Hundsalz.

MZ 213 €; DZ 255 €; EZ 297 €; S/Z 180 €.

### 4.-7.3. Yoga und Fasching – Yoga für Kinder 3-6 / 7-12 Jahren

Du kannst zu Hause stöbern, vielleicht auch in Omas und Opas Schatztruhe, und viele bunte, lustige Kleidungsstücke, Hüte, Tücher, Brillen usw. mitbringen. Wir kreieren dann lustige Faschingskostüme und bunte Gesichter mit Faschingsschminke. 3-6 Jahre SL: Verena Niehus. MZ 102 €; DZ 123 €; S/Z 76 €.

### 4.-9.3. Lach-Yoga für Yogalehrer, Kursleiter und Therapeuten



Lerne Menschen sanft zu tiefem, herzhaftem Lachen zu führen. Lachen stimuliert das Immunsystem, lindert Schmerzen, wirkt sich positiv auf Stoffwechsel und Hormonsystem aus, baut Ängste und Depressionen ab. SL: Madhavi Fritscher.

MZ 341 €; DZ 411 €; EZ 481 €; S/Z 286 €.

### **neu** 6.-11.3.

### Fantasiereisen Kursleiter Ausbildung

Lerne Fantasiereisen anzuleiten, selbst zu schreiben,

Teilnehmer in tiefe Entspannung zu führen und ihr kreatives Potential zu entdecken und zu entfalten. SL: Susanne Siringhaus (s. 7.-9.1.).

MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €.

### 6.-11.3.

### Hot Stone Massage-Ausbildung nach NTM

Du lernst das Arbeiten mit heißen Steinen (Auflegen und tiefes Massieren mit den Steinen, Umgang mit dem Wärmebehälter) und einen vollständige NTM-Massageablauf. SL: Rolf Rowedder.

MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €.

### 6.-11.3.

### Tibetische Klangmassage Ausbildung Teil 1

Die Klangmassage mit tibetischen Schalen, Gongs und Zimbeln ist eine wirkungsvolle Heil- und Selbstheilungsmethode. Für Therapeuten wie für Laien geeignet. Nur zusammen mit Teil 2 (17.-22.4.). SL: Bhajan Noam. Inklusivpreis für beide Teile zusammen.

MZ 752 €; DZ 892 €; EZ 1032 €; S/Z 642 €.

### 6.-11.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen etc. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Ambika Koehlers.

MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €.

### **neu** 6.-11.3. Yoga, Natur und Klang

Ein einmaliges Aktiv-Urlauberlebnis. Der Klang wird deine Seele berühren. Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Heidrun Hartung. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €.

### 7.-11.3. Yoga und Fasching – für Kinder von 3-6 / 7-12 Jahren

Beschreibung (s. 4.-7.3.). MZ 120 €; DZ 148 €; S/Z 85 €.

### 11.-13.3. Asana Intensiv für Ausgeglichenheit, innere Stabilität und Vertrauen

Durch intensives Arbeiten an Gleichgewicht und Koordination kannst du Ausgeglichenheit und den Zugang zu deiner inneren Mitte finden. Du entwickelst Vertrauen und Stabilität für deine Yoga- und Meditati-

onspraxis und das tägliche Leben. Täglich 4–6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Pierre Boisson. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **neu** 11.–13.3. Ayurveda Kundalini Massage

Die Kundalini Massage ist eine yogische-ayurvedische Rückenmassage mit warmen Kräuterölen. Du lernst die Grundlagen: energetische Anatomie, Massage-Ablauf, Griffe, Streichungen, Erdungstechniken. Du wirst selbst eine Massage geben und eine Massage bekommen. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: René Schliwinski. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **11.–13.3. Ayurvedisch Kochen**

Du bekommst einen Einblick in die ayurvedische Ernährungsweise und lernst einige Grundrezepte kennen. Wir kochen zweimal gemeinsam. Yoga, Meditation und Mantrasingen runden das Programm ab. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Heiner Jöhres. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **11.–13.3. Der spirituelle Weg**



Der spirituelle Weg führt vom Relativen zum Absoluten, vom Individuellen zum Kosmischen, von der Getrenntheit zur Einheit. Dieses Seminar gibt dir das nötige Wissen, um diesen wunderbaren Weg frohen Mutes zu gehen und Fallstricke zu vermeiden. SL: Sukadev Bretz. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **neu** 11.–13.3.

### **Energieschutz – Yogalehrer Weiterbildung**

Der integrale Yoga bietet eine Fülle von speziellen Techniken um deinen Energiehaushalt zu kultivieren und einen wirksamen Schutz vor Energieverlusten aufzubauen. SL: Daricha Zaremba. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **11.–13.3. Erfolgreiches Durchführen von Yogatherapiesitzungen – Yogatherapeuten Weiterbildung**

Hilfe, Patienten kommen! Viele Menschen mit Gesundheitsthemen sind sehr interessiert, Yogatherapie

auszuprobieren. Aber wie gehe ich als angehende/er Therapeut/in damit um. SL: Mahashakti Engeln. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **neu** 11.–13.3.

### **Gesundheit, Energie und Bewusstsein**



Du erhältst ein „Plasma-Energie-Bild“ deines aktuellen Energiezustands, mit ausführlicher Besprechung. Du lernst praktische, alltagstaugliche Techniken aus verschiedensten Bereichen kennen. So schaffst du beste Voraussetzungen für Gesundheit. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Shaktidas Böhmer. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **11.–13.3. Kundalini Yoga Mittelstufe**

Intensives Seminar zur Erweckung der inneren Energie, Erweiterung des Bewusstseins und Entfaltung des vollen Potentials. Asanas. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **11.–13.3. Lachen und Tanzen für Lach-Yogis**



An diesem Wochenende kannst du Lachübungen aus dem Lach-Yoga und Kreistänze auffrischen und neu erlernen. Du lernst mit viel Spaß und Entspannungsübungen die Lebensfreude zu wecken und dein Herz zu öffnen. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Madhavi Fritscher. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **11.–13.3. Mantra Workshop mit Anubhab**

Lerne Mantra singen und spielen von einer der professionellsten und bekanntesten Bands auf diesem Gebiet. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Anubhab. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **neu** 11.–13.3. Mit Yoga den Alltag meistern

In diesem Kurs lernst du praktische Übungen und Kurz-Übungsreihen, wie du Yoga von der Matte und dem Sitzkissen in deinen Alltag bringst. Werde der Meister, die Meisterin deines Lebens. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Maik Zessin. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 11.–13.3. Raja Yoga 2

2. Kapitel der Yoga Sutras. Sadhana, die spirituelle Praxis. Kriya Yoga Kleshas, die Ursachen des Leidens und ihre Überwindung. Ashtanga, die 8 Stufen des Yoga. Unterrichtstechniken: Geistige Wirkungen des Yoga. Yoga für Kinder. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Sitaram Kube.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 11.–13.3. Traum Yoga

Interpretation und Verständnis von Träumen aus der Sicht des Yoga und Vedanta. Lerne die Botschaft deiner Träume zu entschlüsseln, so dass du klügere Entscheidungen für dein Leben und deine Beziehungen treffen kannst. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Leela Mata. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 11.–13.3. Yoga für den Bauch

Willst du deinen Bauch entlasten? Blockaden im Bauchraum stören das Wohlbefinden und den Energiefluss. In diesem Seminar kümmern wir uns ganz speziell um die Aktivierung des Bauchraumes. Für Betroffene. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. SL: Otto Picklapp. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €. Bitte bis 3.3. anmelden.

## 11.–13.3. Yoga für den Rücken



Die meisten Rückenschmerzen beruhen auf Muskelverspannungen und können durch spezielle Yogaübungen recht schnell abgebaut werden. Einfache, wirkungsvolle Yoga-Übungen stärken, dehnen und entspannen. SL: Wolfgang Kessler

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 11.–13.3. Yoga für Erschöpfte – Entspannung und Kraft tanken

Wie oft bist du zu erschöpft um dich zu entspannen? Rumhängen macht's nicht besser. In solchen Situationen brauchst du ein Entspannungsprogramm, das du trotzdem noch gerne durchführst. Erlebe die Wiederauferstehung deiner Energie! Viel Praxis, wenig Theorie. Für Betroffene. SL: Heinz Pauly.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 11.–13.3. Yoga und kreatives Gestalten für Kinder von 3–6 / 7–12 Jahren



Yoga unterstützt die Kinder spielerisch mit Farben, Formen, Strukturen, Proportionen und Rhythmen bewusst umzugehen und sich phantasievoll auszudrücken. Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen! 3–6 Jahre SL: Anne Wuchold, 7–12 Jahre SL: Kathrin Gülker.

MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €.

## 11.–13.3. Yoga und Krebs

Krebserkrankungen zeigen dir, dass Stoffwechsel und Selbstheilungskräfte den Umweltanforderungen nicht gewachsen sind. Sie bedürfen der Stärkung. Auch eine gute und robuste Stimmungslage wirkt vorbeugend und heilungsunterstützend. Mit sanften Atem- und Körperübungen stärkst du deine Stimmung, Stoffwechsel und Immunsystem und aktivierst die Zellatmung und Ausscheidung von Giften. SL: Rajeshwari Vogdt.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 11.–13./18.3. Yoga und Meditation Einführung

Ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten: Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantrasingen und mehr. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: David Evers.

11.–13.3.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €.

11.–18.3.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €.

## 11.–13.3. Yoga und Meditation Mittelstufe

Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Zum Entspannen, Aufladen mit neuer Energie und Positivität und Erfahrung der inneren Stille. Tieferes Einsteigen in die 6 Yogawege. Bei den Yogastunden kannst du zwischen verschiedenen Levels wählen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Sunita Koch.

MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €.

## 11.–13.3. Yogalehrer Vorbereitung

Steige tief in das Yoga ein und erfahre die Grundlagen aller Aspekte von Yoga und Meditation. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Shivakami Bretz.

MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €.

**neu** **13.3. Konzert mit Anubhab**

Ein Sonntagskonzert besonderer Art: Das renommierte indische Ensemble Anubhab gibt zum Abschluss seines Wochenend-Mantraworkshops ein Konzert mit traditioneller nordindischer Musik. So. 15 bis ca. 18 Uhr. 12 €.

**13.–18.3. Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder und Jugendliche (EMYK) Ausbildung Teil 1**

EMYK ist das erste wissenschaftlich standardisierte und evaluierte Kinder-Yogaprogramm in Deutschland. Nur zusammen mit Teil 2 (20.–22.5.) möglich. SL: Dr. Marcus Stück und Matangi Eichberger. Inklusivpreis für beide Teile. **MZ 607 €; DZ 705 €; EZ 799 €; S/Z 542 €.**

**13.–18.3. Yoga Bodywork Asana intensiv**

Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Praxis! Intensives Arbeiten an den Asanas. Gegenseitiges Helfen verhilft dir spielend und entspannt auch in fortgeschrittene Asanas. Täglich 4 – 6 Stunden werden ergründet, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Andreas Heimbürger. **MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €.**

**13.–18.3. Spirituelles Retreat mit Leela Mata**



Unsere spirituellen Retreats sind eine einzigartige Gelegenheit, am geistigen Reichtum und der spirituellen Tiefe international bekannter Yogameister/innen teilzuhaben. Abseits vom Alltag, in der energetisch aufgeladenen Atmosphäre des Ashrams, tauchst du tief in die Spiritualität ein. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. SL: Leela Mata. **MZ 370 €; DZ 440 €; EZ 510 €; S/Z 315 €.**

**18.–20./23.3. Asana Intensiv mit Narayani**



Intensives Arbeiten an den Asanas, ergänzt durch inspirierende Vorträge und Meditationen. Narayani ist die Co-Autorin des Buches „Yoga“. Ihre Unterrichtsweise hat etwas fast Magisches: Auf spielerische Weise, ohne große Anstrengung, lernst du die schwierigsten Variationen und bist selbst verblüfft, was alles geht. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation

erforderlich. SL: Narayani

18.–20.3.: **MZ 179 €; DZ 207 €; EZ 235 €; S/Z 157 €.**

18.–23.3.: **MZ 441 €; DZ 511 €; EZ 581 €; S/Z 386 €.**

**13.–18.3. Yoga Ferienwoche**

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

**13.–18.3. Yoga und kreatives Gestalten für Kinder von 3-6 /7–12 Jahre**

Yoga unterstützt die Kinder spielerisch mit Farben, Formen, Strukturen, Proportionen und Rhythmen bewusst umzugehen und sich phantasievoll auszudrücken. Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen! 3-6 Jahre SL: Anne Wuchold. 7-12 Jahre SL: Kathrin Gülker. **MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €.**

**neu** **13.–18.3. Yoga zum halben Preis**

Yoga Urlaub zum kleinen Preis – hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennen lernen und praktizieren jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantrasingen, Vortrag, gesundes leckeres biologisch-vegetarisches Essen. Daneben praktizierst du 3 Stunden täglich aktiv – Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens. Keine Vorkenntnisse nötig. **MZ 135 €; DZ 170 €; EZ 205 €; S/Z 108 €.**

**13.–20.3. Yoga Exakt, Stretching und Akupressur als Vorbeugung und Therapie**



Du erlebst genau, wo und wie man bei etwaigen Beschwerden oder zur Vorbeugung ansetzen muss. Wir verbinden dabei Yogaübungen, Stretching und Meridianarbeit. Viel Praxis, wenig Theorie.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. SL: Sibylle DuBa. **MZ 469 €; DZ 567 €; EZ 665 €.**

**neu** **18.–20.3.**

**Das Satipatthana Sutta ist ein Yoga Sutra**

Entdecke in diesem Seminar wie sehr Buddhismus und Raja Yoga sich ähneln. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Adriaan van Wagenveld. **MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.**

## 18.–20.3. Ayurveda Massage Wochenende

In kleinen wirkungsvollen Schritten erfährst du verschiedene Aspekte der ayurvedischen Massage in Form von Massage-Workshops. Ideal in Kombination mit Yogastunden, Meditation und Mantrasingen. Nimm dieses Wochenende in Kombination mit dem Ayurveda Wohlfühl-Plus-Paket. SL: Andreas Heimbürger.

Aufpreis: MZ 159, DZ 173, EZ 186, S 149 €. Bitte bei Buchung angeben. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **neu** 18.–20.3.

### Hellsehen Schnupper-Wochenende



Hellsehen – geht denn das? Ja, bereits mit deiner Geburt hast du die Grundlage gelegt. Mit wenigen Tagen Übung und der richtigen Technik kannst du Hellsehen, Hellhören, Hellwissen, Hellfühlen oder Hellriechen. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Annett Dingel. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 18.–20.3. Vollmond an den Externsteinen

Die Externsteine gelten als einer der machtvollsten natürlichen Kraftorte Europas. Gerade an Vollmond-Tagen und Nächten kann man die Kraft der Erde besonders gut spüren. Yoga-Stunden, Mantra-Singen und Meditation im Haus Yoga Vidya bereiten auf das besondere Erlebnis vor. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Sharada Steffens. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **neu** 18.–20.3. Warum vegan? –

### Vegane Ernährung

Es gibt verschiedene Gründe warum Menschen vegan leben. Wir beleuchten diese Themen näher und bereiten zusammen ein leckeres veganes Gericht mit einem super leckeren Nachtisch zu. Außerdem bekommst du viele vegane Tipps für zu Hause. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Satyadevi Bratherig.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 18.–20.3. Yoga mit Kindern – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst: Vorbereitung und Aufbau einer Kinderyoga-Stunde. Yoga an kindliche Bedürfnisse anpassen. SL: Kavita Pippon. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 18.–20.3. Yoga für Kinder 3–6 / 7–12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Naturerlebnis bzw. Abenteuer, Yogastunden, Meditation. Keine Vorkenntnisse nötig. 3–6 Jahre, SL: Anne Wuchold (s. 18.–20.2.). MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €.

## 18.–20.3. Yoga und Familienstellen



Hast du ein persönliches Anliegen, an dem du arbeiten möchtest? Dann bietet dieses Wochenendseminar die Möglichkeit, tief greifende Einsichten in die Dynamiken deiner Familie oder deines beruflichen Umfeldes zu gewinnen und diese zu bearbeiten. SL: Rudolph von Schröder. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 18.–20./25.3. Yoga und Meditation Einführung

Ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten: Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantrasingen und mehr. Keine Vorkenntnisse nötig.

18.–20.3.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €.

18.–25.3.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €.

## 18.–20.3. Yoga und Meditation Aufbau-seminar

Vertiefung, Festigung und Erweiterung des im Einführungsseminar Gelernten: Wie kannst du deine guten Vorsätze aus dem Einführungsseminar in die Praxis umsetzen? Ein Wochenende, das dich auf deinem Yogaweg systematisch ein gutes Stück weiter führt. Für alle, die das Yoga und Meditation Einführungsseminar besucht haben. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €.

## 18.–20.3. Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation

Kurzurlaub zum Regenerieren, Aufladen und Relaxen dazu. Tagesablauf: Freitag: Mit Yogastunde, Meditation, Mantrasingen, Vortrag, Schwimmen und Sauna im Thermal- Mineralbad; Ayurveda-Massage. 14.30 Uhr. MZ 154 €; DZ 182 €; EZ 210 €; S/Z 132 €.

**neu** 18.–23.3. **Yogatechniken in der Suchttherapie – Yogalehrer und Psychologische Yogatherapie WB**

Immer mehr Menschen kommen mit dem zunehmenden sozialen und finanziellen Druck nicht mehr zu recht. Sie verlieren den Halt und prägen Süchte aus. Hier lernst du Techniken aus der Psychologischen Yogatherapie als alternative Suchttherapie und –prävention. SL: Holger Lüttich.

MZ 341 €; DZ 411 €; EZ 481 €; S/Z 286 €.

**18.–27.3. Heil- und Reinigungsfasten Intensiv**

Ein ausgeklügeltes Programm um den Körper gründlich zu entschlacken: Fasten mit speziellen Säften und Gemüsebrühen, besondere Reinigungskräuter oder -tees. 2 Moorbäder, 2 Saunabesuche, 2 Ayurveda Massagen, täglich 2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen. Außerdem regelmäßige Anwendung von Einläufen. Nach diesen Tagen ist dein ganzes System rundum erneuert. SL: Karin Vetter. MZ 664 €; DZ 790 €; EZ 916 €; S/Z 565 €. Bitte bis 4.3. anmelden.

**18.3.–1.4. Kriya Yoga Intensiv mit Dr. Nalini Sahay**



Wenn du seit 2 Jahren oder länger regelmäßig Asanas und Pranayama (mit Mudras und Bandhas) praktizierst, bist du bereit den Kriya Yoga in der tantrischen Tradition als Teil des Kundalini Yoga zu lernen. Sie harmonisieren und regulieren das Prana und führen uns zu einer tiefen Erfahrung von Freude, Frieden und innerer Stille. Intensivseminar. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 878 €; DZ 1074 €; EZ 1270 €; S/Z 724 €.

**20.3. Yoga Verwöhntag**

Ein Tag, um dich richtig zu verwöhnen, den Alltag zu vergessen und die Seele baumeln zu lassen: Yogastunde, Spaziergang, Massage-Workshop und Meditation. Mit vegetarischem Vollwert Mittagessen und Abendessen. 10-18 Uhr. SL: Anja Birkner. 54 €.

**neu** 20.–25.3.

**Dhyana Yoga – Weiterbildung für Yogalehrer**

Eine seltene Gelegenheit, von einer erfahrenen Yogameisterin mit großer spiritueller Ausstrahlung zu neuen Erfahrungen und Entwicklung deines spirituellen Sadhanas geführt zu werden. SL: Leela Mata.

MZ 370 €; DZ 440 €; EZ 510 €; S/Z 315 €.

**20.–25.3.**

**Padabhyanga – Ayurvedische Fußmassage**



Padabhyanga, die Behandlung der Fußreflexzonen und Marmapunkte, ist in Indien eine der weitverbreitetsten Massagen, sowohl in der Therapie als auch im Kreis der Familie. Dies führt zu einer Entspannung und Revitalisierung des ganzen Körpers. Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation erforderlich. SL: Galit Zairi. MZ 341 €; DZ 411 €; EZ 481 €; S/Z 298 €.

**20.–25.3. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen etc. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Falko Schetelich. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €.

**20.–27.3. NLP und systemisches Krisen- und Konfliktmanagement – Ausbildung**

Du lernst sowohl mit eigenen Konflikten erfolgreich umzugehen, als auch Interventions- und Moderationsmöglichkeiten zur Anleitung für Paare, Familien und soziale Systeme. SL: Dr. Uma Grahovac und Ramdas Weichert. MZ 542 €; DZ 640 €; EZ 738 €; S/Z 465 €.

**20.3.–3.4. AyurYogaThaiMassage (AYTM) und Passive Yoga Ausbildung (Basiskurs)**

Die AyurYogaThaiMassage (AYTM) ist eine einzigartige Kunst der Berührung in der Tradition des Leibarztes Buddhas. Sie ist das Bindeglied zwischen Ayurveda und Yoga und wird als "passives Yoga" bezeichnet. SL: Lara-M. Vucemilovic-Geeganage und - Subash J. Geeganage. MZ 1032 €; DZ 1228 €; EZ 1424 €; S/Z 878 €.

## **25.–27.3. Asana Intensiv – Schwerpunkt Vorwärtsbeugen und Variationen**

Deine Energie wird stark erhöht und die Meditation vertieft sich. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. SL: Pierre Boisson.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **25.–27.3. Herzenstüren öffnen**

Öffne weit deine Herzenstür, um deiner Herzensstimme vertrauensvoll zu lauschen und deine Herzenswünsche freudvoll zu leben. Mit Wahrnehmungs- und Kontaktübungen, geführten Meditationen und Herzyoga. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Rajeshwari Vogdt. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **neu 25.–27.3. Traditionelle und moderne Wege zum Glückhchsein**

Glückhchsein ist lernbar! Wir befassen uns mit den Erkenntnissen der modernen Glücksforschung im Spiegel des alten Wissens des Yoga. Du lernst einfache praktische Methoden, dein Glücksempfinden im Alltag wirkungsvoll zu steigern. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Marcel Turnau und David Evers.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **25.–27.3.**

### **Yoga bei orthopädischen Fußproblemen**

Möchtest du deinen Füßen Gutes tun? Anatomie des Fußes und der Haltung, Orthopädische Erkrankungen, Stand und Ganganalyse mit den Teilnehmern, Yogastunden mit Schwerpunkt Füße, Haltung, Erdung, Stabilität. Gegenseitige Fußmassage. SL: Gopala Krause. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **25.–27.3. Yoga für den Rücken – Yogalehrer Weiterbildung**

Du lernst die häufigsten Ursachen und Symptome für Rückenprobleme. Anpassung der Yoga Vidya Reihe an spezifische Rückenbeschwerden. SL: Wolfgang Kessler.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **25.–27.3.**

### **Yoga für Kinder 3–6 / 7–12Jahre**

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Naturerlebnis bzw.

Abenteuer, Yogastunden, Meditation. Keine Vorkenntnisse nötig. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €.

## **neu 25.–27.3.**

### **Yoga für Senioren mit Schlafstörungen**

Senioren sind häufig von Schlafstörungen betroffen. Du erhältst Hintergrundwissen zum Thema Schlaf und wertvolle Tipps und Übungen, um mit Schlafproblemen besser umgehen zu können. Das Seminar richtet sich an Senioren, eignet sich aber auch für Menschen, die mit der Zielgruppe arbeiten. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Kavita Pippon. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **25.–27.3./1.4.**

### **Yoga und Meditation Einführung**

Ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten: Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantrasingen und mehr. Keine Vorkenntnisse nötig. 25.–27.3. SL: Garuda Wördemann.

25.–27.3.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €.

25.3.–1.4.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €.

## **25.–27.3. Yoga und Wandern**

Das Lipperland hat wunderschöne Wanderwege zu kraftvollen Plätzen zu bieten, z. B. die Externsteine oder das Silberbachtal. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga und Meditation kannst du voller Frische deinen Alltag wieder aufnehmen. Massagen in unserer Ayurveda-Oase kannst du gerne dazu buchen. SL: Atmajyoti Kinzling.

MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €.

## **25.–27.3.**

### **Yogatherapie und die 5 Koshas – die 5 Dimensionen des Seins**

Einführung in das grundlegende Konzept der Yogatherapie auf der Grundlage des "Pancha Kosha Tattwa" (die 5-Koshas/Hüllen und 5 Elemente). Dieses Wissen hilft zu erkennen, wann ein Kosha/eine Ebene der Reinigung, der Stärkung und wann der Harmonisierung bedarf. Für Betroffene und Yogalehrer. SL: Thomas Hellmig. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 25.3.–1.4. Ayurveda Beauty, Wellness und Kosmetik Ausbildung

Lerne, Schönheits- und Wellnessbehandlungen professionell vorzubereiten und durchzuführen. Dir werden Grundlagen des Ayurveda, der ganzheitlichen ayurvedischen Schönheitspflege und Kosmetik vermittelt. SL: Galit Zairi (s. 20.–25.3.). MZ 542 €; DZ 640 €; EZ 738 €; S/Z 465 €.

## 27.3.–1.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massageworkshop, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen etc. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Atmajyoti Kinzling. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €.

## 27.3.–3.4. Ayurveda Koch Ausbildung

Erlerne die Grundprinzipien der Ayurvedischen Küche. Theorie: Wichtigkeit der Geschmacksrichtungen – energetische Wirkung der verschiedenen Nahrungsmittel und Zubereitungsformen – Zusammenstellung von Menüs entsprechend der Konstitution. SL: Leela Mata. MZ 572 €; DZ 670 €; EZ 768 €; S/Z 495 €.

## 1.–3.4. Ayurveda für Anfänger

Eine praktische, interessante Einführung in das traditionelle Ayurveda-Gesundheitssystem. Du lernst die drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha kennen und wie du mit einfachen Mitteln deinen Lebensstil auf deine individuelle Konstitution abstimmen kannst. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Ingrid Tyrchan. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

### **neu** 1.–3.4.

## Energieschutz und Energiearbeit Basiskurs

Besonders für Menschen, die mit Körperenergien arbeiten oder viel mit Menschen zu tun haben (Lehrer, Pflegeberufe, etc.) ist es wichtig Energieverluste zu stoppen und dadurch Erschöpfung, Müdigkeit und Reizbarkeit vorzubeugen. Der integrale Yoga bietet eine Fülle von Techniken um deinen Energiehaushalt zu kultivieren und einen wirksamen Schutz vor Energieverlusten aufzubauen. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Daricha Zaremba. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 1.–3.4. Hormon Yoga – Yoga in den Wechseljahren – WB für Yogalehrer

Du lernst, wie Hormonyogaübungen, angelehnt an die von Dinah Rodrigues entwickelte Reihe, auf den weiblichen Körper wirken. Die in den Wechseljahren freier werdende Energie kann Frau für ihre spirituelle Entwicklung nutzen. SL: Amba Popiel-Hoffmann und Shivapriya Große-Lohmann. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 1.–3.4. Kopfstand lernen

Der Kopfstand gilt als der König der Asanas wegen seiner vielfältigen Wirkungen auf Körper, Geist und Seele. Auch du kannst diese wunderbare Stellung in kleinen Schritten leicht lernen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Andreas Heimburger. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 1.–3.4. Kundalini Yoga Intensiv Praxis

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie. Lade dich so richtig auf mit Energie und fühle dich mit dem Kosmischen verbunden. Teilnahmevoraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufen-Seminar oder Yogalehrer Ausbildung. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €.

### **neu** 1.–3.4. Thullal Tanz aus Kerala



Diese traditionelle Form des Geschichtenerzählens ist geprägt durch ihre eingängigen Rhythmen, Leichtigkeit und eine sehr direkte und spontane Vortragsweise. Thullal-Geschichten sind Nacherzählungen indischer Mythen, die du zu spielen lernst: Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Hariyanu Harshita.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

### **neu** 1.–3.4. Yamas und Niyamas – deinem Leben Richtung geben

Dieses Raja und Hatha Yoga Praxis-Wochenende wird dir helfen, die Basis für all deine Bestrebungen zu überprüfen, auszubauen und zu festigen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Maik Zessin. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **1.-3.4. Yoga für den Rücken – bei Bandscheibenvorfall, Hexenschuß, Ischias**

Du lernst mögliche Beschwerdebilder des unteren Rückens kennen, sowie gezielte Yoga-Übungsfolgen zur Linderung von Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen. Keine Vorkenntnisse nötig.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **1.-3.4.**

### **Yoga für Kinder 3-6 / 7-12 Jahre**

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Naturerlebnis bzw. Abenteuer, Yogastunden, Meditation. Keine Vorkenntnisse nötig. 3-6 Jahre SL: Joy Gutthardt. 7-12 Jahre SL: Christian Daniel Behr. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €.

## **1.-3.4. Yoga für Menschen mit Hörschädigung und Gehörlose – YLWB**

Das Seminar ermöglicht Yogalehrern, Hörgeschädigte im Kurs zu integrieren oder spezielle Kurse anzubieten. SL: Chandravalli Fröschl.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **1.-3.4.**

### **Yoga für Senioren – Yogalehrer Weiterbildung**

Neben dem theoretischen Hintergrundwissen lernst du viele praktische Übungen für ältere Menschen kennen. SL: Kavita Pippon.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **1.-3./8.4.**

### **Yoga und Meditation Einführung**

Ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten: Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantrasingen und mehr. Keine Vorkenntnisse nötig.

1.-3.4.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €.

1.-8.4.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €.

## **neu 1.-3.4. Yoga**

### **und schamanische Elemente im Tarot**

Neben der intuitiven Spielweise lernst du die esoterische Bedeutung der Karten zu erschließen. Durch die Schulung der Intuition und das esoterische Grundwissen gewinnst du an Vertrauen, die Tarotkarten

zu legen. Mit Yogastunden, Meditation, Mantrasingen. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Cornelia Künze.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **neu 1.-3.4.**

### **Yoga, Klangtherapie und Entspannung**

Du übst sanfte Yogaübungen in Verbindung mit den entspannenden Klängen von Klangschalen und Gong. So wirst du Yoga, Tiefenentspannung und Meditation in einer besonders tiefgehenden, therapeutischen Form kennen lernen. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Heinz Pauly. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **3.-8.4.**

### **Ayurvedische Marma Massage Ausbildung**

Du lernst, die Marma-Punkte zu lokalisieren und so an ihnen zu arbeiten, dass die Gesundheit in den verschiedenen Organen des Körpers wieder hergestellt oder aufrecht erhalten werden kann. SL: Leela Mata.

MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €.

## **3.-8.4. Yoga Ferienwoche**

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

## **neu 3.-10.4. Spirituelle Coaching Ausbildung**

Lerne, Menschen als Coach mit Hilfe verschiedener Coaching-Techniken wirkungsvoll zu beraten, zu begleiten und zu unterstützen. SL: Susanne Sirringhaus.

MZ 542 €; DZ 640 €; EZ 738 €; S/Z 465 €.

## **neu 3.-10.4.**

### **Yoga Nidra Aufbaukurs – Yogalehrer WB**

In diesem Intensivseminar lernst du als Yogalehrer Yoga Nidra mit detaillierten Erklärungen, so dass du dieses uralte komplexe yogische Entspannungs- und Meditationssystem noch klarer verstehst. SL: Dr. Nalini Sahay. MZ 542 €; DZ 640 €; EZ 738 €; S/Z 465 €.

## **neu 3.-10.4. Vertiefte Selbsterfahrung mit Yoga und spiritueller Gestaltarbeit**

Gestaltarbeit sensibilisiert und differenziert die Wahrnehmung für dich selbst und für andere und ergänzt

den Integralen Yoga ideal. Mit Yoga-Körper- und Atemübungen, Meditation und Gestaltarbeit kannst du dein Potential entdecken und leben. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Shivakami Bretz.

MZ 469 €; DZ 567 €; EZ 665 €; S/Z 392 €.

### 3.-17.4.

#### **Yoga Grundbaustein der Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe**

Hast du einen medizinischen Beruf und möchtest gern Yogatherapie in deine Arbeit integrieren? Mit diesem Yoga Grundbaustein erwirbst du die nötigen Grundlagen des Yoga-Unterrichtens. SL: Marcel Turnau.

MZ 1.032 €; DZ 1.228 €; EZ 1.424 €; S/Z 878 €.

### 3.4.-1.5.

#### **Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs**

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Unterrichtsmethodik. SL: Devaki Lammet-Rochdi und Viveka Kurth. MZ 2.012 €; DZ 2.404 €; EZ 2.796 €; S/Z 1.704 €.

### 8.-10.4. Asana meditativ mit Klangschalen



Durch intensives Sonnengebet, langes Halten der Asanas mit dem Einsatz von Klangschalen öffnest du dich sehr weit in den Stellungen und entspannst dich. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Thomas Hellmig.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

### 8.-10.4. Chakra-Yoga – Schwerpunkt Swadhistana und Manipura

Erne alles über das zweite und dritte Chakra und das sie verbindende Element. Ihre Symbolik, Einflussbereiche im physischen Körper, psychische Ebenen, Entwicklungsstufen. Ein Seminar der Chakra-Reihe. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Mahasakti Engeln. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

### 8.-10.4. Hanuman Yoga Fitness-Training

Sukadevs "Yoga Vidya Fitness"-Reihe für mehr Power! Übungen für Konditionstraining (Sonnengebete, mit Sprungvariationen), Muskelkrafttraining (Sonnenge-

bets- und Boot-Variationen), Flexibilitätstraining, Koordinations-Training sowie Entspannung. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Jürgen Wade. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

### 8.-10.4. Harmonium Lernseminar

Erne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Marcel Turnau.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

### 8.-10.4. Lach-Yoga

Yogalachen gleicht aus, harmonisiert, reinigt und stärkt Körper und Geist. Erne die Kraft des tiefen, echten Lachens kennen. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Jnanasakti Palberg. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

### 8.-10.4. Umgang mit Kundalini-Erfahrungen

Der Kundalini-Weg in der Tradition von Swami Sivananda, Swami Vishnu-devananda und Sukadev ist ein zugleich sicherer wie auch machtvoller Weg für mehr Energie im Alltag, zur Entfaltung der Persönlichkeit und zur Erweiterung des Bewusstseins. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

### **neu** 8.-10.4. Yoga für die Doshas

Geerdet sein - Yoga für Vata, Cool down - Yoga für Pitta, Raus aus der Lethargie - Yoga für Kapha. Du lernst deine Konstitution bzw. deine Doshas kennen. Mit Ernährungstheorie und einer gegenseitigen Massage. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Rajeshwari Vogdt.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

### 8.-10.4. Yoga für die Gelenke

Mit Hilfe bewährter Yoga-Körper-Übungen arbeitest du sanft und nachhaltig an der natürlichen Beweglichkeit und Belastungsfähigkeit deiner Gelenke. Hintergrund-Informationen zu Aufbau und Funktionsweise von Gelenken. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. SL: Heinz Pauly. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

### 8.-10.4. Yoga für Kinder 3-6 / 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Naturerlebnis bzw.

Abenteuer, Yogastunden, Meditation. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Kathrin Gülker. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €.

## **8.-10./15.4. Yoga und Meditation Einführung**

Ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten: Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantrasingen und mehr. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Klaus Hahndorf.

8.-10.4.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €.

8.-15.4.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €.

## **8.-10.4. Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation**

Kurzurlaub zum Regenerieren, Aufladen und Relaxen dazu. Yogastunde, Meditation, Mantrasingen, Vortrag, Schwimmen, Sauna im Thermal-Mineralbad; Ayurveda-Massage. SL: Falko Schetelich.

MZ 154 €; DZ 182 €; EZ 210 €; S/Z 132 €.

## **8.-10.4. Yogalehrer Vorbereitung**

Steige tief in das Yoga ein und erfahre die Grundlagen aller Aspekte von Yoga und Meditation. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Bharata Kaspar.

MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €.

## **8.-15.4. Shiatsu Massage Ausbildung**

Durch Druck auf die menschliche Haut beseitigt die Shiatsu-Therapie innere Störungen, fördert und erhält die Gesundheit und behandelt spezielle Beschwerden. SL: Ismail Wasawari. MZ 582 €; DZ 680 €; EZ 778 €; S/Z 505 €.

## **10.4. Yoga- und Meditation Einführungstag**

Ein Tag zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Einführung in Yoga und Meditation in Theorie und Praxis. Inkl. Mittag- und Abendessen. 10-18 Uhr. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Margit Beilhack. 54 €.

## **10.-15.4. Kursleiter Shank Prakshalana**

Shank Prakshalana ist die uralte yogische Reinigungs- und Verjüngungskur für den ganzen Organismus.

MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €.

## **10.-15.4. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Ambika Koehlers.

MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €.

## **10.-15./17.4. Yoga und Moor Wellness- und Wohlfühlwoche 5/7 Tage**

Verwöhne dich und lasse deine Seele baumeln. Relaxe mit Moorbädern, Tiefenentspannung und fachkundiger ayurvedischer Massage. Tanke neue Energie mit Yoga Übungen und Mantra-Singen. Eine Rundum-Kur für deinen ganzen Organismus. SL: Otto Picklapp.

Bitte bis 26.03. anmelden.

10.-15.4.: MZ 373 €; DZ 443 €; EZ 513 €; S/Z 318 €.

10.-17.4.: MZ 554 €; DZ 652 €; EZ 750 €; S/Z 477 €.

## **10.-17.4. Raucher-Entwöhnungskur**

Gewöhne dir mit Hilfe machtvoller Techniken aus dem Yoga das Rauchen ab! Nach diesen 2 Wochen kannst du ein ganz neues Gefühl der Freiheit und den Beginn eines neuen Lebens feiern! Die Gruppe trägt und unterstützt zusätzlich. Keine Vorkenntnisse nötig.

MZ 469 €; DZ 567 €; EZ 665 €; S/Z 392 €.

## **10.-17.4.**

### **Yogatherapie bei psychosomatischen Störungen**

Viele organische Erkrankungen lassen sich ganz oder teilweise auf Störungen des natürlichen Körper-Geist-Gleichgewichts zurückführen. Hier kann der ganzheitliche Ansatz des Yoga einen besonders wirkungsvollen Beitrag leisten. Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrer-ausbildung. SL: Ravi Persche.

MZ 582 €; DZ 680 €; EZ 778 €; S/Z 505 €.

## **12.4. Om Shri Hanumate Namah-Singen**

12 Stunden Singen des Mantras Om Shri Hanumate Namah für Mut und Gottvertrauen. Die Seminarteilnehmer wechseln sich beim Singen ab. Beginn um 8 Uhr, Ende 20 Uhr. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

## **15.-17.4. 3**

### **Körper und 5 Hüllen in der Asanapraxis**

In diesem Praxisseminar erfährst du die Lehre von den

3 Shariras und 5 Koshas direkt in deiner Asanaspraxis. Mit diesen Erfahrungen legst du ein Fundament für meditatives Üben der Asanas. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Adriaan van Wagensveld. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **15.-17.4. AquaVida-Watsu – Entspannung pur mit Wasser-Shiatsu**

AQUAVIDA ist eine von Lavidia auf der Basis von WATSU "Wasser-ShiaTSU" entwickelte Entspannungsmethode im warmen Wasser. Du wirst gehalten oder von Pool-Nudeln getragen. Arme, Beine, Becken und Rücken werden sanft bewegt und massiert. AQUAVIDA-WATSU wird in der Gruppe im Austausch von Geben und Nehmen vermittelt. SL: Lavidia Gerda Eversmann.

MZ 153 €; DZ 181 €; EZ 209 €; S/Z 131 €.

## **15.-17.4.**

### **Ayurveda und Yoga Wellness Wochenende**

Du eignest dir Grundkenntnisse in Entspannungstechniken, natürlichen Heilverfahren, Ayurveda und Aromatherapie an und lernst einfache Anwendungen für dich und andere. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Gopala Krause. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **15.-17.4. Frühling im Märchenwald – Yoga für Kinder 3-6 / 7-12 Jahre**

Der Märchenwald im Silvatikum-Park erwacht aus dem Winterschlaf. Bei kleinen Ausflügen in den frühlingshaften Park staunen wir über die Wunder der Natur. Fröhliches Kinderyoga lässt dich den Frühling genießen und willkommen heißen. Keine Vorkenntnisse nötig. 3-6 Jahre SL: Giulia Resner. 7-12 Jahre. SL: Charry Ruiz. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €.

## **neu 15.-17.4.**

### **Krishna Kirtans im klassisch indischen Stil**

Die indische Weise des Singens und die Stimme einzusetzen ist wunderbar weich und emotional berührend. Du lernst melodiose Krishnalieder, feine Stimm-Modulation und klare Artikulation. So kann sich deine Stimme mit dem Herzen verbinden. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Darshanie Sukhu.

MZ 159 €; DZ 187 €; EZ 215 €; S/Z 137 €.

## **15.-17.4. Yoga bei Allergie und Heuschnupfen**

Keine Lust mehr auf juckende Augen und laufende Nase? Bei allen Arten von Allergien ist es wichtig, die inneren Organe zu stimulieren um die Verdauung zu aktivieren und die Ausscheidungsprozesse anzuregen. Gezielte Atemübungen stärken das Immunsystem. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Thomas Hellmig.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **15.-17.4. Yoga für den Rücken**

Die meisten Rückenschmerzen beruhen auf Muskelverspannungen und können durch spezielle Yoga-Übungen recht schnell abgebaut werden. Keine Vorkenntnisse nötig. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **15.-17.4. Yoga für Jugendliche**

Lust auf Yoga, viel Lachen, eine Menge Spaß und Freude? Wir werden Yogaübungen und Meditations-techniken kennen lernen, Spiele machen, singen und quatschen. Vielleicht machen wir eine Nachtwanderung, ein Lagerfeuer oder gehen schwimmen. Mindestalter: 13 Jahre. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Kavita Pippon. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €.

## **15.-17./22.4. Yoga und Meditation Einführung**

Ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten: Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantrasingen und mehr. Keine Vorkenntnisse nötig.

15.-17.4.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €.

15.-22.4.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €.

## **15.-22.4.**

### **Fastenwandern im Teutoburger Wald und Yoga**

Ausgedehnte Wanderungen in einer der schönsten Wanderregionen Deutschlands. Durch Fasten und Yoga werden die Sinne geschärft und du bekommst ein unvergleichliches Naturerleben. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Karin Vetter. MZ 517 €; DZ 615 €; EZ 713 €; S/Z 440 €.

## **15.-22.4. Neuromuskuläre**

### **Tiefenentspannungsmassage (NTM) Ausbildung**

Lerne, eine Neuromuskuläre Tiefenentspannungsmassage (NTM) nach Esalen zu geben. SL: Birgit Teicher.

MZ 542 €; DZ 640 €; EZ 738 €.

## **neu** 15.–24.4. Theaterpädagogik Ausbildung

Die Theaterpädagogik hat sich in den letzten Jahren zu einem eigenen Berufsbild etabliert. Als Mensch, der mit Menschen arbeitet, bietet sich die theaterpädagogische Arbeit an zur Förderung von sozialen Kompetenzen. SL: Jnanashakti Palberg.

MZ 682 €; DZ 808 €; EZ 934 €; S/Z 583 €.

## 15.–17.4. Yogische Bio-Ernährung



Die yogische Ernährung ist eine vollwertige Kostform nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Neben theoretischen Grundlagen werden verschiedene Gerichte bzw. Menüs unter Anleitung einer Ernährungsberaterin in der Kleingruppe zubereitet. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Mona Henss.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 15.–24.4.

### **Kinderyogalehrer WB Intensiv A – Pflichtbaustein der Kinderyogalehrer Ausbildung**

Theorie und Praxis zum Unterrichten von Kinderyoga. Schwerpunkt: Pädagogik, Didaktik, Methodik des Yogaunterrichts mit Kindern. Sozialisation. SL: Ingrid Seemann und Wolfgang Seemann.

MZ 597 €; DZ 723 €; EZ 849 €; S/Z 498 €.

## 15.–24.4.

### **Surya Namaskar Instructor Ausbildung**

Als Trainer erlernst Du hier die Techniken und viele Variationen, um ein interessantes und abwechslungsreiches Kursprogramm anbieten zu können. SL: Andreas Heimburger. MZ 682 €; DZ 808 €; EZ 934 €; S/Z 583 €.

## 15.–24.4. Yogalehrer Weiterbildung

### **Intensiv E: Bhakti Sutras**

Bhakti Sutras von Narada. Erlernen von Puja, Homa, Arati. Yoga Unterrichtstechniken zur Öffnung des Herzens. Anleitung von Kirtan. SL: Leela Mata und Sitaram Kube. MZ 597 €; DZ 723 €; EZ 849 €; S/Z 498 €.

## 17.–22.4. Asana Meditativ Intensivwoche

Langes und achtsames Halten der Stellungen in Verbindung mit Techniken der Konzentration verhelfen zu Entspannung, Zentrierung des Geistes, tiefen Er-

kenntnissen und Erfahrungen höherer Bewusstseinszustände. Täglich 4–6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. SL: Thomas Hellmig. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €.

## 17.–22.4. Afrikanischer Tanz und Yoga



Afrikanischer Tanz ist natürlicher Tanz. Elementare Bewegungsformen trainieren auf ganzheitliche Weise. Im Fluss zwischen Musik, Stimme und Bewegung bringt der Tanz deine Lebensenergie zum Fließen. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Monika Adele Camara. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €.

## 17.–22.4. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne es, Entspannung anzuleiten, in Entspannungs-, Stress-Management- und Autogenes Training Seminaren, oder im Rahmen anderer Seminare. SL: Marcel Turnau. MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €.

## **neu** 17.–22.4. Frühling im Märchenwald –

### **Yoga für Kinder 3–6 / 7–12 Jahre**

Beschreibung (s. 15.–17.4.). MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €.

## 17.–22.4. Gesichtsmassage Ausbildung

In dieser Woche beschäftigen wir uns mit Gesichtern, deren Ausdruck und damit, wie wir Menschen helfen können, diesen Gesichtsausdruck weicher und harmonischer werden zu lassen. SL: Angelika Fischer. MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €.

## **neu** 17.–22.4. Pranayama – YLWB

Erweitere deine Kenntnisse in Pranayama und bereichere deine Yogastunden durch spezielle und hochwirksame Atemübungen. SL: Sukadev Bretz. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €.

## 17.–22.4. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in die Theorie und Praxis des Kundalini Yoga. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Dieter Hehn. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €.

## 17.–22.4.11 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spa-

ziergängen, Ausflügen, Vorträgen etc. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Ambika Koehlers.

MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €.

## 17.–24.4. Yoga Aktiv Woche

Tanke Kraft, Energie und Schönheit für Wochen und Monate durch Meditation, Atemübungen, Yoga, viel Bewegung mit „Nordic Walking“ an der frischen Luft in den herrlichen Parks und Wäldern der Umgebung, angeleitet von erfahrenen Fachleuten und Trainern. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Sunita Koch.

MZ 517 €; DZ 615 €; EZ 713 €; S/Z 440 €.

## 17.4.–1.5.

### Crashkurs Heilpraktiker Psychotherapie

Dieser Kurs bereitet dich sorgfältig auf die Prüfung mit ihren hohen Ansprüchen vor. SL: Werner Leben.

MZ 1.032 €; DZ 1.228 €; EZ 1.424 €; S/Z 878 €.

## 17.4.–1.5.

### Kinder Yoga Übungsleiter-Ausbildung

Für alle, die mit Kindern Yoga üben wollen. Unterrichtsdidaktik und -methodik. Mit vielen praktischen Kinderyoga-Übungsstunden. SL: Kavita Pippon, Lalita Furrer. MZ 1.032 €; DZ 1.228 €; EZ 1.424 €; S/Z 878 €.

## 20.–25.4. Marma und Adya Yoga

Durch gezielte Marma Yoga Übungen, durch Techniken aus der Akupressur und mit Hilfe von Suggestionen kannst du eigenständig deine Lebensenergie anregen oder entspannen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Lara-M. Vucemilovic-Geeganage und Subash J. Geeganage.

MZ 341 €; DZ 411 €; EZ 481 €; S/Z 286 €.

## 21.–24./25.4. Yoga und Meditation Einführung

Ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten: Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantrasingen und mehr. SL: Falko Schetelich.

21.–24.4.: MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 246 €; S/Z 129 €.

21.–25.4.: MZ 212 €; DZ 268 €; EZ 324 €; S/Z 168 €.

## 21.–25.4. Rücken-Hygiene: Gesunderhaltung, Vorbeugung, Regeneration

Mit ihrer riesigen Erfahrung aus verschiedenen Yoga-richtungen und von Rückenspezialisten von Weltruf vermittelt Gauri kompetent grundlegende Einsichten in die Wirkungsweise von Asanas auf den Rücken. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Gauri Agulla Castro Eckhardt. SL: Thomas Hellmig.

MZ 277 €; DZ 333 €; EZ 389 €; S/Z 233 €.

## 21.–29.4.

### Selbstbewusstsein und Stärke entwickeln



Shanmug führt dich in diesem Seminar dazu, dein volles Potential zu entfalten, dich aus der Begrenzung durch äußere und innere Konditionierungen zu befreien. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Shanmug Eckhardt. SL: Michael Büchel.

MZ 524 €; DZ 636 €; EZ 748 €; S/Z 436 €.

## 22.–24.4. Fühl den Rhythmus –

### Trommelworkshop mit Subash aus Sri Lanka

Inspirierende Tage, die dir helfen, aus dir heraus mitreißende internationale Rhythmen auf deine Trommel zu zaubern. Besonders für Beginnende geeignet. Bitte wenn möglich eigenes Instrument mitbringen. Trommeln können gegen eine Gebühr von 10 € ausgeliehen werden. SL: Subash J. Geeganage.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 22.–24./25.4.

### Yoga Bodywork Asana intensiv

Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Praxis! Intensives Arbeiten an den Asanas. Gegenseitiges Helfen verhilft dir spielend und entspannt auch in fortgeschrittene Asanas. Täglich 4 – 6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Atmajyoti Klinzing.

22.–24.4.: MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €.

22.–25.4.: MZ 174 €; DZ 216 €; EZ 258 €; S/Z 141 €.

## 22.–24.4.

### Yoga und Kampfkunst für Kinder 6–10 Jahre

Es werden praktische und theoretische Eigenheiten und Unterschiede der verschiedenen Kampfsportarten vermittelt sowie Regeln und Fairness, eine kleine Gesetzeskunde für junge Kampfsportler. Tägliche Yogas-

tunden bilden einen gelungenen Ausgleich. SL: Hans-Jürgen Klee. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €.

**22.–24./25./29.4.**

## **Yoga und Meditation Einführung**

Ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten: Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantrasingen und mehr. Keine Vorkenntnisse nötig.

22.–24.4.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €.

22.–25.4.: MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 246 €; S/Z 129 €.

22.–29.4.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €.

**neu** 22.–25.4.

## **Der Chakra-Weg als Leitfaden für Anamnese und Therapie – Yogatherapeuten WB**

In diesem Seminar lernst du, den Chakra-Weg im Rahmen deiner therapeutischen Tätigkeit als Methode zu integrieren. SL: Mahashakti Engeln.

MZ 213 €; DZ 255 €; EZ 297 €; S/Z 180 €.

**22.–25./29.4. Kundalini Yoga Mittelstufe**

Intensives Seminar zur Erweckung der inneren Energie, Erweiterung des Bewusstseins und Entfaltung des vollen Potentials. Faszinierende Workshops und Vorträge. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars.

22.–25.4.: MZ 213 €; DZ 255 €; EZ 297 €; S/Z 180 €.

22.–29.4.: MZ 469 €; DZ 567 €; EZ 665 €; S/Z 392 €.

**22.–25.4. Yoga mit dem Osterhasen – Yoga für Kinder 3–6 / 7–12 Jahre**

Ob Osterhasen wohl auch Yoga machen? Lass dich überraschen in den Osterhasen-Yogastunden. Wir malen Ostereier, basteln und verstecken Osternester. Im Märchenwald erstrahlt die Natur in ihrer Blütenpracht. Keine Vorkenntnisse nötig. 3–6 Jahre, SL: Anne Wuchold. 7–12 Jahre, SL: Kathrin Gülker.

MZ 102 €; DZ 123 €; S/Z 76 €.

**24.–29.4. Ferien im Yoga-Ashram**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen. Keine Vorkenntnisse nötig. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €.

**24.–29.4. Lachyoga Übungsleiter Ausbildung**

Durch einfache Lachübungen und Übungen aus dem Yoga lernst du Menschen zu einem tiefen, befreienden Lachen zu führen. SL: Madhavi Fritsche.

MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €.

**neu** 24.–29.4.

## **Mantras zu Gitarrenbegleitung spielen lernen**



Für Einsteiger, die möglichst schnell lernen möchten, Mantras mit Gitarre zu begleiten. Bitte Gitarre und Kapodaster mitbringen. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Wolfgang Seemann. MZ 320 €; DZ 390 €;

EZ 460 €; S/Z 265 €.

**24.–29.4. Mentales Training und Gedankenkraft Kursleiter Ausbildung**

Lerne, Seminare zum Themenkreis „Mentales Training, Gedankenkraft und Positives Denken“ zu geben. SL: Leela Mata. MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €.

**24.–29.4. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Ambika Koehlers.

MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €.

**24.–29.4. Yoga für Schwangere – Weiterbildung für Yogalehrer**

Du stimmst dich fachlich und menschlich auf deine Zielgruppe ein, lernst schwangerschaftsverträgliche Asana-Variationen, Atem- und Entspannungstechniken kennen. SL: Susanne von Somm.

MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €.

**24.4.–1.5. 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. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Garuda Wördemann.

MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €.

## 24.4.–1.5. YLWB: Yoga für Menschen mit besonderen Beschwerden

Du lernst, was es zu beachten gilt, wenn Yogaschüler besondere Beschwerden oder körperliche Besonderheiten haben und die normale Rishikesh-Reihe nicht beherrschen. SL: Sukadev Bretz und Sarada Serra.

MZ 469 €; DZ 567 €; EZ 665 €; S/Z 392 €.

## 24./25.–29.4. Asana Intensiv – Yoga für Fortgeschrittene

Du möchtest auch schwierige Asanas meistern und über deine Grenzen hinauswachsen. Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für dich. Teilnahmevoraussetzung: in den letzten 12 Monaten regelmäßige Asana-Praxis. Keine Rückenbeschwerden, sicherer Kopfstand. Gute körperliche Kondition erforderlich.

SL: Atmajyoti Klinzing.

24.–29.4.: MZ 305 €; DZ 375 €; EZ 440 €; S/Z 255 €.

25.–29.4.: MZ 256 €; DZ 312 €; EZ 368 €; S/Z 212 €.

## 25.–29.4. Yoga mit dem Osterhasen – Yoga für Kinder 3–6 / 7–12 Jahre

Beschreibung (s. 22.–25.4.).

MZ 120 €; DZ 148 €; S/Z 85 €.

## 24.–29.4. Vedanta in deinem täglichen Leben



Jnana Yoga ist praktische Vedanta. Du lernst, wie du mit Vedanta Aufgaben erfolgreich meisterst, mit Diskussionen umgehst, auch Gefühlen wie Ärger und Konflikten begegnest. Was ist ein erfolgreiches Leben? Diesen Fragen gehst du mit Swami Tattvarupananda auf die Spur. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Swami Tattvarupananda.

MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €.

## 25.4.–1.5. Kundalini Yoga Intensiv Praxis

Lade dich so richtig auf mit Energie und fühle dich mit dem Kosmischen verbunden. Eines der großartigsten Seminare für die spirituelle Entwicklung und Kraft im Alltag! Teilnahmevoraussetzung: Kundalini Yoga MittelstufenSeminar oder Yogalehrer Ausbildung. SL: Dieter Hehn. MZ 336 €; DZ 420 €; EZ 504 €; S/Z 270 €.

## 27.–29.4. Yoga und Meditation AufbauSeminar

Vertiefung, Festigung und Erweiterung des im Einführungsseminar Gelernten. Ein Wochenende, das dich auf deinem Yogaweg systematisch ein gutes Stück weiter führt. Für alle, die das Yoga und Meditation Einführungsseminar besucht haben. SL: Otto Picklapp.

MZ 108 €; DZ 136 €; EZ 164 €; S/Z 86 €.

## 29.4.–1.5. Asana Intensiv – Schwerpunkt Umkehrstellungen

Ein Durchbruchserlebnis für deine Yoga-Praxis! Du lernst insbesondere Vorbereitungsübungen, Grundstellungen und Variationen der Umkehrstellungen. Täglich 4–6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Gute körperliche Kondition erforderlich. SL: Pierre Boisson.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 29.4.–1.5. Heil- & Segensmeditation

Du lernst und praktizierst in der Gruppe wunderschöne herzöffnende Meditationen. Ein Seminar, das dein Herz öffnet, dir zu mehr innerem Frieden, Selbstakzeptanz und Energie zu zielgerichtetem geschicktem Handeln im Alltag verhelfen will. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Suguna Langer.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 29.4.–1.5. Kundalini Yoga Intensiv Praxis

Beschreibung (s. 25.4.–1.5.).

MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €.

## **neu** 29.4.–1.5. Orientierung auf das Wesentliche in deinem Lebens-Drama – Bhagavad Gita mit Swami Tattvarupananda

Die Gita ist ein Jahrtausende alter Text mit spannenden Fragen und Antworten zur Re-Orientierung im „Drama“ Leben. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Swami Tattvarupananda.

MZ 159 €; DZ 187 €; EZ 215 €; S/Z 137 €.

## 29.4.–1.5. Yoga für Kinder 3–6 Jahre

Gerade Vorschulkindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis. SL: Joy Gutthardt.

MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €.

29.4.–1.5.

## Theater spielen – Yoga für Kinder 7–12 Jahre

Theaterspielen macht einfach Spaß und bietet den Kindern durch das Hineinschlüpfen in verschiedene Rollen Möglichkeiten der Selbsterfahrung und Auseinandersetzung mit anderen. Am Ende stehen ein Theater- und ein Menschenschattenspiel. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Kathrin Gülker (s. 11.–13.3.).

MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €.

**neu** 29.4.–1.5. Yoga für körper- und schwerbehinderte Kinder – Yogalehrer WB

Wie kannst du durch das Integrale Yoga behinderte Kinder ganzheitlich fördern und unterstützen? SL: Marion Weiß. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

29.4.–1.5.

## Yoga für Ohren, Gehör und Gleichgewichtssinn

Mittels Körper-, Klang- und Atemübungen führst du deinen Ohren Energie zu und aktivierst gezielt den Zellstoffwechsel in der Ohrenregion. Dadurch werden Regenerations- und Heilungsprozesse angestoßen. Atem- und Körperübungen, Meditation, Mantrasingen. SL: Rajeshwari Vogdt.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 29.4.–1.5. Yoga für Rückbildung nach Schwangerschaft – YLWB

Rückbildungsyoga hilft, Körper und Geist in der Zeit nach der Geburt zu zentrieren, den Körper schonend zu kräftigen und vor allem den Beckenboden aufzubauen. SL: Susanne von Somm.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 29.4.–1./6.5. Yoga und Meditation Einführung

Ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten: Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantrasingen und mehr. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Daniel Kroß.

29.4.–1.5.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €.

29.4.–6.5.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €.

## 29.4.–1.5. Yoga zur Harmonisierung von Schilddrüse und Stoffwechsel

Gerät die Schilddrüse aus dem Gleichgewicht, dann betrifft das den gesamten Stoffwechsel. Lerne aus dem breiten Spektrum der Yogaübungen diejenigen kennen, die der Schilddrüse helfen ins Lot zu kommen. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. SL: Gopala Krause. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

**neu** 1.–6.5. Traumata aus früheren Leben heilen



Deine Seele hat eine lange Geschichte aus vielen Leben hinter sich. Dieses Seminar schafft einen geschützten heiligen Raum, wo du über die normale Zeitgrenze hinausgehen kannst in die holografische Zeitperspektive der Seele. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Darshanie Sukhu. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €.

## 1.5. Tag der offenen Tür

Ab 11 bis 22 Uhr. Zum unverbindlichen Kennenlernen. 11h und 11.30h Yoga-Stunden Anfänger und Fortgeschrittene – 13h Vollwert-Buffer – 14h Vortrag mit Vorführungen; Hausführung; Infovortrag zur Yogalehrerausbildung; Mantra-Singen – 16h Yogastunden; Einführung in die Meditation; Einführung ins Mantra-Singen. – 18h Einführung in die Meditation. – 18–20h Vollwert-Buffer – 20h Meditation, Mantra-Singen, Vortrag. Alles kostenlos.

Bitte vorher anmelden. Mit Übernachtung, Meditation, Mantra-Singen, Yogastunde und Brunch. MZ 43 €, DZ 57 €, EZ 71 €, S/Z 32 €. Nur Übernachtung und Meditation MZ 22 €, DZ 29 €, EZ 36 €, S/Z 16 €.

## 1.–6.5. Entdecke deine Bestimmung – gestalte dein Schicksal

Hast du dich schon gefragt, warum du hier auf dieser Welt bist? Worum es in deinem Leben geht? Diese Fragen zu beantworten ist gar nicht so schwierig. Leela Mata hilft dir, dich mit deinem Herz zu verbinden, deinen Gefühlen, deiner Intuition zu trauen und zu folgen und so deine wahre Bestimmung freizulegen. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Leela Mata.

MZ 370 €; DZ 440 €; EZ 510 €; S/Z 315 €.

## 1.–6.5. Wandern, Wildkräuter und Yoga

Entdecke die verschiedenen Kräuter am Bach, im Wald und auf der Wiese. Mit Informationen zu ihrer Ver-

wendung und saftigen Wildkräuter-Salaten. Täglich eine Yoga-Stunde, Meditation und Mantra-Singen. Bitte Wanderschuhe und Rucksack mitbringen. SL: Sitaram Kube.

MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €.

## 1.–6./8.5. Yoga Ferienwoche / Frühlingsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen uvm. Frühlingsommer Spezial: Plus eine Eintrittskarte für Schwimmbad/Sauna im meinbad. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Mona Henss. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €.

## 1.–6.5. Zirkuspädagogik Ausbildung

Kinderzirkus ist mit seinem kreativen Freiraum eine wunderbare Antwort auf die pädagogischen Herausforderungen unserer Zeit. SL: Ishwari Beyer.

MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €.

## 1.–8.5. Vipassana Meditationsretreat und Yoga

Vipassana, die Achtsamkeitsmeditation, ermöglicht dir in diesem Schweigeseminar schrittweise die vollkommene Präsenz im Hier und Jetzt zu erfahren. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Adriaan van Wagenveld.

MZ 469 €; DZ 567 €; EZ 665 €; S/Z 392 €.

## 6.–8.5. Ayurveda für Einsteiger

Eine praktische, interessante Einführung in das traditionelle Ayurveda-Gesundheitssystem. Du lernst die drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha kennen und wie du mit einfachen Mitteln deinen Lebensstil auf deine individuelle Konstitution abstimmen kannst. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Satyadevi Bratherig.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 6.–8.5.

### Chakren-Lehre als Entwicklungspsychologie



Chakren-Lehre als Entwicklungschance – Die indische Chakrenlehre folgt einem psychologisch konsequenten inneren Aufbau. Wir wenden uns auf psychologischem und spirituellem Weg den Qualitäten jedes ein-

zelnen Chakras zu. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Regina Weiser. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 6.–8.5. Ayurveda Meditationstechniken

Meditation ist die höchste aller Yoga Praktiken. Sie bedingt Harmonie in Körper, Geist, Sinnen und Prana (Lebensenergie). Du lernst: Vorbereitungen und Hilfen für die Meditation, Meditationstechniken für bestimmte Doshas (Grundenergien), Kräuter, Ernährung und Lebensstil für mehr Sattwa und Tiefe der Meditation. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. SL: Leela Mata. MZ 169 €; DZ 197 €; EZ 225 €; S/Z 147 €.

## 6.–8.5. Die heilende Kraft der Mantras



Die größte Heilkraft dieser Welt liegt in der Liebe. Nach kurzer Einführung in die Theorie des Mantra Yoga werden wir vor allem viel singen, um die Heilwirkungen der Mantras auf Körper, Geist und Seele zu erfahren. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Devaki Lammet-Rochdi. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## NEU 6.–8.5.

### Mit Vastu energetische Ordnung schaffen



Du lernst die Zusammenhänge von bestimmten Ereignissen/Problemen in deinem Leben mit deiner Wohnsituation herzustellen. So können sich dein Leben und Wohnen harmonisieren und verbessern.

Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Reinhard Hix.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## NEU 6.–8.5. Lebendige Weiblichkeit –

### Kraftvolle Auszeit für Frauen mit Brustkrebs

Nur für an Brustkrebs erkrankte Frauen. Finde im geschützten Frauenrahmen heilsame Wege zu Selbstachtung, Mitgefühl, Schutz, Geborgenheit und Stärke. So kannst du vielleicht deine (verletzte) Weiblichkeit annehmen, den eigenen Körper wieder wertschätzen, den Sinn in Vergangenheit entdecken. Rajeshwari, selbst an Brustkrebs erkrankt, begleitet dich liebevoll. Bring einen Gegenstand mit, der symbolisiert, was für dich wichtig ist. SL: Rajeshwari Vogdt.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **neu** 6.-8.5. Entwickle deine Intuition

Intuition ist eine natürliche Gabe, die du bewusst entwickeln kannst. Wenn du lernst, diese natürliche Fähigkeit mehr und mehr in deinen Alltag zu integrieren, erschließt du dir eine neue Dimension. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Darshanie Sukhu. MZ 159 €; DZ 187 €; EZ 215 €; S/Z 138 €.

## 6.-8.5. Mudra-Yoga



Mudras, ausgefeilte Handhaltungen des „kleinen Fingeryoga“ unterstützen deine tägliche Yogapraxis, sind leicht auszuführen, fördern die Konzentration, den Pranafluss, helfen bei Nervosität und Schlafstörungen. SL: Gauri Neidig.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 6.-8.5. Pilates und Yoga



„Nach 10 Stunden spürt man etwas, nach weiteren 10 Stunden sieht man etwas und nach weiteren 10 Stunden besitzt man einen anderen Körper.“ (J.H. Pilates). Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining mit fließenden Bewegungen. SL: Arjuna Dreeßen.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 6.-8.5. Sanskrit

Erlernen der Devanagari-Schrift zum korrekten Aussprechen der Mantras. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. SL: Sitaram Kube. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **neu** 6.-8.5. Spiritualität und Geld

Fülle lieben und leben – Geld als Energieträger anerkennen und wertschätzen. Als Folge kann sich Erfolg auf allen Ebenen manifestieren. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Mirijana Gieron-Hix.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **neu** 6.-8.5.

### Standhaltungen im Yoga – Asana intensiv

An diesem Praxis Wochenende beschäftigen wir uns mit den vielen Standhaltungen, die es in den Asanas gibt. Standhaltungen sind die Basis vieler Yoga-Übungen. 4-6 Stunden täglich intensive Hatha Yoga Praxis.

Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Thomas Hellmig. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **neu** 6.-8.5. STRAIMY® – Einführungsseminar

STRAIMY® ist ein Yoga- und Entspannungstrainingsprogramm für Erwachsene. Es wurde an der Universität Leipzig entwickelt. Du lernst Aufbau und Inhalt dieses Trainingsprogramm kennen mit Yoga, Meditation und Atemübungen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich, aber nicht Bedingung. SL: Kati Rillich.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 6.-8.5.

### Überwindung von Ärger, Angst und Depression

Ärger, Angst und Furcht sind die zerstörerischsten und lähmendsten Emotionen. Du lernst ihren Ursprung kennen und praktizierst Techniken, um mit ihnen umgehen bzw. überwinden zu können. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Shivakami Bretz.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **neu** 6.-8.5. Vollwertküche

Als Gesundheitsberaterin GGB hat sie noch bei Dr. Brunker gelernt und war begeistert, dass die yogische Ernährung im Grunde der tierieißfreien, vitalstoffreichen Vollwertkost (ohne Milchprodukte) entspricht. Überraschend vielseitig, bunt, leicht und lecker. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Mona Henss.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **neu** 6.-8.5. Yoga für Erwachsene mit Down-Syndrom – YLWB

Auch Menschen mit Down Syndrom (DS) können Yoga lernen – nur die Lehrmethode ist anders. Hier lernst du die Auffassungsgabe von DS zu verstehen und welche Methoden wirksam sind (s. S. 174). SL: Anjali Wittmann.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 6.-8./13.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten: Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantrasingen und mehr. Keine Vorkenntnisse nötig.

6.-8.5.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €.

6.-13.5.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €.

## 6.–8.5. Yoga-Blütenfest – Yoga für Kinder 3–6 / 7–12 Jahre

So wie draußen jetzt alles blüht, verwandeln wir die Kinderebene mit selbstgebastelten Blüten in ein Blütenmeer. Beim Blütenfest kuren wir die Blüten-Prinzessinnen und -Prinzen und schicken Friedens-Luftballons in die Welt. Jeden Tag gibt es altersgerechte Kinderyogastunden. 3–6 Jahre SL: Joy Gutthardt.

MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €.

## **neu** 6.–11.5. Das Hormonsystem – ein Buch mit 108 Siegeln – Yogalehrer WB

Du lernst das Anleiten und Erstellen von Übungsreihen für Menschen mit speziellen Problemen und Erkrankungen des Hormonsystems. SL: Kalima Frank.

MZ 341 €; DZ 411 €; EZ 481 €; S/Z 286 €.

## 6.–15.5. Senioren Yoga Übungsleiter/in Ausbildung

Lerne, Yogakurse für Senioren anzuleiten. Besonders interessant für diejenigen, die bereits mit älteren Menschen arbeiten. SL: Kavita Pippon.

MZ 682 €; DZ 808 €; EZ 934 €; S/Z 583 €.

## 8.5. Mantrakonzert mit Suniti, Madhuri und der Sangita Bhajan-Band

Lieder des Herzens – The Sound of Yoga. Ohne besonderen Anspruch an musikalische Virtuosität, wollen wir gemeinsam Mantras aus verschiedenen Kulturen dieser Erde singen. 12 €.

## **neu** 8.–13.5.

### Yoga und Meditation Intensiv-Praxis

Intensives Üben der Kernpraktiken des Yoga: längere Meditation, ausgedehntes Mantra-Singen, intensives Pranayama und meditative Asanas beflügeln Körper, Geist und Seele. Wenig Theorie, viel Praxis. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Andreas Heimburger. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €.

## 8.–13.5. Ayurveda Wellness-Woche

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Massage-Workshops (Abhyanga), verschiedene Reinigungsmethoden und

heilsame Ernährung. Mit Yogastunden, Meditation und Mantrasingen. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Ingrid Tyrchan. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €.

## 8.–13./15.5. Yoga Ferienwoche / Frühsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen uvm. Frühsommer Spezial: Plus eine Eintrittskarte für Schwimmbad/Sauna im meinbad. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Garuda Würdemann. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €.

## 8.–15.5. Chakra Meditation Ausbildung

Lerne deine Chakras bewusst wahrzunehmen, zu harmonisieren und zu stärken und dieses Wissen in entsprechenden Kursen oder Workshops weiter zu geben. Vorkenntnisse in Meditation erforderlich. SL: Mahashakti Engeln. MZ 542 €; DZ 640 €; EZ 738 €; S/Z 465 €.

## 13.–15.5.

### Asana meditativ mit positiven Affirmationen

Durch längeres Halten der Asanas können positiv formulierte Affirmationen auf ganzheitlicher Ebene eine enorme Kraft bekommen. Täglich 4–6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Anja Birkner.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 13.–15.5. Hatha Yoga, Entspannung und Stress Management – Yogalehrer WB

Entspannungstechniken. Geistige Einstellung und Stress. Mentales Training. Yoga und Gesundheit. Wissenschaftliche Untersuchungen über die Wirkung des Yoga. Yoga im täglichen Leben. SL: Marcel Turnau.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 13.–15.5. Indianer in Bad Meinberg – Yoga für Kinder 3–6 / 7–12 Jahre

Die Welt der Indianer fasziniert Kinder. Begib dich auf den Yoga-Indianer-Pfad. Erprobe deine Schnelligkeit und Stärke in den Yogastunden und beim Spielen. Kindgerechte Meditationen und Entspannungen. Keine Vorkenntnisse nötig. 3–6 Jahre. SL: Anne Wuchold. 7–12 Jahre SL: Charry Ruiz. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €.

## 13.–15.5. Klangmassage



Lasse dich tragen von den Schwingungen der Gongs und Klangschalen. Erlerne verschiedene Spieltechniken, die Hintergründe der Schwingungstechniken und deren Wirkung. Sie führen dich zu tiefer Entspannung. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Atma-mitra Mack. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## **neu** 13.–15.5. Mandala malen und Yoga



Du lernst aus deiner Mitte heraus ein Mandala selbst zu entwerfen und zu gestalten. Die Yogastunden unterstützen dich dabei, ganz bei dir anzukommen und deine Kreativität fließen zu lassen. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Kalima Frank.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 13.–15.5. Kongress: Yoga mit Kindern

Die beste Gelegenheit, die Möglichkeiten von Yoga mit Kindern und Jugendlichen, in Kindergarten und Schule in seiner ganzen Vielfalt kennen zu lernen. Interessante Referenten, kinderyogaerfahrene Yogalehrer, garantiert viel Spass in den Kinderyoga-Musterstunden. Bitte Detailprogramm anfordern.

MZ 159 €; DZ 187 €; EZ 215 €; S/Z 137 €.

## 13.–15.5. Yoga für den Rücken – bei Bandscheibenvorfall, Hexenschuß, Ischias

Du lernst mögliche Beschwerdebilder des unteren Rückens kennen, sowie gezielte Yoga-Übungsfolgen zur Linderung von Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen. Keine Vorkenntnisse nötig.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 13.–15./20.5. Yoga und Meditation Einführung

Ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten: Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantrasingen und mehr. Keine Vorkenntnisse nötig.

13.–15.5.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €.

13.–20.5.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €.

## **neu** 13.–22.5. Systemische Beratung und Familienstellen – Ausbildung

Du lernst wie Familiensysteme funktionieren und welche elementaren Kräfte darin wirken. Der Schwerpunkt der Ausbildung liegt sowohl in der praktischen Erfahrung als auch in der achtsamen und verantwortungsbewussten Vermittlung der Möglichkeiten und Grenzen dieser Technik. SL: Dr. Uma Grahovac und Ramdas Weichert. MZ 682 €; DZ 808 €; EZ 934 €; S/Z 583 €.

## 15.–20.5.

### Asanas exakt mit therapeutischen Betonungen

Das Seminar verbindet den spirituellen Hintergrund des klassischen Yoga nach Swami Sivananda mit Yogatherapie und Sportwissenschaft. In Praxis eingebundene Theorie. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Gopala Krause.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 15.–20.5. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne es, Entspannung anzuleiten, in Entspannungs-, Stress-Management- und Autogenes Training Seminaren, oder im Rahmen anderer Seminare. SL: Daricha Zaremba. MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €.

## 15.–20./22.5. Yoga Ferienwoche / Frühsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen uvm. Frühsommer Spezial: Plus eine Eintrittskarte für Schwimmbad/Sauna im meinbad. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Otto Picklapp. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €.

## 15.–22.5.

### Yoga bei psychischen Problemen – YLWB

Diese Weiterbildung richtet sich an Yogalehrer mit Unterrichtserfahrung ohne tiefere psychotherapeutische Vorkenntnisse. Aber auch Yogalehrer, die gleichzeitig Psychotherapeuten sind. SL: Shivakami Bretz.

MZ 469 €; DZ 567 €; EZ 665 €; S/Z 392 €.

## 15.–29.5. Ayurveda Massage Ausbildung

Fundierte, gründliche Ausbildung in Abyhanga, der traditionellen ayurvedischen Ganzkörper-Massage unter

Berücksichtigung energetischer Aspekte. SL: Galit Zairi.  
 MZ 1.032 €; DZ 1.228 €; EZ 1.424 €; S/JZ 878 €.

## 20.–22.5. Ayurveda Einführung

Lerne die drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha kennen. Mit Ernährungs- und Wellness-Tipps. Kräuterkunde und Anleitung zur Selbstmassage. Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen ergänzen dieses Seminar in idealer Weise. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Alexander Lier. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/JZ 127 €.

## 20.–22.5. Breath Walking



Breathwalking, ein von Yogi Bhajan und Gurucharan Sinnh Khalsa entwickeltes Programm vereint positive Wirkungen aus Yoga und Walking, ist gesund, schont die Gelenke, macht fit und hält schlank und wirkt Wunder bei Depression. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Rosi Schillinger. SL: Sergej Lebedev.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/JZ 127 €.

## 20.–22.5. Enthusiastisch und verhaftungslos leben – mit Sukadev

Entfalte deine Fähigkeiten, finde Zugang zu deinen inneren Kraftquellen, lasse die kosmischen Energien und Inspiration durch dich fließen, lebe engagiert und verantwortungsbewusst – ohne Verhaftung und Identifikation. Wie das geht? Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. SL: Sukadev Bretz.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/JZ 127 €.

## neu 20.–22.5.

### Klassisch-indisches Bogenschießen in den Asanas – wecke die Kriegerin in Dir



Du lernst und vertiefst klassisches indisches Bogenschießen aus verschiedenen Asanas. In Verbindung mit Pranayama und Chakra-Meditation ist das ein spiritueller Übungsweg, um der ureigenen Kraft und Macht deiner inneren Kriegerin zu begegnen. Die Ausrüstung kann gestellt werden. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Brigid Ryll. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/JZ 127 €.

## neu 20.–22.5.

### Moderne Stress-theorien – Neueste Erkenntnisse aus der Stressforschung – Kursleiter WB

Du lernst erweiterte Stresstheorien und die neuesten Kenntnisse aus der Stressforschung intensiv kennen und deren Erkenntnisse erfolgreich in deinen Unterricht zu integrieren. SL: Daricha Zaremba und Marcel Turnau. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/JZ 127 €.

## neu 20.–22.5. Obertonsingen



Du machst eine völlig neue Stimm-Erfahrung und wirst staunen, wozu deine Stimme alles fähig ist. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen sogar, dass die Obertöne die Gehirnaktivität verlagern und neue Areale aktivieren können. Natürlich mit Yogastunden und Meditation. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Jens Mügge. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/JZ 127 €.

## 20.–22.5. Yoga bei MS (Multiple Sklerose)



Yoga hat eine sehr wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele und hat sich gerade bei MS sehr gut bewährt. Zahlreiche Tipps für den Alltag sowie Erfahrungsaustausch in der Gruppe, Meditation, Positives Denken, Mantra-Singen und mehr. SL: Brigitte Heitz. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/JZ 127 €.

## 20.–22.5. Yoga Bodywork Asana intensiv

Ein Durchbrucherelebnis für deine Yoga-Praxis! Intensives Arbeiten an den Asanas. Gegenseitiges Helfen verhilft dir spielend und entspannt auch in fortgeschrittene Asanas. Täglich 4 – 6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Atmajyoti Klinzing.

MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/JZ 98 €.

## 20.–22.5. Yoga für den Beckenboden

Ein gut funktionierender Beckenboden gibt dem ganzen Rumpf körperlichen und uns als Ganzes seelischen Halt. Neue Tatkraft, erfüllte Sexualität, Kreativität und tiefe Freude gehen mit dem Muskeltonus des Beckenbodens unmittelbar einher. SL: Katyayani Ulbricht.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/JZ 127 €.

## 20.–22.5. Yoga für Kinder 3-6 / 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Naturerlebnis bzw. Abenteuer, Yogastunden, Meditation. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Joy Gutthardt.

MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €.

## **neu** 20.–22.5.

### Yoga für Kraft und innere Balance

Entdecke in den Asanas dein Kraftzentrum im Bereich der tiefen Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Verspannte Rückenmuskeln werden entlastet, schlaffe Muskeln aufgebaut. Koordinative Übungen gleichen Dysbalancen aus. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Uta Mangold. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 20.–22./27.5. Yoga und Meditation Einführung

Ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten: Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantrasingen und mehr. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Klaus Hahndorf.

20.-22.5.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €.

20.-27.5.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €.

## 20.–22.5. Yoga und Meditation AufbauSeminar

Nützliche Tipps, wie du deine Praxis zu Hause aufrecht erhalten und in den Alltag integrieren kannst. Ein Wochenende, das dich auf deinem Yogaweg systematisch ein gutes Stück weiter führt. Für alle, die das Yoga und Meditation Einführungseminar besucht haben.

MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €.

## 20.–22.5. Yoga,

### Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation

Kurzurlaub zum Regenerieren, Aufladen und Relaxen dazu. Mit Yogastunde, Meditation, Mantrasingen, Vortrag, Schwimmen und Sauna im Thermal-Mineralbad; Ayurveda-Massage. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Garuda Würdemann.

MZ 154 €; DZ 182 €; EZ 210 €; S/Z 132 €.

## 20.–22.5. Yogalehrer Vorbereitung

Steige tief in das Yoga ein und erfahre die Grundlagen aller Aspekte von Yoga und Meditation. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Bharata Kaspar.

MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €.

## **neu** 20.–22.5.

### Yogatherapie mit Schüssler-Salzen und Heilsteinen – Yogatherapeuten Weiterbildung

Yogatherapie kann in vielen Situationen wirkungsvoll unterstützt werden mit Schüssler-Salzen und Heilsteinen. Alle drei Therapieformen wirken insbesondere auf der energetischen Ebene und ergänzen sich daher vorzüglich. SL: Mahashakti Engeln.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 22.–27./29.5. Yoga Ferienwoche / Frühsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen uvm. Frühsommer Spezial: Plus eine Eintrittskarte für Schwimmbad/Sauna im meinbad. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Atmajyoti Klinzing. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €.

## 22.–27.5. Yoga und Wandern

Das Lipperland hat wunderschöne Wanderwege zu kraftvollen Plätzen zu bieten, z.B. die Externsteine oder das Silberbachtal. Aufgeladen durch die Verbindung von Natur, Yoga und Meditation kannst du voller Frische deinen Alltag wieder aufnehmen. Massagen in unserer Ayurveda-Oase kannst du gerne dazu buchen. SL: Heinz Pauly. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €.

## 27.–29.5. Asana Intensiv mit Lothar Wester



Im Körper kann sich das Göttliche manifestieren und in den Asanas kannst du das zum Ausdruck bringen. Erlebe die klassischen Asanas des Hatha-Yoga intensiv und schöpfe neue Vitalität und Lebenskraft. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Lothar Wester.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

**neu** 27.–29.5.

## Bollywood für Mädchen zwischen 10–15 Jahren



Tauche ein in die Welt von Bollywood – Du lernst spielerisch eine kleine Choreographie und die basic Steps des Bollywood Dance. Die grazilen Mudras, Handgesten, des indischen Tanzes spielen dabei auch eine große Rolle. Falls vorhanden, bitte mitbringen: indische Tanzglöckchen, Sari oder Rock/Kleid. SL: Lalitha Devi. **MZ 70 €; DZ 84 €; S/Z 54 €.**

## 27.–29.5. Chakra-Yoga – Schwerpunkt Manipura und Anahata



Vertiefe dein Wissen über das dritte und vierte Chakra: Manipura- und Anahata-Chakra und ihre Zusammenarbeit. Ein Seminar der Chakra-Reihe. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Mahashakti Engeln.

**MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.**

## 27.–29.5. Lach-Yoga

Yogalachen gleicht aus, harmonisiert, reinigt und stärkt Körper und Geist. Lerne die Kraft des tiefen, echten Lachens kennen. In den Lachstunden lernst Du verschiedene Entspannungstechniken, humorvolle Yogaübungen, und Lachübungen kennen. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Satyam Joachim Clemens.

**MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.**

## **neu** 27.–29.5. Traditionelle und moderne Wege zum Glücklichein

Glücklichein ist lernbar! Wir befassen uns mit den Erkenntnissen der modernen Glücksforschung im Spiegel des alten Wissens des Yoga. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Marcel Turnau und David Evers.

**MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.**

## **neu** 27.–29.5. Qigong und Yoga



Qigong bedeutet „Arbeit mit der Lebensenergie“. Allen Übungen gemeinsam ist die Kombination von langsamen Bewegungen, Atmung und geistiger Aufmerksamkeit. In diesem Kurs geht es um die Verbindung mit Himmel und Erde und die Stärkung der

Mitte. Bei schönem Wetter üben wir draußen. Bitte bringe entsprechende Kleidung mit. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. SL: Sonja Blank.

**MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.**

## 27.–29.5. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweckung der inneren Energie, Erweiterung des Bewusstseins und Entfaltung des vollen Potentials. Faszinierende Workshops und Vorträge. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. SL: Pierre Boisson.

**MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.**

## 27.–29.5. Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie (Behandlung und Besprechung von ausgewählten Teilen der Hatha Yoga Pradipika). Teilnahmevoraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufenseminar oder Yogalehrer Ausbildung. SL: Sukadev Bretz.

**MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.**

## 27.–29.5. Yoga als Hilfe für Mobbing-Opfer



Mobbing wird in unserer Gesellschaft zu einem immer größeren Problem und ist an vielen Arbeitsplätzen, unter Jugendlichen, aber auch im privaten Leben zu beobachten. Als Yogalehrer können wir den Betroffenen hilfreiche Wege aufzeigen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Dr. Gudakesha Becker.

**MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.**

## 27.–29.5. Yoga für gute Kondition und einen schlanken Körper

Lerne eine stoffwechselaktivierende Übungsreihe kennen, die deine Kondition sowie die Muskeln an Bauch, Beinen und Po straffen hilft. Dazu gibt's Atem-, Körper- und Meditationsübungen, die helfen den Appetit zu zügeln und den Geist in positive Schwingung versetzen. Bitte Handtuch mitbringen. Gute körperliche Kondition erforderlich. **MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.**

## 27.–29.5. Yoga bei Kopfschmerz und Migräne



Du hast Kopfschmerz/Migräne und möchtest dir selbst helfen? Erlerne einfache Übungen, die dir helfen dich zu entspannen, Stress loszulassen und mit dir selbst in Harmonie zu kommen. Für Anfänger und Fortgeschrittene. SL: Frank Skrzypczak.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 27.–29.5. Yoga und kreatives Gestalten für Kinder von 3–6 / 7–12 Jahre

Yoga unterstützt die Kinder spielerisch mit Farben, Formen, Strukturen, Proportionen und Rhythmen bewusst umzugehen und sich phantasievoll auszudrücken. Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen! 3–6 Jahre. SL: Anne Wuchold. 7–12 Jahre SL: Kathrin Gülker. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €.

## 27.–29.5. Yoga und Laufen – der Durchbruch für deine geistige und körperliche Fitness

Yoga bietet mit seinen Atem-, Koordinations- und Flexibilitätübungen eine exzellente Ergänzung zum Konditions- und Krafttraining des Laufens, deren Vorteile erfolgreich in Spitzen- und Profisport genutzt werden. Normale bis gute körperliche Fitness. SL: Anja Birchner und Daricha Zaremba.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €.

## 27.–29.5./3.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten: Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantrasingen und mehr. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Ambika Koehlers.

27.–29.5.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €.

27.5.–3.6.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €.

## 29.5. Ayurveda Wellnesstag

Ein Tag, um den Alltag zu vergessen, deine Seele baumeln zu lassen und dich selbst zu verwöhnen: Ayurveda Massage-Workshop, Packung mit ayurvedischen Kräutern, ayurvedisches Mittagessen und sanfte Yoga Stunde. 10–18 Uhr. SL: Ingrid Tyrchan. 54 €.

## 29.5.–3./5.6. Yoga Ferienwoche / Frühsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen uvm. Frühsommer Spezial: Plus eine Eintrittskarte für Schwimmbad/Sauna im meinbad. Keine Vorkenntnisse nötig.

MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €.

## 29.5.–3.6. Yoga und Schamanisches Heilen Ausbildung Teil 1

Du lernst u.a.: yogische und schamanische Kosmologie, Grundlagen des schamanischen Reisens. Nur zusammen mit Teil 2 (4.–9.12.) möglich. SL: Maharani Fritsch de Navarrete. Inklusivpreis für beide Teile zusammen. MZ 752 €; DZ 892 €; EZ 1032 €; S/Z 642 €.

## 29.5.–26.6. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Unterrichtsmethodik. SL: Atman Shanti Hoche und Narendra Hübner.

MZ 2012 €; DZ 2404 €; EZ 2796 €; S/Z 1.704 €.

- 1.–5.6. Yoga Musik Festival
- 2.–5.6. Kinderyoga mit Musik, Tanz und Rhythmus – 3–6 / 7–12 Jahre
- 3.–5.6. **neu** Asana Intensiv
- 3.–5.6. Ayurveda für Anfänger
- 3.–5.6. **neu** Sinnerfülltes und beseeltes Arbeiten
- 3.–5.6. Yoga bei Schulter- u. Nackenverspannungen
- 3.–5.6. Yoga mit Kindern – Yogalehrer Weiterbildung
- 3.–5.6. Yoga und Kampfkunst für Jugendliche
- 3.–5./10.6. Yoga und Meditation Einführung
- 3.–5.6. Yoga, Sat-Chid-Ananda und DNS
- 3.–10.6. **neu** Achtsamkeitspraxis Lehrer Ausbildung
- 5.6. Yoga- und Meditation Einführungstag
- 5.–7.6. Musik als Mittel zur Heilung
- 5.–10.6. **neu** Entspannung pur – mit Mutter Erde und Natur
- 5.–10.6. Entspannungskursleiter Ausbildung
- 5.–10./12.6. Yoga Ferienwoche / Frühsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen
- 5.–10.6. Yoga und Wandern
- 5.–12.6. **neu** Mantratanz Ausbildung
- 5.–19.6. **neu** Künstlerwochen im Projekt Shanti

- 9.6. Yoga Bodywork-Tag
- 10.-12.6. Harmonium – Aufbauseminar
- 10.-12.6. Stelzenlauf und Yoga – Yoga für Jugendliche
- 10.-12.6. **neu** TANZPRO® – Einführungsseminar
- 10.-12.6. **neu** Yoga für die Augen
- 10.-12.6. **neu** Yoga und das Feuer der Begeisterung
- 10.-12.6. Yoga und Meditation Aufbauseminar
- 10.-12./13./17.6. Yoga und Meditation Einführung
- 10.-13.6. Asana intensiv
- 10.-13.6. Bhagavad Gita mit Swami Yogaswarupananda
- 10.-13.6. **neu** Chakra-Meditation intensiv
- 10.-13.6. Magischer Kraftort Externsteine
- 10.-13.6. Manege frei – Yoga für Kinder von 3-6 / 7-12 Jahre
- 10.-13.6. Mantrasingen
- 10.-17.6. **neu** Heilpraktiker-Vorbereitung: Arznei-mittellehre, Herz- Kreislaufsystem, Traumatologi
- 10.-17.6. Rückbildung mit Yoga für junge Mütter und ihre Säuglinge – Yogalehrer-Weiterbildung
- 10.-17.6. Yoga und Meditation Einführung
- 10.-19.6. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv C – Bhagavad Gita
- 12.-17./19.6. Yoga Ferienwoche / Frühsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen
- 13.-17.6. Manege frei – Yoga für Kinder von 3-6 / 7-12 Jahre
- 17.-19.6. Asana meditativ
- 17.-19.6. Ayurveda Wohlfühl- und Gesundheitswochenende
- 17.-19.6. Einführung in die Yogatherapie
- 17.-19.6. Kinderyoga mit Musik, Tanz und Rhythmus – 3-6 / 7-12 Jahre
- 17.-19.6. Kundalini Yoga Mittelstufe
- 17.-19.6. Stress Ade – Das Yoga Anti-Stress Programm
- 17.-19.6. Typgerechte Küche nach den Doshas
- 17.-19./24.6. Yoga und Meditation Einführung
- 17.-24.6. Yoga für Einsteiger
- 17.6.-1.7. Sadhana Intensiv
- 19.-24.6. Kinderyoga mit Musik, Tanz und Rhythmus - 3-6 / 7-12 Jahre
- 19.-24.6. **neu** Meditation als Therapie – Meditationskursleiter WB
- 19.-24.6. Rücken Coach Ausbildung
- 19.-24./26. 6. Yoga Ferienwoche / Frühsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen
- 19.-24./26.6. Yoga und Moor Wellness- und Wohlfühlwoche 5/7 Tage
- 19.-24.6. Yoga und Wandern
- 19.-24.6. **neu** Yoga zum halben Preis
- 19.-28.6. **neu** Yoga Vidya Velo-Tours – Von Bad Meinberg an die Nordsee
- 23.6. Yoga Verwöhntag
- 24.-26.6. Ayurvedisches „Stress lass nach“ Wochenende
- 24.-26.6. Business Yoga Basisseminar – Yogalehrer WB
- 24.-26.6. **neu** Fortgeschrittene Tiefenentspannungstechniken erfolgreich vermitteln – Entspannungskursleiter WB
- 24.-26.6. Heiler-Infowochenende
- 24.-26.6. **neu** Kantha Yoga für eine schöne Stimme
- 24.-26.6. **neu** Klangtherapie im Yogaunterricht – YLWB
- 24.-26.6. **neu** Lecker kochen mit yogischen Zutaten
- 24.-26.6. Praktische Schritte zum inneren Frieden
- 24.-26.6. Sommer im Märchenwald – Yoga für Kinder 3-6 / 7-12 Jahre
- 24.-26.6. Yoga Bodywork Asana intensiv
- 24.-26.6./1.7. Yoga und Meditation Einführung
- 24.-26.6. **neu** Yoga und Weltreligionen
- 24.-26.6. Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation
- 24.-26.6. Yogalehrer Vorbereitung
- 26.6.-1.7. Asana Meditativ Intensivwoche
- 26.6.-1.7. **neu** Headache – Neuromuskuläre Massage Ausbildung
- 26.6.-1.7. Sommer im Märchenwald – Yoga für Kinder 3-6 / 7-12 Jahre
- 26.6.-1./3.7. Yoga Ferienwoche / Frühsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen
- 26.6.-3.7. Ayurveda Kräuterberater Ausbildung
- 26.6.-3.7. **neu** Ho'oponopono Ausbildung
- 26.6.-24.7. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs
- 26.6.-21.8. Gurukula Yogalehrer Ausbildung

## Teilnahmebedingungen

### Seminare und Individualgäste

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

### Ausbildungen

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

### Rückerstattung

Rücktritt und Rückzahlung bis 2 Wochen vor Seminarbeginn bzw. Beginn deines Individualgast-, Wellness- oder Paket-Aufenthaltes 25 € Stornogebühr.

Rücktritt und Rückzahlung bei weniger als 2 Wochen bis einen Tag vor Seminarbeginn bzw. vor Beginn deines Aufenthaltes 50% Rückerstattung. Umbuchungen und Gutschriften bis 2 Wochen vor Seminarbeginn bzw. Aufenthaltes kostenlos. Umbuchungen bei weniger als 2 Wochen bis zum Seminarbeginn bzw. Aufenthaltsbeginn oder Rücktritt mit Gutschrift: 15 € Bearbeitungsgebühr. Bei vorzeitigem Abbruch des Kurses bzw. Aufenthalts besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.

### Bitte mitbringen:

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

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



## Broschüren - Gutschein

Bad Meinberg Spezial 2011

Hiermit fordere ich kostenlos und unverbindlich folgende Informationen an:

- Seminarkatalog 2011
- Yogalehrer und andere Ausbildungen 2011
- Yogalehrerweiterbildungen 2011
- Ayurveda und Yoga Wellness
- Yoga und Meditation Einführung
- 2 Jahres Ausbildung Yogalehrer/in
- Abendkurse Bad Meinberg
- Seminarhaus Shanti, Gastgruppen Vermietung an
- Yoga Kongress
- Ayurveda Kongress
- Businessyoga Kongress
- Musikfestival
- Yoga Therapie

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

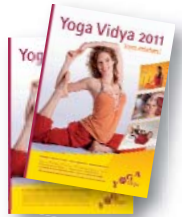
- Yoga-Versand: Bücher, Kassetten, CDs, Videos, etc.
- Yogalehrer Verzeichnis
- Yoga Vidya Kooperationscenter-Info
- Yoga Vidya e.V und alle Berufsverbände
- Mitarbeiter/Mithelfer im Haus Yoga Vidya

Vorname, Nachname.....

Straße, PLZ, Ort .....

### Bitte schicken oder faxen an:

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



## Anmeldung für Seminare Yoga Vidya Bad Meinberg

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

Titel ..... von ..... bis ..... Nr. ....

Titel ..... von ..... bis ..... Nr. ....

Titel ..... von ..... bis ..... Nr. ....

Name, Vorname .....

Anschrift .....

Telefon/Fax ..... E-Mail .....

### Ich wünsche Unterbringung im:

MZ  EZ  DZ zusammen mit .....  Zelt  Schlafsaal

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

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

### Wir bitten zur Vereinfachung unserer Buchhaltung um Bankeinzugserlaubnis. Danke!

Bankeinzug

Konto Nr. .... Kontoinhaber .....  
bei der Bank ..... BLZ .....

Ratenzahlung Bei Yogalehrer Weiterbildungsreihe nur Bankeinzug möglich

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

Yoga Vidya e.V. Bad Meinberg, Kto.- Nr. 2 150 078 400, Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold eG, BLZ 472 601 21 (bei Überweisung aus dem Ausland BIC: DG PB DE 3M, IBAN: DE41 47260121 215 0078 400)

Ich bitte um Abholung: Datum ..... Uhr..... (mind. 3 Tage vorher anmelden)

**Bad Meinberg:** Bahnhof Horn-Bad Meinberg (zwischen 8.30-19.15 Uhr), kostenlos

Wo hast du diese Broschüre gefunden? .....

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

Ort, Datum, Unterschrift .....

### Bitte abschicken oder faxen an:

Fax 05234/87-1875, info@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Bad Meinberg, Wällenweg 42, 32805 Horn-Bad Meinberg

# Yoga Vidya Wir freuen uns auf deinen Besuch!

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



Stand: Dezember 2010

## Yoga Vidya

### Bad Meinberg

Wällenweg 42  
32805 Horn-Bad Meinberg  
Tel.: 05234/87-0  
[info@yoga-vidya.de](mailto:info@yoga-vidya.de)

## Yoga Vidya

### Westerwald

Gut Hoffnungstal  
57641 Oberlahr  
Tel.: 02685/8002-0  
[westerwald@yoga-vidya.de](mailto:westerwald@yoga-vidya.de)

## Yoga Vidya

### Nordsee

Wiarder Altendeich 10  
26434 Horumersiel  
Tel.: 04426/904 16 10  
[nordsee@yoga-vidya.de](mailto:nordsee@yoga-vidya.de)