

16.-18.11.12

YOGA KONGRESS

Unter der Schirmherrschaft der Indischen Botschaft



Chakra, Tantra, Kundalini

Energie-Erfahrung und spirituelles Bewusstsein

Kundalini-Yogapraxis • Energietechniken • Pranayama
Tantra aus verschiedenen Traditionen • Meditationen
Kontakte • Über 50 Referenten • Vegetarisch & Bio

Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.
Yogaweg 7 • 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234/870, info@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de



Chakra, Tantra, Kundalini

– was verbirgt sich hinter diesen faszinierenden, zum Teil geheimnisvollen Zauberworten?

Die tantrische Kultur besticht durch ihren Reichtum an Techniken zur spirituellen Persönlichkeitsentwicklung: **Energie- und Atemtechniken**, Harmonisierung und Aktivierung der **Chakras**, der feinstofflichen Energiezentren, Erweckung der **Kundalini**, der mystischen Schlangenkraft, besondere **Meditationen, Rituale**. Wer Kundalini-Yoga eine Weile lang regelmäßig übt, wird unweigerlich entsprechende Erfahrungen machen und eine ungeahnte neue Welt in sich entdecken. Auf diesem Kongress hast du die großartige Gelegenheit, verschiedenste tantrische und Kundalini-Traditionen und ihre Übungswege komprimiert kennen zu lernen oder zu vertiefen.

Für Yogalehrende und erfahrene Praktizierende ist der Kongress eine Quelle neuer Inspiration und Ideen zur Bereicherung des Yogaunterrichts und der eigenen Praxis. **Als Neuling** kannst du in dieses faszinierende breitgefächerte Thema einsteigen und wertvolle Impulse für mehr Energie und Kreativität erhalten.

Besonders intensiv und praxisbezogen: die themenspezifischen Yogastunden, angeleitete Intensiv-Pranayama-Sessions und Meditationen.

Fundierte Theorie mit viel Praxis, interessante Kontakte und Begegnungen, köstlich-gesundes vegetarisches Essen und eine hochenergetische Atmosphäre erwarten dich!



Veranstalter: Der Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV) ist ein Yogalehrer-Berufsverband mit dem Ziel, Menschen durch das Üben des klassischen, authentischen Yogas zu Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung, Selbsterkenntnis und Bewusstseinsweiterung zu verhelfen.

Veranstaltungsort: Das Seminarhaus Yoga Vidya ist ein spiritueller Kraftort, wunderschön im idyllischen Teutoburger Wald bei Paderborn gelegen. Trotz der ruhigen Lage ist es leicht zu erreichen: per Auto (B239), Zug (Bahnhof Horn-Bad Meinberg) oder Flugzeug (Flughafen Paderborn, von dort Zug bis Horn). Genaue Anreise-Infos erhältst du mit der Anmeldebestätigung.

Preise und Anmeldung: siehe Seite 23/24.

Freitag, 16. November 2012

Ab 9.00 Uhr *Anreise, Eintragung in die Einschreibe-Listen*

9.00-13.00 *Brunch (vegetarisches Frühstücks- und Mittagsbuffet)*

12.30 **Begrüßung:** Sukadev Bretz, 1. Vorsitzender Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.
Grußworte und Eröffnungsritual

13.15-13.45 **Vortrag: Tantrische Tradition** (Dr. Catharina Kiehnle)

13.45-15.30 **Vortrag: Weißer Tantra – Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan** (Simran Kaur Wester)

14.45-16.15 **11 parallele Workshops:**

Yogatherapie nach der Hatha Yoga Pradipika

Die Hatha Yoga Pradipika bietet eine Fülle von Techniken aus dem Hatha und Kundalini Yoga für gezielte yogatherapeutische Einsätze, z.B. wann und wie besonders Kriyas therapeutisch einzusetzen sind, Kapha-/schleimreduzierende Asanas und Pranayamas, Übungen bei Asthma, Depression, Vata-Ungleichgewicht, Visualisierungs- und Konzentrationsübungen in Verbindung mit den Chakras sowie Mudras und Bandhas. (Sarada Serra)

Die Quelle der großen Inspiration

Tantrische Meditationen wie Antar Mauna und Ajapa Japa aus nächster Nähe und in der Praxis. Antar Mauna erhöht die innere Transparenz und das Unterscheidungsvermögen. Die Ajapa Japa Meditation reinigt die Nadis und bringt die Kundalini-Kraft zum Fließen. (Hamsananda)

Kundalini Yoga in Schwangerschaft und Babyzeit – Workshop für Frauen

Kundalini-Yoga angepasst auf die spezielle Situation der Schwangeren sowie der jungen Mutter in der Rückbildungszeit. Effektive Übungen, um den Energiekörper zu stärken mit besonderem Fokus auf die Chakras. Spezielle sanfte, wirkungsvolle Pranayamas (Atemübungen), Mutter-Kind Meditation, Zeitmanagement: Wie integriere ich mein Sadhana in den oft unvorhersehbaren Tagesablauf – Lösungen und Erfahrungsaustausch. (Chitra Kaspar)

Chakra Balance-Healing

In diesem Workshop werden wir in klaren Schritten eine Heilsession aufbauen. Nach einer kurzen Einführung in der Energiearbeit stimmen wir uns ein mit Mantren und Lichtkonzentration. Wir erzeugen in jeden einzelnen Chakra ein Feld für die Heilung in dem diese gestärkt und energetisiert werden. Die Chakren mit neuer, ausgleichender Energie aufzuladen, verschafft ein bewussteres Sein und Zugang zum ursprünglichen Selbst. (Galit Zairi)



14.45-16.15 **Die Praxis der Bandhas und Mudras**

Die Belebung aller 5 Koshas („Körperhüllen“) durch Asanas und Pranayama. Lerne, wie die Energie in allen Koshas vereint werden kann, um eine perfekte Harmonie des Geistes mit dem Körper zu erreichen. (Jadranko Miklec)

Living Lightfire – Leichtigkeit und Frauenpower für die neue Erde

Tibetische Yoga-Übungen, die der Erweckung kreativer weiblicher Kraft dienen, den Körper revitalisieren, feinstoffliche Bereiche öffnen und uns in Balance bringen. Sie aktivieren kraftvolle sexuelle Energie, leiten sie durch Körper und Chakrensystem hoch, um sie transformiert als bedingungslose Liebe und Kreativität ausdrücken zu können. Wohltuend ist die wachsende Empfindung, im Körper wirklich zu Hause, in Verbindung mit den Gefühlen und der eigenen Wahrheit zu sein. (Jharna B. Keller)



Chakrakonzentration zum Selbststudium

Chakrakonzentration kann immer wieder eine innere Entdeckungsreise sein. Lass dich darauf ein. Vergiss dabei alles, was du bisher gelernt, gehört und gelesen hast. Dann kannst du bei dir ankommen und erleben was jetzt bei dir wichtig ist für deine Entwicklung. Wir werden mit einer offen formulierten Chakrameditation beginnen und anschließend das Erlebte austauschen. (Shivakami Bretz)



Spirituelle Heilmeditation – ein Weg für mehr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein

Was ist die innere Stimme und wie kann ich lernen, sie zu hören? Praktische Einführung zur Entwicklung der Persönlichkeit, von Selbstbewusstsein und Vertrauen. Bitte einen kleinen Spiegel und ein weißes Tuch/Schal (Größe ca. 30 cm x 120 cm) mitbringen. (Nepal Lodh)

Pranisches Wohlbefinden

„Prana Wellbeing“ ist ein Yoga-Programm aus dem Prana Vidya, dem Wissen über Prana aus dem Tantra. Mit zwei einfachen hochwirksamen Übungen, Ujjayi Pranayama und Khechari Mudra in Verbindung mit dem Soham-Mantra, werden die Hauptenergiekanäle gereinigt und geöffnet. Dadurch findest du zu mehr Harmonie, Ruhe und emotionaler Ausgeglichenheit. (Dr. Nalini Sahay)

Shakti Shaking: Entdecke deine Leiblichkeit

Leib kommt von Leben und ist das Tor zum Glück. Erfahre deinen Körper als Instrument Gottes und als Fahrzeug für deine Seele. Träumen, tönen, tanzen – durch deine Chakren bis in die Unendlichkeit. (Viola Werner)



Kundalini 50 plus:

Die Chakrenenergie auch im Alter fließen lassen

Yoga auf dem Stuhl zeigt Möglichkeiten auf, trotz Altersproblemen oder körperlicher Einschränkungen weiterhin den Energiefluss unseres Körpers mit spirituellem Wachstum zu verbinden. Für YogalehrerInnen, die wissen wollen, wie sie Seniorenkurse geben und für Übende, die aufgrund ihres zunehmenden Alters oder aufgrund von Beschwerden ihre Yoga Reihen anpassen wollen. (Willem Wittstamm)

14.45-15.30 **2 parallele Vorträge:**

Energieerfahrung und dann? – Umgang mit Energieerfahrungen, Integration in den Alltag (Viveka Kurth)

Matangi Yoga – Atem- und Chakralehre für Kinder
(Matangi Melanie Eichberger)

16.30-18.00 **Parallele Themenyogastunden**

16.30-17.15 **2 parallele Vorträge:**

Umgang mit Energieerfahrungen bei Kindern
(Venkatesha Zaremba)

Yoganis Ansatz der sanften Kundalini-Erweckung
(Bernd Prokop)



16.30–18.00 **Bewegend meditieren** (Maria Niggenkemper-Watanabe)

17.30–19.30 *Abendessen (vegetarisches Vollwertbuffet)*

17.45–19.05 **2 parallele Yoga-Stunden**

18.20–18.45 **Kleine Puja** (indisches Ritual)

19.00 **Om Namo Narayanaya-Singen für den Weltfrieden**

19.00 *Mitgliederversammlung des Berufsverbands der Yoga und Ayurveda Therapeuten (BYAT)*

19.00 *Infostand: Information über Yogalehrer-Aus- und Weiterbildung, Berufsverbände, Ayurveda, Yogatherapie*

19.30–20.25 **Satsang: Abendmeditation, Mantra-Singen, Arati**
(Sukadev Bretz)

20.00–21.00 **Klassischer Yoga Vidya Satsang: Abendmeditation, Mantra-Singen, Arati** (für alle, die mehr Ruhe wünschen)

20.25–21.10 **Vortrag: Chakra-Tantra-Kundalini – Energierfahrung und Spirituelles Bewusstsein** (Sukadev Bretz)

21.15–22.00 **Vortrag: Die Erfahrung des subjektiven und objektiven Bewusstseins im Yoga und in der östlichen Meditation**
(Amadio Bianchi Swami Suryananda Saraswati)



Samstag, 17. November 2012

- 5.00-6.00 **Pranayama Atemübungen für Fortgeschrittene**
- 5.00-8.00 **für Pranayama-Freaks:
3-Stunden-Intensivpraxis mit Bhastrika Mudra Reihe**
(Narendra Hübner)
- 5.00 Uhr **Homa (indisches Feuerritual)**
- 6.00-6.30 **5 parallele Meditationen:**
 **Stille Meditation** (Sukadev Bretz)
Klangmeditation mit Monochord (Heidrun Hartung)
Energiemeditation
Mantra-Meditation
Tratak
- 6.30-7.30 **Satsang Mantrasingen, Vortrag, Arati** (Sukadev Bretz)
- 7.30-8.15 **Vortrag: Die Entdeckung der Kundalini**
(Sigmund Feuerabendt)
- 8.15-9.00 **2 parallele Vorträge:**
**Atma Kriya Yoga – Das lange gehütete Geheimnis des
Yoga für unsere Zeit** (Roshan Manish Pankhania)
Die Beziehung zwischen Tantra, Yantra und Mantra
(Jadranko Miklec)
- 9.15-10.00 **Vortrag: Pancha Kosha – Der Mensch in Yoga und
Tantra** (Frank Schuler)
- 9.15-10.45 **Parallele Themenyogastunden**
- 9.15-12.15 **2 parallele Workshops:**
Asana-Pranayama-Mudra-Chakra-Programm
Erlebe die Chakras in Reih und Glied. Ein Programm der Superlative in dem die Asana mit Mudra und Pranayama zusammenspielen und die Chakra zum Ausdruck kommen. Wissen über die Chakra in der Praxis umgesetzt - nach dem tantrischen Yogi Swami Janakananda Saraswati. (Yoga Shakti)
Kundalini Shakti im Mandala Yoga
Die Kombination aus einer äußeren, kreisförmigen Asana Sequenz mit inneren Kundalinitechniken wie Pranayama, Mantra, Mudra und Bandha eröffnen einen energetischen Erfahrungsraum für die Kundalini Shakti. (Eva und Henning Moog, Andrea Hermes)

9.30-13.00 *Brunch (vegetarisches Frühstücks- und Mittagsbuffet)*

11.15-12.40 **2 parallele Yoga-Stunden**

12.00-12.30 *Meditativer Spaziergang*

Wie eröffne ich ein Yoga Vidya Kooperations-Center?

Führung durch die Ayurveda-Oase

Information über Yoga Psychotherapie Ausbildung

12.15

Führung durchs Shivalaya-Retreatzentrum



13.15-14.00 **3 parallele Vorträge:**

Tibetan Pulsing Yoga – eine meditative Körper-Energie-Arbeit (Irene Kain)

Pranayama und Kundalini Shakti (Jadranko Miklec)

Partnerschaft und Chakra Bewusstsein (Ralf Sturm)

14.15-15.45 **11 Parallele Workshops:**

Selbstbewusstsein, Herz und klarer Geist

Im beruflichen Alltag brauchen wir Mut (Muladhara), Herzlichkeit (Anahatha) und geistige Klarheit (Ajna), um mit anspruchsvollen Aufgaben und Situationen gelassen und souverän umzugehen. Chakra-Yoga bietet viele und sehr wirkungsvolle Übungen, um sich selbst immer wieder neu auszurichten. Dies funktioniert auch ganz unauffällig und mitten in einem ausgefüllten Arbeitstag. Mit den in diesem Workshop vermittelten Übungen kannst du dich jederzeit wieder stabilisieren, neu ausrichten und innere Gelassenheit und Freude hervorrufen. (Mahashakti Engeln)

14.15-15.45 **Yogani-Übungen für die sanfte Kundalini-Erweckung**
Erläuterung und praktische Übung von Konzept, Ausführung und Wirkungsweise verschiedener Yogani-Übungen (Bernd Prokop)



Chakra Erlebnis Workshop

In diesem praxisorientierten Workshop erfährst du die Chakras mit den Sinnen und kommst so zu tiefer Harmonie. (Amari Tober und Narendra Hübner)

Tattwa Shuddhi – im Tantra ist Shuddhi, die Reinigung auf allen Ebenen des Seins (Tattwa), die Basis für jegliche spirituelle Praxis. Lerne das systematische Reinigungsprogramm kennen, das Swami Satyananda aus der Srimad Devi Bhagavatam neu strukturiert hat. Es hilft, das ganze Körper-Geist-System durchlässig zu machen, so dass Heilungsprozesse und spiritueller Fortschritt leichter und schneller geschehen können. (Dr. Nalini Sahay)

Die weibliche Urenergie stärken und nutzen

Erkenne deine Hell-Fähigkeiten! Lerne die kosmischen Gesetze zu nutzen, um zu mehr Harmonie zu kommen. Wende dich an eine höhere Kraft, an Gott und die Natur und erinnere dich, diese Kraft ist auch in dir. Wie intensiviere ich meinen Kontakt zur Natur? Wie führe ich in der Natur Rituale aus? (Satyadevi Bratherig)

ITAMAR-YOGA® – Alchemistischer Hochenergie-Yoga, rekonstruiert nach den altindischen und alttibetischen Quellen (Franz Robotka)





Schamanische Energiemedizin für das neue Zeitalter

In den Prophezeiungen der Inka ist unser Zeitalter eine Chance für grundlegende energetische Veränderungen - vorausgesetzt, wir selber werden aktiv, um unser Energielevel zu erhöhen und somit auch die Heilung von Mutter Erde zu unterstützen. Bitte mitbringen: eigene Kraftobjekte für den schamanischen Altar, Augenbinde, Rassel/Trommelinstrumente. (Maharani Fritsch de Navarrete)

Die 7 Chakra Methode

Aktivierung und Harmonisierung der Chakras durch das Tönen von Vokalen, unterstützt durch Rahmentrommel und Klangschalen. Auf einfache Weise können so unterschiedliche Energiequalitäten spürbar zum Fließen gebracht werden. (Maik Hofmeister)

Frauenpower und persönliche Entwicklung in den Wechseljahren

Was passiert während der Wechseljahre wirklich? Wie lässt mich dieser Prozess innerlich und äußerlich wachsen? Wohin führt meine Entwicklung als Frau? Speziell angepasste Power-Atemübungen aus dem Hormon Yoga. (Shivapriya Große-Lohmann)

SkyDancing Tantra® – die Herzwelle, eine energetische Liebesmeditation

Einleitung, Vorbereitung, praktische Übung der „Herzwelle“, einer zentralen Übung im Sky Dancing Tantra. Durch die „innere Flöte“, dem inneren Kanal, zirkuliert unsere Lebensenergie durch die Chakren. Die Energie und unser Lichtkörper werden gereinigt, gestärkt, verfeinert. So wird die subtilere Verbindung bis hin zur Verschmelzung der weiblichen und männlichen Aspekte, des Oben und Unten, des Innen und Außen, angeregt und integriert. Ein tieferes Verstehen und Sich Einlassen auf die energetischen Pole des Weiblichen und Männlichen bringt die Erfahrung von Einheit, Zufriedenheit und Glück mit sich. (Yatro Kornelia Werner und Svagat Wolfgang Westphal)



Watching The Fire – Begegnungsmeditation

Diese Technik stammt aus dem Zyklus „Watching The Fire“, der aus den 112 Meditationstechniken von Shiva, wie sie im Vinyan Bhairav Tantra, einer alten tantrischen Schrift, dargestellt sind, entwickelt wurde. Eine Reihe von sehr einfachen Begegnungen mit Menschen über Augen und Handkontakt führen dich in einen tiefen Meditationszustand jenseits von Vorlieben und Bewertung. Eine Bodyflow-Sequenz beendet diese intensive aktive Meditationserfahrung. (Jharna B. Keller und Shantam L. Heggenstaller)

16.00–17.25 **Parallele Themenyogastunden**

16.00–16.45 **2 parallele Vorträge:**

Kundalini – Energie und spirituelle Transformation
(Prof. Dr. Gela Weigelt)

Die Chakren in der Psychologischen Yogatherapie
(Shivakami Bretz)

16.00–18.00 **2 parallele Workshops:**

Tibetisches Tantra-Yoga Tsa-Lung-Tiglé

Praktische Einführung in das tibetische Chakrensystem mit den 5 Tsa Lung Übungen. Personalisieren der Meditation. Lichtsphären-Meditation. (Shantam Ludwig Heggenstaller)

Mandala Workshop

Mandala - zunächst ein Kreisbild, in dem sich bei näherer Betrachtung ein ganzes Universum erschließt. Mandala malen ist einer der schönsten und spielerischsten Wege zur eigenen Mitte und eine Vorstufe zur Meditation.



© www.mandalala.de

Finde in diesem praktischen Workshop deinen eigenen Zugang zu dieser in vielen Kulturen vertretenen Kunst- und Symbolform. In einem kleinen Exkurs erfährst du mehr über die Verankerung in der yogischen Tradition. (Claudia Uckel)

17.30-19.30 Abendessen (vegetarisches Vollwertbuffet)

17.45-19.05 **2 parallele Yogastunden**

18.00-19.00 **Om Healing – Om Chanten**
(Roshan Pankania, Chaaya Martina Basten)

18.20-19.00 **Kleine Puja (indisches Ritual)**

18.30-19.00 **Om Namo Narayanaya**
(Mantra-Singen für den Weltfrieden)

19.00-19.30 **Infostand: Aus- und Weiterbildungen + Berufsverbände**

19.30-19.55 **Heilsame Klangerfahrung** (Heidrun Hartung)

20.00-20.30 **Satsang: Meditation, Mantra-Singen, Arati**
(Sukadev Bretz)

20.35-21.15 **Vortrag: „Topf-Yoga“ – Ghatastha Yoga aus der Gheranda Samhita** (Sukadev Bretz)

21.15- 22.00 **Vortrag: Tantra-Yoga – Aufbau und Balance von Yin und Yang** (Ilona Strohschein)

20.00-22.00 **Klassischer Yoga Vidya Satsang**



Sonntag, 18. November 2012

- 5.00 Uhr **Homa** (indisches Feuerritual)
- 6.00–6.50 **2 parallele Yogastunden**
- 6.00–6.55 **Intensives Pranayama (Atemübungen) für Neulinge, mit Erklärungen** (Narendra Hübner)
- 6.00–7.00/alternativ 6.00–8.00 **Intensives Pranayama für Fortgeschrittene** (Keshava Schütz)
- 6:00–6:55 **Puja** (indisches Feuerritual)
- 7.00–7.20 **5 parallele Meditationen:**

Vedantische Meditation
Stille Meditation
Ausdehnungs-Meditation
Tantrische Meditation (mit Hamsananada)
Chakra-Meditation
- 7.20–7.45 **Satsang: Mantra-Singen, Arati**
- 7.50–8.35 **2 parallele Vorträge:**
Tattwa, Sattwa, Chakra – Der Kundalini Yoga Weg zur Erleuchtung (Narendra Hübner)
SkyDancing – Herz und Lust, die tantrische Lebensweise (Yatro Kornelia Werner und Svagat Wolfgang Westphal)
- 8.45–10.00 **11 parallele Workshops:**
Tantra-Yoga – Aufbau und Balance von Yin und Yang
 Die Kraft des Herzens, der Liebe und die Lebens- und Sexualkraft gehen eine Verbindung ein. Vitalität, Spiritualität, Selbstheilung, Partnerschaft und Sexualität entwickeln sich aus dieser Quelle wie von selbst. Du lernst Übungsfolgen, die zum Aufbau dieser Kräfte sowie der inneren Wahrnehmung besonders gut geeignet sind. Eine Mischung aus Aktivität und Meditation. Die Intensität der eher einfachen Asanas kann der Teilnehmer entsprechend seiner Konstitution selbst bestimmen. (Ilona Strohschein)
Kundalini-Atempraxis aus der alten Kashmir Tantra Tradition
 Intensive Atempraxis um die Energie im Körper zu wecken, zu leiten und den Körper zu heilen und regenerieren. (Bhardwaj Milind)
Klangreise durch die Chakren
 Erfahre deine Chakren mit Hilfe von Klangschalen, Gongs und anderen Musikinstrumenten. (Heinz Pauly)

8.45-10.00 **Tibetan Pulsing Yoga – eine meditative Körper-Energie-Arbeit**

Entspannung durch tiefe Berührung unter der Führung des Herz-Pulsschlages; die Körperarbeit erfolgt zu zweit – der rezeptive Partner liegt, der aktive berührt unter Anleitung mit Händen, Füßen oder Becken. (Irene Kain)

Mudra Workshop

Emotionale Verletzungen und Blockaden können sich bei regelmäßigem Praktizieren der von Sri Swami Vishwananda gelehrtten Mudras schnell auflösen. Die Richtung des Gedankenflusses ändert sich in positiver Weise. Heilung und Frieden entstehen und das Herz wird frei für mehr Freude und Liebe. (Roshan Manish Pankhania)

Chakras, Nadis, Mudras und Bandhas

Keshava Spezial mit intensiven Pranayama Übungen für Fortgeschrittene (Keshava Schütz)



Die geheime Praxis der Kundaliniarbeit

Die Entdeckung der Kunst zur Öffnung des Weges durch die Chakren führt zu einer neuen Erkenntnis der Welt. Yoga als der Gang zu Gott. (Sigmund Feuerabendt)

Energiekultivierung und Energieschutz

Mit zunehmender Sensibilität für feinstoffliche Vorgänge wird uns immer bewusster, dass „da noch mehr ist“ als wir uns eingestehen wollen. Insbesondere Menschen in sozialen Berufen bemerken, dass ihre Aus- und Weiterbildungen ihnen keine auf Dauer wirksamen Werkzeuge bieten, um Energieverlust und Energieverschmutzung entgegen zu wirken oder gar aufzulösen. Du bekommst eine Einführung über die häufigsten Energiephänomene und deren Würdigung mittels einfacher und effektiver Techniken. (Venkatesha Zaremba)



Pranayama – Im Atem das Geheimnis des Lebens

Atemschulung in Theorie und Praxis (Amadio Bianchi Swami Suryananda Saraswati)

Kriya Yoga Sadhana

in der Tradition von Swami Satyananda Saraswati, Bihar School of Yoga. Ein klar definiertes, einfaches Übungssystem aus alten tantrischen Texten zur Öffnung der Chakras, Reinigung der Nadis und Erweckung der Kundalini. (Dr. Nalini Sahay)

Die Methoden des Tantra in verschiedenen Traditionen

Die tantrische Kultur besticht durch ihren Reichtum an Techniken zur spirituellen Persönlichkeitsentwicklung. Dieser Workshop dient als eine Plattform, auf der verschiedene Konzepte und Ansätze in Theorie wie Praxis vorgestellt werden. (Uli Schuchart)

10.15-11.45 **Parallele Themenyogastunden**

10.15-11.45 **Kundalini-Meditation – aktives Schütteln und Tanzen**
(Dr. Dwariko Pfeifer, Dr. Mike Wolski)

10.30-13.30 Brunch (vegetarisches Frühstücks- und Mittagsbuffet)

12.45-13.30 **Vortrag: Swara Yoga – das Geheimnis des Pranaflusses**
(Sukadev Bretz)

13.30-14.00 **Abschlussworte und Spiritueller Segen/Ende**

14.30 Uhr Mitgliederversammlung des Berufsverbands der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV) (Swami Suryananda Saraswati)

Asanas Themen-Yogastunden

Werden von den Referenten sowie von erfahrenen Mitarbeitern von Yoga Vidya gegeben. Es gibt mehrere Yogastunden zu den Hauptzeiten (bis zu 10 Stunden parallel). Du hast die Auswahl zwischen Yogastunden für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene, sowie zu speziellen Themen:

Asana, Chakra, Atmung mit Viveka • Klangyogastunde • Mantra-yogastunde mit Janin Devi • Langes Halten der Stellungen • Chakra-konzentration • Yoga Vidya Prana Work mit Shakti • Asanas mit Yantra Konzentration • Pranalenkung • Elemente in Bezug zu den Chakras • Affirmationen zur Stärkung der Chakra Eigenschaften • Yogani • Tantra Yogastunde • Selbstbewusstsein, Herz, klarer Geist • Hormonyoga • Vishnuscouch Yoga Vinyasa • ITAMAR-YOGA® u.a.



Sukadev Bretz – ist Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya. Er versteht es wunderbar, tiefe Weisheit humorvoll weiterzugeben. Seine besondere Stärke ist es, Aspiranten zu intensiver Praxis zu motivieren, hinter allem einen höheren Sinn zu sehen und mehr Energie und Herz in den Alltag zu bringen. Dipl.Kaufmann (Studium der Betriebswirtschaft mit Nebenfach Psychologie). 1. Vorsitzender des Berufsverbandes der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV). Yogameister und Buchautor mit 30 Jahren eigener Yoga- und Meditationspraxis, sowie langjähriger Aus- und Weiterbildungserfahrung. Buchautor.

Referenten in alphabetischer Reihenfolge nach Nachnamen:



Amadio Bianchi Swami Suryananda Saraswati – Vorsitzender des World Movement for Yoga und der International Yoga and Ayurveda School C.Y. Surya, Italien. Vizepräsident der Europ. Yogavereinigung und der Weltbewegung für Ayurveda sowie der European Ayurveda Association, General Coordinator and Ambassador of European Ayurveda Association. Ein faszinierender Redner mit viel Wissen, Ausstrahlung und Charisma.



Satyadevi Bratherig – Neben ihrer Arbeit als Masseurin und medizinische Bademeisterin, Ayurveda Therapeutin und Yogalehrerin ist Satyadevi sehr naturverbunden. Ihre Themen sind vor allem die Verbindung mit der weiblichen Kraft von Mutter Erde und Natur.



Shivakami Bretz – Yoga Vidya Acharya, Yoga-Ausbildungsleiterin seit 1993, Heilpraktikerin (für Psychotherapie), ausgebildet in Hypnose und Gestaltberatung. Leiterin der Psychologischen Yogatherapie bei Yoga Vidya. Ihr Wissen über Yoga, Meditation und Ayurveda erwarb sie an führenden Schulen in Deutschland und Florida.



Matangi Eichberger – Yoga- und Kinderyoga Lehrerin, Trainerin des Zentrums für Bildungsgesundheit, Erlebnispädagogin. Kinder und Erwachsene lieben ihre natürliche, warmherzige Art, genießen die gute Balance zwischen fundiertem Wissen und authentischer Praxis.



Mahashakti Engeln – selbständige Heilpraktikerin und Yogatherapeutin mit langjähriger Erfahrung in Yogatherapie-Einzel- bzw. Gruppenworkshops, Leiterin verschiedener Yogatherapie-Ausbildungen bei Yoga Vidya. Yoga Vidya Acharya (Yogatherapie).



Sigmund Feuerabendt – 84 Jahre. Altersforscher, Entspannungsmeister, Sacharow-Schüler und –Nachfolger. Kundalini Yoga Meister.



Maharani Fritsch de Navarrete – Dipl.-Sozialpädagogin, Yogalehrerin und Ausbilderin, Schamanin und Sterbebegleiterin. Langjährige Erfahrung in Yoga und Meditationspraxis verschiedener Schulen und Traditionen (Sivananda Yoga, Zen, Sufismus, Gaudiya Vaisnava). In Peru konnte sie viele Heiltechniken vor Ort praktisch erlernen und erfahren.



Shivapriya Angela Große-Lohmann – Yogalehrerin (BYV), Lehrerin und Dozentin. Sie beschäftigt sich seit Jahren mit Fragen der Stellung von Frauen in unserer Gesellschaft. Intensive eigene Yogapraxis mit Schwerpunkt Hormonyoga, langjährige Seminarerfahrung.



Heidrun Hartung – Klang- und Edelsteintherapeutin, Entspannungs- und Wanderkurs-Leiterin.. Besonders beliebt sind ihre Klangreisen, Klangmeditationen und Klangbad.



Shantam Ludwig Heggenstaller – Tantralehrer und Leiter des Instituts „Die Tantrische Vision“. Ausbildungen in Meditation, Körperarbeit, Rebirthing und Tantra bei in- und ausländischen Meistern und Lehrern, längere Indienaufenthalte. Seminarleitung im In- und Ausland, TV- und Radio Projekte.



Andrea Hermes – Ihre Schwerpunkte liegen im Universal Yoga und Shiva Nata das sie bei Andrey Lappa studierte und bei dem sie auch die Mandala Yogapraxis lernte, sowie im Shadow Yoga (Shandor Remete) und Sivananda Yoga. Wirtschaftsinformatikerin; Heilpraktikerin Psychotherapie und Yogalehrerin.



Yoga Shakti – Die gebürtige Dänin ist über viele Jahre in klassischer Ashram-Tradition von Yogi Swami Janakananda ausgebildet worden. Zunächst unterrichtete sie an der Skandinavischen Yoga und Meditationsschule in Aarhus und Kopenhagen. Seit 1993 lebt und unterrichtet sie in Deutschland. Sie ist heute eine treibende Kraft im „Yoga im Zentrum“ in Hannover und Mitbegründerin des Harbergen Yoga Retreat Zentrums an der Mittelweser.



Hamsananda – ist Yogacharya, eingeweiht und ausgebildet von Yogi Swami Janakananda, in dessen Ashram er 12 Jahre im klassischen Lehrer/Schüler-Verhältnis lebte. 35 Jahre Unterrichtserfahrung in Yoga und Meditation in Norwegen, Dänemark und Schweden. Er leitete zwei Jahrzehnte Retreats am internationalen Kurszentrum Håå in Schweden. 1988 gründete er „Yoga und Meditation im Zentrum“ in Hannover und 2008 das Kurszentrum Harbergen Yoga Retreat bei Hannover.



Maik Hofmeister – Beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Spiritualität, Klang und Musik. Als Yogalehrer gibt er besonders durch die 7-Chakra-Methode, Klangreisen, Klangmeditation und Klangyogastunden seine Erfahrungen weiter.



Narendra Hübner – praktiziert Yoga seit seinem 16. Lebensjahr, absolvierte die Sivanada Yogalehrer-Ausbildung und unterrichtet seit 1992 Yoga mit großer Präzision in Kursen, Seminaren und Ausbildungen. Seine Erfahrung als ehemaliger Ballettlehrer und -tänzer und sein Studium der Musikwissenschaften tragen zum besonderen Flair seines Unterrichts bei.



Irene Kain – Yogalehrerin nach Sw. Sivananda, Qi Gong-Kursleiterin, Tibetan Pulsing Yoga- und dipl. Shiatsu-Praktikerin, Mentaltrainerin nach Frank Natale. Seit 1991 praktische Erfahrung im Unterrichten von Kindern, Jugendlichen, Schwangeren und Erwachsenen in Einzelsitzungen und Gruppen. Fortbildungen für Yogatrainer zusammen mit Franz Robotka.



Chitra Kaspar – Hauptberufliche Yogalehrerin und -ausbilderin, Betriebswirtin mit Germanistik, glückliche Mutter. Chitra besticht vor allem durch ihren klaren, präzisen und gleichzeitig liebevollen Unterrichtsstil. Yoga ist ihre Berufung und das drückt sich in ihrem Unterricht Stunden und in ihrer tiefen inneren Ruhe und Freude aus.



Jharna Birgit Keller – Dipl.-Psych., Tantralehrerin, Mitbegründerin des Instituts „Die Tantrische Vision“, Seminarleitung im In- und Ausland, Konzeption des „Shakti-Zyklus“ einer Frauenseminarreihe zur Aktivierung von Selbstliebe und Kraft und der Seminarreihe „Energiewelten - Die nächste Dimension“. In ihrer Arbeit vereint sie körperbetonte tantrische Massage- und mentalbetonte Lichtarbeitstechniken zur Bewusstseinsweiterung und Erhöhung des Energieniveaus.



Prof. (apl.) Dr. Catharina Kiehle – Veröffentlichungen zu vedischer Philologie, mittelalterlichen Texten zu Yoga und Bhakti aus Maharashtra, insbesondere zum Kundaliniyoga der Nath-Schule, und zu Aspekten des gegenwärtigen Hinduismus.



Viveka Kurth – Yogalehrer (BYV), Künstler und Designer, Psychologiestudium. Fortbildungen in intensivem Pranayama und Kundalini Yoga. Unterrichtet seit 2003 mit viel Hingabe, Freude und Kompetenz an Aus- und Weiterbildungen.



Nepal Lodh – Indischer Yogameister und Vorsitzender der Deutsch-Indischen Hindu-Gesellschaft Bremen. Dipl.-Sozialwissenschaftler, professoraler Lehrbeauftragter und Buchautor. Als Yogatherapeut ist er in einer psychiatrischen Klinik und als Dozent an Volkshochschulen tätig. Seine Spezialthemen sind Persönlichkeitsentfaltung, indische Heilkunst, interkulturelle Kommunikation.



Jadranko Miklec – Berater für Yoga und Sport im Justizministerium in Zagreb, Verantwortlicher für die gesetzlichen Regelungen nicht konventioneller Medizin. Praktiziert Yoga seit 30 Jahren. Meister der Martial Arts (Karate), Lehrer für transzendente Meditation und Maharishis vedische Wissenschaft.



Bhardwaj Milind – Praktiziert seit seiner Kindheit Yoga. Seine Ausbildung zum Yoga- und Meditationslehrer absolvierte er an führenden Yogaschulen in Indien. Er unterrichtet in Indien, Holland und Dänemark Yogalehrerausbildungen. Seine Yogaprogramme erscheinen u.a. auch im dänischen und indischen Fernsehen.



Eva Maria Moog – Tänzerin für modernen Bühnentanz und Vinyasa Yoga Trainerin. Sie verbindet ihren tänzerischen Hintergrund mit dem Zusammenspiel körperlicher, energetischer und psycho-emotionaler Prozesse im Yoga. Yogatechniken aus dem Kashmir Shivaismus und tantrischen Shaktismus formen ihren inneren Yogaweg.



Henning Moog – Gründer von Yoga Shala Berlin. Er besuchte Teacher Trainings bei Shiva Rea in London und San Francisco und bei Andrey Lappa in Berlin. Darüber hinaus absolvierte er die 4-Jahres BDY Ausbildung mit Schwerpunkt Triyoga und eine mehrjährige Anatomie Ausbildung (Spiraldynamik). Seine Praxis mit Bandhas und Mudras führte zur Kundalini Erweckung und in die Meditationstechniken des Kashmir Sivaismus.



Maria Niggenkemper-Watanabe – Approbierte Ärztin, Ayurveda-Ernährungs - Gesundheitsberaterin, Meditations-/Yoga-Kursleiterin, Stress Management, A-/B-Diplom Akupunktur. Zuvor Choreographie, Tanz, Performance, aktuell befasst sich mit vergleichender Kulturgeschichte.



Roshan Manish Pankhania – Roshan lehrt und lebt die Kriya Yoga Tradition. Er leitet das Atma Kriya Yoga Institut und lehrt eine Kombination von Kriya Yoga und Bhakti Yoga. Die Methoden stammen von Mahavatar Babaji und Sri Swami Vishwananda.



Heinz Pauly – Yoga Vidya Acharya, Yogalehrer, Yoga- und Entspannungstherapeut, Klangmassage- und Gong-Ausbildung, Magister für Pädagogik, Germanistik und Philosophie.



Dr. Dwariko Pfeifer – Arbeits- Sozial- und Gesundheitswissenschaftlerin, Meditationstherapeutin, Forschung und Lehre, Betriebliche Gesundheitsförderung und Prävention



Amba Popiel-Hoffmann – Yogalehrerin (BYV) mit 20 Jahren aktiver Unterrichtspraxis. Weiterbildungen in NLP, Hatha -Yoga, Meditation, Pranayama, Hormon Yoga. Gründerin und Leiterin des Yoga Vidya-Centers Darmstadt, 2 Vorsitzende des BYV. Organisatorin des Kongresses.



Bernd Prokop – Kriya-Yogi. Seit 1987 Schüler Yoganandas (vier Kriya-Einweihungen). Verleger. Übersetzer und Herausgeber von Yoganis Schriften. Vertreter Yoganis im deutschsprachigen Raum. Studienabschlüsse in BWL und für Lehramt (G/D/Ek).



Franz Robotka – Begründer und Leiter von ITAMAR®-Yoga-trainings. Entwickler der ITAMAR-Klangschalenmassage und -Wasserenergetisierung, Vitalenergiecoach.



Dr. Nalini Sahay – ist Yoga Meisterin (Acharya) und Doktor der Psychologie. Sie verbindet tiefes klassisches Yoga Wissen mit dem Wissen von westlicher Psychologie und Medizin. Sie lernte die Energietechniken in intensiven Kursen in der Tradition von Swami Sivananda und Swami Sattyananda, Bihar School of Yoga, welcher ihr den Auftrag ab diese Lehre weiter zu geben. Dr. Nalini Sahay begeistert durch ihre Klarheit, praktischen Idealismus und einfühlsame Art.



Uli Schuchart – Erfahrungen als Yogalehrer in verschiedenen Traditionen machen seinen Unterricht sehr facettenreich. Mehrere Klosteraufenthalte in Asien. Studium der Philosophie und Sinologie.



Frank Schuler – Leiter des Studios „Lord Vishnus Couch“. Organisator der „Yogaconference Germany“ in Köln. Yogalehrer und Schüler von Tsakpo Rinpoche in der tantrischen Tradition des tibetischen Karmapa-Buddhismus. Autor.



Keshava Schütz – ist Leiter des Hauses Yoga Vidya Nordsee. Praktiziert seit über 25 Jahren Yoga. Nachdem er viel Sport, sowie Kampfkunst trainierte und ein Fitnesscenter leitete, fand er über Yoga den Weg zur Spiritualität. Mit viel Energie und wertvollen Tipps hilft er dir, Yoga in den Alltag zu integrieren. Mit Begeisterung und Enthusiasmus hilft er Menschen über ihre Grenzen hinaus zu wachsen und Bewusstsein für ihre verborgenen Fähigkeiten zu entwickeln.



Sarada Serra – Yoga- und Ayurvedatherapeutin, Yoga- und Meditationslehrerin. Ausbildungsleitung der Yogalehrer-, Yogatherapie- und Ayurveda Massage Ausbildungen. Leiterin des Yoga Vidya Centers Tübingen.



Ilona Stroschein – begann 1991 als eine der ersten Yogalehrerinnen östlich von Dresden zu unterrichten und gründete 1995 das E.max.Seminar- und Yoga-Zentrum in Neustadt/Sachsen. Viele Aus- und Weiterbildungen prägen ihre unverwechselbare, energiegelante Art des Yogaunterrichts.



Ralf Sturm – Yogalehrer, Autor (Yoga Journal), Systemischer Berater, lebt als Familienvater in Bad Meinberg. Schwerpunkte seiner Arbeit sind Yoga für Männer und Partnerschaftsarbeit.



Amari Tober – Yoga Vidya Archarya, Meditationslehrerin (BYV), spirituelle Lebensberaterin (BYV), Ayurveda Gesundheitsberaterin (BYVG). Sie hat langjährige Erfahrung als Ausbilderin von YogalehrernInnen und gibt Seminare und Ausbildungen einfühlsam und klar.



Claudia Uckel – Dipl. Kommunikationsdesignerin, Illustratorin und Yogalehrerin ist bei Yoga Vidya seit 2008 als „Kreative“ tätig und leitet regelmäßig Mandalaworkshops im Haus Bad Meinberg an. Passionierte, inspirierte Mandalamalerin.



Prof. Dr. Gela Weigelt – Studium der Philosophie, Psychologie und Pädagogik in München und Hannover. 1987 Promotion zum Dr. phil. 1995 Professur an der FH in Hannover. Leitung des „Hof Schnega“ im Wendland.



Viola Werner – Yogatherapeutin, Entspannungspädagogin, Ergotherapeutin und Heilpraktikerin i. A. Sie beschäftigt sich seit über 10 Jahren intensiv mit Yoga und komplementären Selbstheilungsmethoden, wie Naturheilkunde, Kinesiologie und schamanischer Trance-Arbeit.



Yatro Kornelia Werner – Kunsthochschule, Grafikstudium, Werbekauffrau, Körper- und Energietherapeutin (Shiatsu, Somatic Experience Traumapractischer), schamanische Rituallehrin, Yogalehrerin (BYV), Autorin, Autorisierte SkyDancing Tantra® Teacher Ausbilderin und Teacherin in Intensiv Basiskursen, im T.E.L. Training für Ekstase und Liebe, im Sadhana für Tantraerfahrene, im Amba Frauenjahr und Kurse für Paare.



Simran Kaur Wester – Schülerin von Yogi Bajan seit 1980. Ausbildung zur Kundalini Yoga Lehrerin 1982 in Hamburg. Ausbilderin mit Schwerpunkt yogische Partnerschaft und Kommunikation. Trainerin gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg. 1. Vorsitzendene von 3HO Deutschland e.V.



Svagat Wolfgang Westphal – Praxis für heilkundliche Psychotherapie, Synergetik- und Traumatherapeut, Einzelsitzungen, Meditationslehrer, Zimmermeister. Autorisierter SkyDancingTantra® Teacher Ausbilder und Teacher in Intensiv Basiskursen, im T.E.L. Training für Ekstase und Liebe, im Sadhana für Tantraerfahrene, im FreeMan Männerjahr und Kurse für Paare.



Willem Wittstamm – Yogalehrer und Seminarleiter, freier Moderator, Zauberkünstler, Bauer. Er unterrichtet zurzeit hauptsächlich Senioren yoga und Seminare „Kundalini Yoga für Senioren“.



Dr. Mike Wolski – Erziehungswissenschaftler, Trauma- und Kunsttherapeut, betriebliche Projektentwicklung und Prävention.



Galit Zairi – Ayurveda Gesundheitsberaterin, Yoga Lehrerin, Selbstmanagement-Trainerin. Fortbildungen zum Thema Prana-Heilung, Kinesiologie, NLP. Mehrjährige Erfahrung in der Gesundheitsberatung, spirituellem Coaching und der Chakren- und Energiearbeit. Mit Leichtigkeit und Freude vermittelt sie ihr Wissen.



Venkatesha Zaremba – Yogalehrer (BYV), Atem- und Entspannungskursleiter (BYVG), Kursleiter für fortgeschrittenes Pranayama und Kundalini Yoga. Er unterrichtet am liebsten Kundalini Yoga, fordernde Stunden und Ausbildungen.

Seminargebühren

Pauschal-Preise mit Übernachtung: Fr-So MZ 166 €, DZ 195 €, EZ 225 €, EZ ohne Balkon/WC/Dusche 195 €, Schlafsaal 143 €. Zusätzliche Übernachtungen: MZ 45 €, DZ 59 €, EZ 75 €, S/Z 34 €.

Tagespreise ohne Übernachtung: Fr und So je 35 €, nur Sa 60 €. 10% Ermäßigung für BYV-, BYVG- und BYAT-Mitglieder.

Kurzfristige Änderungen vorbehalten. Für manche Workshops gibt es beschränkte Teilnehmerzahlen. Es empfiehlt sich daher frühzeitige Anreise mit Eintragung in die Workshop-Listen. Alles inkl.: Kongressprogramm, Übernachtung, vegetarischer Vollwertverpflegung.

Bitte frühzeitig anmelden. Anmeldung siehe Rückseite.

Kontakt

Tel. 05234/87-0 Fax: -1875
E-Mail: info@yoga-vidya.de
E-Mail-Anmeldung: rezeption@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/kongress

Hiermit melde ich mich verbindlich an für den

Yogakongress in Bad Meinberg 16.-18. November 2012

Bitte per Post oder Fax an:

Yoga Vidya e.V., Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg

Fax: 05234/87-1875; per E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Name

Str., Hausnr.

PLZ, Ort

Tel. tagsüber abends

Fax E-Mail

Ich bin Mitglied in BYV, BYVG, BYAT

Ich wünsche Unterbringung im:

EZ MZ DZ zusammen mit

(wenn kein/e Zimmergefährte/in gefunden werden kann, gilt MZ als gebucht)

Schlafsaal EZ ohne Balkon, Dusche/WC

DZ ohne Balkon, Dusche/WC

ohne Unterkunft

Ich nehme nur teilweise teil und zwar am

Ich reise schon am Donnerstag an Ich bleibe bis Mo (Preise s. S. 23)

Anzahlung (Minimum 25 €)

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

Abbuchung von Konto-Nr.

Kontoinhaber

BLZ

Kreditinstitut

Wir bitten zur Vereinfachung unserer Buchhaltung um Bankeinzugserlaubnis. Vielen Dank!

Überweisung auf das Konto des „Yoga Vidya e.V. Bad Meinberg“,
Kto-Nr. 2 150 078 400, BLZ 472 601 21, Volksbank Paderborn-Höxter-
Detmold e.G. Bitte unbedingt das Seminar und Seminardatum auf Überwei-
sungsträger schreiben. Beleg bitte mitbringen.

Ort, Datum, Unterschrift

Rücktritt und Rückzahlung bis 2 Wochen vor Kongressbeginn 25 € Stornogebühr.
Rücktritt und Rückzahlung bei weniger als 2 Wochen bis zum Kongressbeginn
50% Rückerstattung. Umbuchungen und Gutschriften bis 2 Wochen vor Kongress-
beginn kostenlos. Umbuchungen bei weniger als 2 Wochen bis zum Kongressbeginn
oder Rücktritt mit Gutschrift: 15 € Bearbeitungsgebühr.

Stand: Mai 2012

E-Mail: info@yoga-vidya.de ~ Anmeldung: rezeption@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/kongress