

13.-15.11.2009

YOGA KONGRESS

Unter der Schirmherrschaft von Rakesh Ranjan,
Kulturattaché an der indischen Botschaft Berlin



**Yoga und Meditation – Entspannung,
Heilung, Selbsterkenntnis**



In Zusammenarbeit mit der Society for
Meditation and Meditation Research (SMMR)

**Vorträge • Yogapraxis • Asanatanz • Workshops • Meditation
Kontakte • Vegetarisches Vollwertbuffet • über 60 Referenten**

Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.
Wällenweg 42 • 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234/87-0 • Fax -1875
info@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de



Yoga und Meditation – Entspannung, Heilung und Selbsterkenntnis

Freue dich auf einen Kongress der Superlative: über 60 Referenten, international bekannte Kapazitäten aus verschiedenen Yogatraditionen, Meditation und Wissenschaft, präsentieren auf diesem Kongress eine Vielfalt von hoch qualifizierten Beiträgen zu den Kerngebieten des Yoga: **Entspannung** als Grundlage für Gesundheit und Regeneration. **Heilung** durch Üben von Yoga und Öffnung zur inneren Intuition. Der Weg wird frei, um unser ganzes Potenzial zu entfalten. So ist Yoga ein Lebensweg und Abenteuer zu immer mehr Selbsterfahrung und **Selbsterkenntnis**.

In zahlreichen interessanten Workshops und Vorträgen lernst du eine umfassende Bandbreite unterschiedlicher Traditionen und der **Yogatherapie** kennen. Besonders intensiv und praxisbezogen: die themenspezifischen Yogastunden, angeleiteten Meditationen und Entspannungen.

Wenn Yoga und Meditation für dich relativ neu sind, kannst du hier in kurzer Zeit einen Einblick in die **Essenz verschiedenster Yogarichtungen und –praktiken** bekommen und dich über die Vielfalt des Yoga informieren. Als Yogalehrer/in bekommst du wertvolle Anregungen. Neues Wissen, neue inspirierende Ideen, Begegnungen mit interessanten Menschen bereichern deine eigene Praxis und deinen Unterricht.

Wie immer: **fundierte Theorie, viel Praxis, Vorträge, Workshops, Yogastunden, Meditationen, Mantrasingen, Entspannungen, köstliches gesundes vegetarisches Essen** und eine hochenergetische Atmosphäre.



Veranstalter: Der Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. ist ein Yogalehrer Berufsverband mit dem Ziel, Menschen durch das Üben des klassischen, authentischen Yogas zu Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung, Selbsterkenntnis und Bewusstseinsweiterung zu verhelfen. In Zusammenarbeit mit der Society for Meditation and Meditation Research (SMMR), eines Vereins, der sich die Förderung des Dialogs zwischen den verschiedenen meditativen Wegen und zwischen Meditierenden und Wissenschaftlern zum Ziel gesetzt hat.

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 Anreiseinfos kommen mit der Anmeldebestätigung.

Preise und Anmeldung : s. Seite 19/20.

Freitag, 13. November 2009

- Ab 9.00 Uhr **Anreise, Eintragung in die Einschreibe-Listen**
- 9.00–14.00 **Frühstücks- und Mittags-Buffer**
- 12.30 **Begrüßung:** Sukadev Bretz, 1. Vorsitzender Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.; Dr. phil. Dipl.-Psych. Harald Piron (1. Vorsitzender Society for Meditation and Meditation Research SMMR)
- Grußworte:** Rakesh Ranjan, Kulturattaché und Schirmherr des Kongresses; Wolfgang Diekmann, Kurdirektor von Bad Meinberg.
- Willkommensritual:** Nepal Lodh
- 13.30–14.15 **Vortrag: Meditation als Selbstregulation: Entspannung, Konzentration, Emotionen, Selbstmodell** (Dr. Ulrich Ott, Meditationsforscher)
- 14.30–15.50 **11 parallele Workshops:**
- Das Geheimnis der Aufmerksamkeit** Meditation erhält ihre Kraft aus der inneren Ausrichtung und dem unbedingten Mut wirklich alles anzunehmen, was jetzt ein Teil unseres Lebens ist. (Prof. Dr. Martin Mittwede)
- Guter Umgang mit Gefühlen** Emotionen – auch die unangenehmen – gehören zu unserem Leben. Durch das Annehmen der Gefühle und den richtigen Umgang können wir innere Spannungen lösen und sie in dynamische Energie umwandeln, anstatt uns von Gefühlen wie Ärger oder Angst überwältigen zu lassen. Tipps und Übungen für den Alltag aus dem integralen Yoga. (Shivakami Bretz)
- Spirituelle Heilmeditation – Gebet für Partner und Familie** Rituale für das Zusammengehörigkeitsgefühl und die Liebe in Partnerschaft und Familie. Spirituelle Energie bringt die Herzen zueinander. Bitte ein Familienfoto und eine Blütemitbringen. (Nepal Lodh)
- Nada Yoga Sadhana Teil I** Erlebe den Ton als Weg zu dir selbst (Anne-Careen Engel)
- Den Stein im eigenen Schuh erkennen** Zuweilen wundern wir uns, dass ein Vorhaben oder ein Projekt nicht so richtig in Fluss kommen will oder es begegnen uns immer wieder ähnliche, belastende Themen und wir suchen nach Gründen dafür im Außen. Jedoch ist es sinnvoll zu erkennen, wo die eigenen Blockaden sitzen, wo sie herrühren und wie sie gelöst werden können. (Shambavi Regina Glaser)
- Yoga Nidra** der „psychische und dynamische Schlaf“. Für die Unterrichtspraxis schulst du dein Bewusstsein durch Übungen und Gesprächskreise und erfährst mühelos vollkommene Entspannung auf mentaler, spiritueller und emotionaler Ebene. (Viveka Kurth)



14.30–15.50 **Yoga und Ki-Massage** Die fließende Lebensenergie (japan. Ki) lässt sich mittels einer einfachen Apparatur nachweisen. Die anschließend vermittelten einfachen Massage-techniken arbeiten mit diesem Ki. Die Wirkung ist eine tiefe Entspannung, ähnlich wie bei Yoga Nidra. (Fukumi Iida)

Der heilende Raum Durch die rasante Verbreitung von Yoga wächst der Bedarf nach geeigneten Orten und Räumen für Yogazentren und Meditationsräume. Mensch und Umwelt bilden eine Einheit und beeinflussen sich gegenseitig. Die Erhöhung der Lebenskraft im gebauten Raum fördert Lebensqualität, Kreativität und Intelligenz. Gesundheit, spirituelle und materielle Entwicklung sowie gemeinschaftliches Zusammenleben werden gestärkt. (Susanne Lutz und Volker Neuert)

Bhagavad Gita als Lebensweisheit Die Bhagavad Gita gilt als die Essenz der vedischen Weisheit Indiens. Sie zeigt den Pfad zur höchsten Wirklichkeit durch die Kunst des richtigen Lebens und Handelns in der Welt. So gibt sie vielen erst ein wirkliches Verständnis, was Yoga bedeutet. Du erfährst über die Unsterblichkeit der Seele, den Umgang mit Alter und Tod, Lebenssinn und Lebensaufgabe. In der anschließenden Yogastunde kannst du die zeitlosen Weisheiten zu dir sprechen und tief in dein Inneres sinken lassen, um deine Beziehung zu Gott neu zu entdecken. (Vishwanath Richter)

Das spirituelle Enneagramm Im Workshop werden das Enneagramm und die neun grundlegenden Charakterfixierungen dargestellt und in ihrer Dynamik erläutert. Eine dieser Fixierungen hält auch deine einengenden Verhaltensmuster in Gang; erkenne dies und erfahre die Transformation. (Volker Ertel)

Ausstieg aus der Krise Erkenne, wie du im Einverständnis mit unabänderlichen Situationen leben kannst, wie es dir gelingt Veränderungen zu meistern. Indem du dich deinen wahren Bedürfnissen zuwendest, eröffnet sich dir der Weg der Zufriedenheit. (Shankari Kittner)

16.15–17.00 **Vortrag: Yoga ist Meditation in Aktion**
(Prof. i.R. Dr. Roderich Wahsner)

- 17.10–18.00 **Vortrag: Asanas als Meditation**
Asanas nach uryogischen Gesichtspunkten interpretiert nach dem Feuerabendt-Yoga (Sigmund Feuerabendt)
- 16.15–17.45 **10 parallele Yoga Stunden**
- 17.00–21.00 **Abendessen** - vegetarisches Vollwertbuffet
- 18.15 **kleine Puja** (hinduistisches Ritual)
- 19.00 **Om Namō Narayanaya** (Singen für den Weltfrieden)
- Information über Yogalehrer-Ausbildung
 - Information über Yogalehrer-Weiterbildung
 - Information über Ayurveda Anwendungen
- Ab 19.30 **Abendmeditation, Mantrasingen, Arati (Lichtzeremonie)**
(Sukadev Bretz)
- 20.30–21.15 **Vortrag: Yogatherapie zwischen Anspruch und Wahnsinn**
(Priv.-Doz. Dr. Dietrich Ebert)
- 21.15–22.00 **Vortrag: Heilende Hände – Die sanfte Therapie der Marmas**
(Dr. med. Ernst Schrott)

Samstag, 14. November 2009

- 5.00 **Pranayama** - Atemübungen für Fortgeschrittene
Homa - Indisches Feuerritual (reinigt den Geist und die Atmosphäre und entzündet ein inneres Feuer)
- 6.00 **5 Parallele Meditationen:**
Stille Meditation,
Eigenschaftsmeditation
Energie-Meditation
Ausdehnungsmeditation
Lotos Meditation mit Suguna Langer
- 6.30–7.30 **Mantrasingen, Vortrag, Arati (Lichtzeremonie)**
(Sukadev Bretz)



- 7.30–8.15 **Vortrag: Yoga und chronische Schmerzerkrankungen**
(Prof. Dr. med. Arndt Büssing)
- 8.15–9.00 **Vergabe des 2. Forschungspreises der SMMR** und Präsentation der Arbeit des Preisträgers. Die Society for Meditation and Meditation Research vergibt an diesem Wochenende den vom Yoga Vidya e.V. gestifteten Forschungspreis der SMMR. Prämiert werden hervorragende deutschsprachige Forschungsarbeiten, die empirisch angelegt sind.
- Vortrag: Kundalini Yoga bei Suchtverhalten – ein ganzheitlicher Weg zu innerer Freiheit und Gesundheit**
(Mukta Kaur Khalsa, Ph.D)
- 9.15–10.45 **10 parallele Yogastunden**
- 9.15–10.00 **2 parallele Vorträge:**
Meditative Psychotherapie im Kontext von Yoga–Vasishta und Vijnanabhairava (Prof. Dr. Renaud van Quekelberghe)
Gewohnheiten: Stolpersteine oder Hilfsmittel auf dem Erkenntnisweg? (Dr. Uwe Staroske)
- 10.00–10.45 **Vortrag: Der K.A.N.T.–Prozess als Grundlage buddhistischer Meditation** (Horst Kaemmerling)
- 9.30–13.30 **Brunch** – vegetarisches Vollwertbuffet
- 11.15–12.40 **2 parallele Yogastunden**
- 12.00 **Meditativer Spaziergang** (Treffpunkt vor der Rezeption)
Wie eröffne ich ein Yoga Vidya Kooperations–Center?
Führung durch die Ayurveda Oase
Information über Yoga Therapie (Mahashakti Engeln)
- 13.15–14.00 **4 parallele Vorträge:**
Auch Jesus lachte – spiritueller Humor (Krishnadas Wittig)
Yoga und Partnerschaft (Shiva Ralf Sturm)
Ayurveda als heilender Weg zur Selbsterkenntnis
(Lakshmana Wittig)
Meditation und Samadhi in Shankaras Advaita Vedanta
(Theo Fehr)



14.15–15.40 **11 parallele Workshops:**

Spontane Heilung für Geist und Seele Wie oft sagen wir: „Ich kann nicht mehr“ oder „Das wird mir zu viel“. Das muss nicht so sein. Ich kann mich selbst spontan von krank machenden Gedanken befreien und mich dadurch frei fühlen und geistig heilen. Zur Spontanheilung wird ein Ritual vorgestellt und gemeinsam geübt. Bitte einen Halbedelstein und ein kleines weißes Tuch mitbringen. (Nepal Lodh)

Ganzheitliche Yoga–Psychotherapie Ayurveda, Yogatradition und moderne Psychotherapie als Königsweg zu dauerhafter körperlicher, geistiger und seelischer Gesundheit, Freude und Entwicklung. (Dr. Uma Grahovac, Ramdas Weichert)

Die Landkarte ist nicht die Landschaft Advaita-Vedanta als Landkarte und Observer-Bewusstsein als Landschaft. Wir wollen den Advaita-Vedanta als Landkarte studieren und das Observer-Bewusstsein als Landschaft erfahren. (Prof. Dr. Gela Weigelt)

Nada Yoga Sadhana Teil II Raga – Was den Geist färbt (Anne- Careen Engel)

Marma, Mudra und Deva Grundlagen und praktische Übungen. (Dr. med. Ernst Schrott)

Chakralehre als yogatherapeutischer Weg der Heilung Die indische Chakrenlehre folgt einem psychologisch konsequenten inneren Aufbau. Durch spezielle Übungen werden die Chakras spürbar und gestärkt. (Mahashakti Engeln)

Shiva Nata – Ein yogisches System zur Befreiung des Bewusstseins „Dance of Shiva“ ist ein Jahrtausende altes Übungssystem, das von Andrey Lappa für westliche Studenten zugänglich gemacht wurde. Einfache Arm- und Beinbewegungen werden miteinander mit steigender Geschwindigkeit koordiniert. Beide Gehirnhälften werden harmonisiert und neue neuronale Verbindungen geschaffen. Alte Muster und Gewohnheiten können durchbrochen werden. (Andrea Hermes)

Yoga für emotionale Vitalität, innere Aufrichtung und mehr Selbstbewusstsein Mit gezielten yogischen Übungen werden Becken, unterer Rücken und Hüfte aktiviert, flexibilisiert, gestärkt und harmonisiert. So erlangen wir Sicherheit und Urvertrauen, tiefe Freude sowie Raum für Kreativität. Depressionen und Ängste können überwunden und ein harmonisches Umgehen mit Wut und Zorn erlernt werden. Ein Lebensgefühl von Geborgenheit und "Mich kann nichts umwerfen" entsteht. (Katyayani Ulbricht)

Die Essenz des Pranayama Yogalehrende oder fortgeschrittene Schüler bekommen tiefe Einblicke in die Essenz des Pranayama (Subodh Tiwari)

- 14.15–15.40 **Heil- und Segensmeditation** Gemeinsames Praktizieren von Licht-/Herzmeditation, Meditation des Annehmens und Vergebens. Für Herzensöffnung, inneren Frieden und Selbstakzeptanz. (Suguna Langer)
- Vedische Yogaübungen** zur Stärkung des Immunsystems und zur Verbesserung der allgemeinen physischen und psychischen Befindlichkeit. Techniken zur Entfaltung der inneren Intelligenz des Körpers für die Selbstheilung verschiedener Beschwerden. Spezielle Übungen zur Stärkung der Wirbelsäule für eine bessere Funktionsweise der inneren Organe und Organsysteme. (Jadranko Miklec)
- 16.00–17.30 **10 parallele Yogastunden**
- 16.00–17.30 **3 parallele Workshops**
- Das archaische Ritual der Kraft** Das Ritual der Kraft aus der uralten Inka-Tradition ist eine authentische, überlieferte Technik, die im antiken Peru zur Verbindung mit Göttern, Ahnen und Mutter Erde praktiziert wurde und heute noch vereinzelt in Eingeborenen-Gemeinschaften ausgeführt wird. (Maharani Fritsch de Navarrete)
- Yoga-Nidra** in Theorie und Praxis (Dr. phil Christian Fuchs)
- Spiritualität und Politik** Wir erschließen uns durch Yoga und Meditation einen Bereich, welcher der gesamten Schöpfung zugrunde liegt. Dadurch wächst das Mitgefühl und das Wissen um die Verbindung mit den Mitmenschen. Es will sich im sozialen Handeln ausdrücken und in einer Politik, die dem Wohl allen Seins verpflichtet ist. (Dr. Narada Christian Brehmer)
- 16.00–16.45 **2 parallele Vorträge:**
- Vegetarismus als Grundlage für die Heilung des Menschen und seiner Umwelt** (Marcel Thurnau)
- Yogatherapie in der Naturheilpraxis** (Ravi Persche)
- 16.45–17.30 **Vortrag: Yogatherapie und ihre Wirkung** Erfahrungsbericht aus der yogatherapeutischen Arbeit am Kaivalyadhama Yogatherapie-Institut (Subodh Tiwari)
- 17.00–21.00 **Abendessen** - vegetarisches Vollwertbuffet
- 17.45–19.05 **2 parallele Yoga Stunden**
- 18.15 **kleine Puja** (hinduistisches Ritual)
- 18.30 **Om Namo Narayanaya** (Singen für den Weltfrieden)
- 19.00
- **Information über den Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V (BYV)**
 - **Information über die Yoga-Therapie-Ausbildung**
 - **Information über die Ayurveda Ausbildungen**
 - **Vereinsversammlung SMMR**

19.30–22.15 **Abendprogramm:**

- 19.30–20.00 **Asana Tanz** mit Indrayani und Kamalesh Kellermann
- 20.00–20.40 **Satsang: Meditation, Mantra-Singen, Arati**
(Sukadev Bretz)
- 20.40–21.30 **Vortrag: Mit dem Atem tanzen – Achtsamkeit und Pranayama als mystischer Erkenntnisweg** (Dr. Martina Bley)
- 21.35–22.10 **Vortrag: Heil und Heilung – von der Entspannung zur Selbsterkenntnis** (Sukadev Bretz)

Sonntag, 15. November 2009

- 5.00 **Puja** (hinduistisches Ritual)
- 5.00 **Homa** – (indisches Feuerritual)
- 6.00–6.55 **Pranayama** – Atemübungen für Fortgeschrittene
- 6.00–6.50 **2 parallele Yogastunden** (ohne Listen)
- 7.00–7.20 **5 Parallele Meditationen:**
Vedantische Meditation
Stille Meditation
Meditation der liebenden Güte
Chakra-Meditation
Mantra-Meditation
- 7.20–7.45 **Mantrasingen, Arati (Lichtzeremonie)** (Sukadev Bretz)
- 7.45–8.30 **Vortrag: Shiva und Shakti** – Wurzeln, Sex und inneres Feuer als Basis der Herz-Heilung (Ilona Strohschein)



8.45–9.55 **11 parallele Workshops**

Pranayama und Meditation Achtsamkeitsübungen, sanftes Pranayama und meditative Stille, um die Erfahrung von Kevala-Kumbhaka zu ermöglichen und zu vertiefen. (Dr. Martina Bley)

Kundalini Yoga bei Suchtverhalten Erfahre, wie durch intensive Reinigung und Kundalini Yoga Suchtverhalten und hinderliche Gewohnheiten aufgelöst werden. (Simran Kaur Wester)

Yoga in der Kashmir-Tradition Wir arbeiten hauptsächlich mit dem Energiekörper. Durch das Zuhören ohne Erwartungen erlauben wir dem Körpergefühl sich zu entfalten. In diesem Prozess erfahren wir unseren wirklichen Körper als transparent und ausgedehnt in Zeit und Raum. (Billy Doyle)

Vatastörungen mit Yoga in den Griff bekommen Vatastörungen sind eine der häufigsten Ursachen für Krankheiten, v. a. in unserer westlichen Zivilisation. Welche Asanas und Pranayamas sind geeignet ein gestörtes Vatadosha wieder ins Gleichgewicht zu bringen? (Shanti Wade)

Divine Healing Wir sind alle göttliche Wesen und kommen schon mit der Kraft zu heilen auf die Welt. Wir müssen nur den Heiler in uns wecken. Dann geschieht Heilung wie von selbst. In diesem Workshop kommst du mit deinem heilenden Selbst in Berührung und lernst das goldene heilende Licht in das Sahasrara Chakra aufzunehmen und im ganzen Körper zu verteilen. (Milind Bhardwaj)

Hormonyoga als Chance für beschwerdefreie Wechseljahre und individuelles Wachstum Wie begegnet man/frau den typischen Beschwerden? Mit gezielten Übungen. Der Workshop hilft dir die Bedeutung deiner persönlichen Erfahrungen besser zu erkennen und sie für deine eigene Entwicklung zu nutzen. (Shivapriya Angela Große-Lohmann)

Yogatherapie bei Heuschnupfen und Allergien Yoga kann Wunder bewirken bei allergisch bedingten Atemwegserkrankungen wie Sinusitis, Asthma und allergischer Rhinitis (Sarada Sonja Serra)

Yogaethics – Yogaprogramm für Fitnesscenter Symbiose aus integralem Yoga nach Swami Sivananda und dynamischen Elementen des Vinyasa Flow und Power Yoga, speziell angepasst an die Bedürfnisse von fitnessorientierten Teilnehmern. (Sahar Berressem und Gudakesha Dr. Kurt Becker)

Yogaübungen im Rollstuhl Ein besonderer Schwerpunkt sind Atemübungen, Entspannung und Meditation bei Multiples Sklerose, Halbseitenlähmung, Querschnittlähmung, Beinamputation, . . . (Martin König)

Jeder will es werden. Keiner will es sein. Älter werden Wende dich von den Ängsten des Älterwerdens ab und entdecke Möglichkeiten, dein Leben weiterhin nach deinen Vorstellungen zu entwickeln. Gesundheit und Glück sind auch im 3. Lebensalter möglich. (Edith Schumann)

Integration von Yoga in der Schmerztherapie Behandlungsbispiele mit Befund und individuellen Therapiemöglichkeiten. Ursachen des Schmerzes finden und beseitigen am Beispiel von verschiedenen Symptomen. Dies geschieht durch vorherige Betrachtung der Körperstatik und Austeilen von Muskelungleichgewichten. (Krishnadas Sergej Lebedev und Rosi Schillinger)-

10.15–11.45 **10 parallele Yoga Stunden**

10.15–11.45 **Workshop: Salutogene Kommunikation in der Yoga-Praxis** Stimmigkeit erleben, ein Kohärenzgefühl entwickeln: Dies ist ein Ziel der Salutogenese, der Lehre der Entstehung von Gesundheit und natürlich auch des Yoga. Es wird mit Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan gearbeitet. Hiermit sowie mit einem Gruppengespräch und Co-Counseling wird die Essenz der salutogenen Kommunikation vorgestellt. (Nadja Lehmann)

10.15–12.45 **Brunch** – vegetarisches Vollwertbuffet

12.45–13.25 **Vortrag: Salutogenese – Wege zu mehrdimensionaler Gesundheit** (Theodor Dirk Petzold)

13.30–14.15 **Vortrag: Östliche und westliche Meditation – Missverständnisse und Klärungen** (Prof. Dr. Martin Mittwede)

Abschlussworte (Sukadev Bretz und Dr. phil. Harald Piron)

Spiritueller Segen

14.30 **Ende**

14.45 **Vereinsversammlung des Berufsverbandes der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV)**



Asana-Stunden

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:

- Business Yoga
- Yoga für den Rücken
- Asanas meditativ mit Mantrabegleitung
- Weisheit der Bhagavad Gita / der Raja Yoga Sutras in Bezug zu den Asanas
- Yogastunde mit Herz-Affirmationen
- Kundalini Yoga
- Asanas mit therapeutischen Betonungen
- Antik-Yoga zur Musik auf einer historischen Leier
- Anti-Stress-Yoga
- Bhakti Yoga mit heilsamen Affirmationen
- Yoga bei Kopfschmerzen und Migräne
- Traditional Hatha Yoga
- Feuerabendt-Yoga mit Herz und Geist
- Hormonyoga
- Lachyoga
- Shiva Nata
- Yoga für Rollstuhlfahrer
- Energie-Flow
- Yogaethics - Yoga für Fitnesscenter
- Vedisches Yoga
- Kashmir-Yoga
- Asanas anatomisch korrekt
- Cross-Over-Yoga.

Ruhe-Oase

„die Seele baumeln lassen“

Erlebe die heilende und regenerierende Wirkung verschiedener Entspannungstechniken. Angeleitete Entspannung in den Pausen in regelmäßigen Intervallen:

- Phantasiereisen
- Yoga Nidra
- Klangreisen
- klassische Tiefenentspannung nach Swami Vishnu-devananda
- Progressive Muskelentspannung
- Reise durch die Chakras
- Autogenes Training
- Brahmari u.v.m.





Sukadev Bretz – Gründer und Leiter des Yoga Vidya e.V. mit inzwischen drei Yoga-Seminarhäusern sowie über 50 Stadtzentren und des Yoga Vidya Verlages. Dipl. Kaufmann (Studium der Betriebswirtschaft mit Nebenfach Psychologie). 1. Vorsitzender des Berufsverbandes der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV). 28 Jahre eigene Yoga- und Meditationspraxis, sowie langjährige Aus- und Weiterbildungserfahrung. Buchautor.



Shivakami Bretz – Yoga Ausbildungsleiterin seit 1993, Heilpraktikerin (Psychotherapie) und Ayurveda Gesundheitsberaterin. Sie war lange Jahre im sozialen Bereich tätig, entdeckte dort ihre Freude, Menschen in ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung zu unterstützen.

Referenten in alphabetischer Reihenfolge nach Nachnamen:



Dr. Kurt Gudakesha Becker – Integrativer Yoga Psychologischer Berater (BYVG), Yogalehrer (BYV). Selbstständiger Unternehmensberater für Organisation und Informationstechnik im Gesundheitswesen. Verbindet in seiner Arbeit das westliche Hochschulwissen mit dem uralten Erfahrungsschatz des Yoga.



Wolfgang Becker – Praktiziert Yoga seit 1980, YLA im Sivananda Center, Bahamas. Intensive Praxis in Ashtanga, B.K.S. Iyengar, Shadow Yoga. 1990-2000 Co-Leiter Iyengar-Yoga-Institut Frankfurt. Seit 2000 eigene Schule: Progressive-Yoga, Frankfurt.



Sahar Berressem – Yogakurse in Vinyasa Flow und Power-Yoga bei Bryan Kest nach K. Pattabhi Jois. Ausbildung bei Erich Schiffmann und YogaWorks. International registrierte Power Yoga- Lehrerin der Yoga Alliance®. Sie unterrichtet erfolgreich die neue Power Yoga- und Yogaethics-Linie.



Milind Bhardwaj – 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.



Dr. Martina Bley – Verhaltenswissenschaftlerin, Yogalehrerin (BDY/EYU) und Gestalttherapeutin. Langjährige Yogaforschungstätigkeit an Berliner Universitäten. Vorstandsmitglied der „Wissenschaftlichen Gesellschaft für Yoga und klassische indische Medizin-Yoga Darshana e.V.“. Dozentin für Medizin, Yogatherapie & Bewusstseinsforschung für Yogaverbände in Deutschland, der Schweiz und Großbritannien.



Dr. Narada Christian Brehmer – Humanwissenschaftler und Zukunftsforscher. Autor des Buches „Die Evolution des Bewusstseins“. Direkter Schüler von Swami Vishnu-devananda. Narada legt in seinem Unterricht einen Schwerpunkt auf die Hinführung zur Tiefenentspannung im Zustand von Yoga.



Prof. Dr. med. Arndt Büssing – Seit 2004 Leiter des Arbeitsschwerpunktes „Spiritualität und Krankheitsumgang“ am Lehrstuhl für Medizintheorie und Komplementärmedizin der Universität Witten/Herdecke. Texter und Komponist neuer geistlicher Lieder, Buchautor (u.a. *„Regen über den Kiefern“*).

Dharmalehrer der Kwan Um Zen Schule Deutschland.



Billy Doyle – unterrichtet Yoga in London und leitet Intensivkurse (retreats) in England und anderen Ländern. Er lernte Yoga in der Kashmir Tradition mit Jean Klein und fühlt sich tief mit den Advaita Vedanta Lehren verbunden. Buchautor von *„The Mirage of Separation“*.



Priv.-Doz. Dr. Dietrich Ebert – Facharzt für Physiologie und Psychiatrie und Psychotherapie. Lange Zeit wissenschaftlicher Mitarbeiter am Carl-Ludwig Institut für Physiologie der Universität Leipzig. Leiter der Abteilung klinische Forschung in der Klinik für Psychiatrie Chemnitz, Oberarzt in der Fachklinik für Psychiatrie Christophsbad Göppingen. Langjährige Yoga- und Vipassana-Meditations-Praxis. Publikationen über *„Physiologische Aspekte des Yoga“*.



Anne-Careen Engel – Yogalehrerin (BYV), Kursleiterin Meditation und mentales Training, war langjährig freie Theaterschaffende und Vorsitzende des Vereins *„SharingArts“* e.V. Seit 2002 intensive Beschäftigung mit dem südindischen Gesang und Nada Yoga.



Mahashakti Engeln – Yogalehrerin und -therapeutin, Entspannungs- und Atemkursleiterin, Heilpraktikerin. Leiterin der Yogatherapie bei Yoga Vidya.



Dipl. Psych. Volker Ertel – Yogalehrer BYV und approbierter psychologischer Psychotherapeut. Seit 2000 erfolgreich in eigener Praxis tätig, bringt er sehr viel praktische Erfahrung in der therapeutischen Arbeit mit Menschen mit.



Theo Fehr – Dipl.-Psychologe, approb. Psychotherapeut (VT), Lehrer für Transzendente Meditation und Yoga (Indien 1969), tägl. Praxis Yoga und Meditation seit 1968, Beirat SMMR Society for Meditation and Meditation Research, Ltg. IPPM Institut für Persönlichkeitspsychologie und Meditation; Meditationsforschung seit 1972, Psychotherapieforschung seit 1994, div. Publikationen zu Meditation und Körperpsychotherapie.



Sigmund Feuerabendt – 81 Jahre, Altersforscher, Entspannungsmeister, Sacharow-Schüler und Nachfolger. Kundalini Yoga Meister.



Maharani Fritsch de Navarrete – Dipl.-Sozialpädagogin, Yogalehrerin und -ausbilderin, Sterbebegleiterin. Schamanische Ausbildung in Südamerika.



Dr. phil Christian Fuchs – Indologe und Religionswissenschaftler. Gründung, Aufbau und Leitung des „Instituts für Yoga-Forschung“ (IYF). Gründung der „Yoga-Akademie Stuttgart“, Yogalehrer Ausbilder (BDY). Von Dr. Fuchs liegen zahlreiche wissenschaftliche und journalistische Publikationen vor.



Lalita Furrer – ist Ballettlehrerin und ehemalige Balletttänzerin. Yogalehrerin, Shiatsu und Thai-Massage Therapeutin. Ihre liebevolle Ausstrahlung und große Erfahrung im Unterrichten machen ihre Yogastunden zu einem ganz besonderen Erlebnis.



Shambhavi Regina Glaser – Heilpraktikerin (Psychotherapie), 12 Jahre Erfahrung in eigener Praxis in systemischer Paar- und Familientherapie und Reinkarnationstherapie. Astrologin, Ausbilderin in alternativer Psychotherapie. Urheberin des *Inneren Prozesses*®.



Dr. Uma Grahovac – Verhaltensbiologin, systemische Paar- und Familientherapeutin (DGSF), NLP-Master (DVNLP), Yogalehrerin. Schafft eine kreative Symbiose zwischen Körper, Geist und Seele.



Shaivapriya 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.



Amba Popiel Hoffmann – Yogalehrerin (BYV) mit 17 Jahren kontinuierlicher Unterrichtspraxis. Gründerin des Yoga Vidya-Centers in Darmstadt, Ausbildungsleiterin, 2. Vorsitzende des BYV, NLP Master nach Bandler-Grinder. Organisatorin des Kongresses.



Andrea Hermes – Seit 1994 intensive Yogapraxis und Yogalehrerin mit den Schwerpunkten Sivananda Yoga, Shadow Yoga - Shandor Remete, Universal Yoga - Andrey Lappa. Ayurveda Gesundheitsberaterin (BYVG), Shiatsu Praktikerin, Heilpraktikerin Psychotherapie.



Fukumi Iida – Grundschullehrer, nebenher Ausbildung in Ki-Massage und Yoga; seit 1991 Yogalehrer; unterrichtet seit 16 Jahren Hatha-Yoga, seit 2002 in der Himalaya-Tradition; verbindet Yoga-Unterricht mit Elementen der Ki-Massage



Indrayani und Kamalesh Kellermann – Indrayani ist Yogalehrerin (BYV), Sport- und Gymnastiklehrerin, Leiterin für Rücken-, Gesundheits- und Wellnesskurs. Kamalesh ist Gymnastik- und Yogalehrer.



Horst Kaemmerling – Praktiziert seit 1971 an der Westfälischen Klinik für Psychiatrie in Dortmund als Psychologe und Psychotherapeut. Momentaner Forschungsschwerpunkt: Isolation der wirksamen Variablen im Meditationsprozess. Seit etwa 30 Jahren aktiver Buddhist.



Ph. D. Mukta Kaur Khalsa – Leiterin des 3HO SuperHealth Programms. Spezialisiert in Techniken des Kundalini Yoga bei Suchtverhalten (persönl. Unterweisung durch Yogi Bhajan). Gründete eine auf Kundalini Yoga spezialisierte Rehabilitationsklinik in Arizona. Buchautorin.



Shankari Linda Kittner – Yogalehrerin und –therapeutin (BYV) im psychologischen und körperorientiertem Bereich mit langjähriger Lebens- und Familienerfahrung in Indien. Ausbildung in Psychologischer Yogatherapie. Vermittelt in ihren Yogastunden und Seminaren den heilenden Aspekt des Yoga.



Martin König – Orthopädietechniker – Bei seinem Unterricht verbindet er gute Kenntnisse über Yoga mit Anatomie und Krankheitslehre. Seine Stärke sind Flexibilität und Kreativität in Bezug auf geeignete Haltungsalternativen und ein unverkrampfter Umgang mit Behinderten.



Viveka Kurth – Langjähriger Yogalehrer und Ausbilder. Er unterrichtet besonders gerne intensiver Pranayama und Kundalini Yoga. Durch seine ruhige Art versteht er es wunderbar seine Schüler durch Yoga Nidra zu führen.



Suguna Langer – Praktiziert seit 1990 Yoga und Meditation. Erfahrene Yogalehrerin, Yoga Vidya Acharya, Entspannungs- und Meditationskursleiterin. Sie vermittelt die ganzheitlichen und spirituellen Aspekte des Yoga lebendig, klar und alltagsbezogen.



Krishnadas Sergej Lebedev und Rosi Schillinger – Krishnadas ist Yogalehrer (BYV), Physiotherapeut und Cranio-Sacral-Therapeut. Rosi Schillinger ist Physio- und Cranio-Sacral-Therapeutin und Ausbildungsleiterin für Wellness-Therapie. Seit 27 Jahren eigener Praxis für Physiotherapie mit 20 Mitarbeitern, wobei sie ganzheitliche Therapie, medizinische Trainingstherapie, Wellness, Ayurveda, Tai-Chi-Chi-Gong und Yoga mit einfließen lässt.



Nadja Lehmann – Dipl.-Pädagogin, Co-Leitung des Zentrums für Salutogenese, systemische Beraterin, Yoga-Lehrerin (3HO)



Nepal Lodh – Indischer Yogameister und Vorsitzender der Deutsch-Indischen Hindu-Gesellschaft Bremen. Dipl.-Sozialwissenschaftler, Professoraler Lehrbeauftragter, Therapeut und Buchautor. Yogatherapeut in einer Psychiatrischen Klinik und Dozent an Volkshochschulen. Seine Themen u.a.: Interkulturelle Kommunikation und gewaltfreie Kommunikation.



Susanne Lutz – Dipl.-Ing. für Stadt- und Regionalplanung, langjährige Kundalini-Yogalehrerin (3HO), arbeitet seit 2002 als Feng Shui- und Vastu-Beraterin sowie als Geomantin.



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



Prof. Dr. Martin Mittwede – Religionswissenschaftler und Indologe. Lehrt vergleichende Religionswissenschaft (Universität Frankfurt/Main), praktische Philosophie (Universität Köln). Profunder Kenner der indischen Philosophie und der vedischen Tradition. Medizingeschichtliche Forschung über Ayurveda, langjährige Erfahrungen in der medizinischen Fortbildung.



Dipl.-Ing. Volker Neuert – ist Yogalehrer (3HO), praktiziert seit 20 Jahren intensiv Yoga. Als Architekt und Baubiologe leitet er seit 2000 ein eigenes Architekturbüro. Besonderes Interesse an der Bildung von Lebensgemeinschaften im Einklang mit der Natur.



Dr. Ulrich Ott – Diplom-Psychologe am Bender Institute of Neuroimaging an der Universität Gießen. Außerdem Yogalehrer und wissenschaftlicher Beirat der Society for Meditation and Meditation Research.



Ravi Persche – Heilpraktiker, Yogalehrer (BYV) und Ayurveda-Therapeut. Seine Ayurveda-Ausbildung absolvierte er bei Dr. Balaji Tambe im Atmasantulana Village in Indien. Er leitet bei Yoga Vidya u. a. die Yoga-Therapieausbildung.



Theodor Dierk Petzold – Arzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Europ. Cert. f. Psychotherapie (ECP). Autor und Ausbilder von „Salutogene Kommunikation“ Sal-Kom®. Aufbau und Leitung des „Zentrums für Salutogenese“. Vorsitzender der APAM Akademie für patientenzentrierte Medizin e.V.



Dr. phil. Dipl.-Psych. Harald Piron – Psychotherapeut, Ausbildungsabschlüsse in VT, REVT und Psychosynthese. Vorsitzender der Society for Meditation and Meditation Research (SMMR e.V.) und Redaktionsmitglied der Fachzeitschrift „Transpersonale Psychologie und Psychotherapie“.



Dr. Renaud van Quekelberghe – Dipl.-Psych., Ddiv., Prof. für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Koblenz-Landau seit 1979, Forschungsschwerpunkte: transkulturelle Psychotherapie, Spiritualität und Psychotherapie.



Vishwanath Richter – Seminar- und Ausbildungsleiter sowie Meditationskursleiter, Yoga Vidya Bodywork Trainer und Kursleiter für fortgeschrittenes Pranayama und Kundalini Yoga. Seine ruhigen und klaren Yogastunden helfen Möglichkeiten zu erkennen und Begrenzungen aufzulösen.



Sarada Sonja Serra – Yoga- und Meditationslehrerin, Ausbildungsleiterin, Yogatherapeutin und Zentrumsleiterin von Yoga Vidya Tübingen.



Dr. med. Ernst Schrott – Der promovierte Humanmediziner praktiziert seit 1984 als Arzt für Naturheilverfahren und Homöopathie in Regensburg. Er ist Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Ayurveda und Autor zahlreicher Publikationen und Bestseller über Ayurveda.



Edith Schumann – Als Yogalehrerin und Yogatherapeutin überzeugt sie mit ihrer ruhigen und sicheren Art ihre Mitmenschen von diesem einzigartigen Weg.



Dr. Uwe Staroske – Wirtschaftswissenschaftler an der Universität Bremen und Yogalehrer an der Hindu-Akademie Bremen. Theorie und Praxis des Yoga werden durch seine zahlreichen Beiträge und Vorträge zur Yogaphilosophie und seine jahrzehntelange eigene Übungspraxis verbunden.



Ilona Strohschein – Gründete 1995 das „E.max.Seminar- und Yogazentrum“ in Neustadt/Sachsen. 1991 begann sie als eine der ersten Yogalehrerinnen östlich von Dresden zu unterrichten. Viele Aus- und Weiterbildungen prägen ihre unverwechselbare, energiegelante Art des Yogaunterrichts.



Ralf Sturm – Yogalehrer (BYV), Schamanischer Heiler und Übersetzer. Als Familienvater hat er Partnerschaft und das Erkennen von Beziehungsthemen im Yoga zu seinem Schwerpunkt gemacht.



Marcel Thurnau – ist seit 15 Jahren als Koch tätig. Küchenchef bei Yoga Vidya. Auf dem Weg zur Bewusstwerdung ist es ihm ein Anliegen, neben politischem Engagement und dem Vermitteln von spirituellen Inhalten auch Erkenntnisse zur Ernährung weiterzugeben.



Subodh Tiwari – Direktor des Kaivalyadhama-Yogatherapie-Instituts in Lonavla, Südindien, wo seit über 80 Jahren Yogatherapie und -forschung in Krankenhäusern betrieben und Yogatherapeuten ausgebildet werden.



Katyayani Ulbricht – Langjährige Yogalehrerin (BYV), insbesondere für Yoga mit Schwangeren und besondere Zielgruppen. Mit viel Liebe und Einfühlungsvermögen gibt sie ihre Erfahrungen weiter.



Shanti Wade – Yogalehrerin und Yogatherapeutin (BYV), Ayurveda-Gesundheitsberaterin. In ihren Seminaren und Yogastunden zu besonderen Beschwerden verknüpft sie ihr Wissen über Yoga und Ayurveda auf sinnvolle Weise.



Prof. i.R. Dr. Roderich Wahsner – Professor für Arbeits- und Sozialrecht, Universität Bremen von 1974–2003; Yogalehrer in der Himalaya-Tradition seit 1994, eigene Yogaschule seit 1997; Zahlreiche Beiträge zur Yogaphilosophie und Yogapraxis.



Ramdas Weichert – Dipl. Sportwissenschaftler, Yogalehrer systemischer Choach und Therapeut (DGSF), NLP- Master und Kommunikationstrainer (DVNLP). Verbindet Spiritualität mit modernen Therapieformen.



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.



Simran Kaur Wester – Schülerin von Yogi Bhajan seit 1980. Ausbildung zur Kundalini Yogalehrerin 1982. Ausbilderin mit Schwerpunkt yogische Partnerschaft und Kommunikation. Trainerin gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. 1. Vorsitzende von 3HO Deutschland e.V.



Krishnadas Wittig – Aus seiner Sport- und Trainerlaufbahn bringt er ein tiefes Verständnis physiologischer und anatomischer Zusammenhänge mit. Er studierte verschiedene Yogarichtungen. Sein Schwerpunkt liegt in besonderer Exaktheit und der individuellen Teilnehmerorientierung.



Lakshmana Wittig – Langjähriger Ayurveda-Gesundheitsberater und -therapeut. Er lebt und lehrt die Verbindung von Spiritualität mit bewusster, gesunder Lebensweise. Ayurveda als Weg der Selbstfindung und Gewinn der Lebensqualität ist seine Devise.

Seminargebühren:

Pauschal-Preise mit Übernachtung: Fr-So: MZ 159€, DZ 187€, EZ 215€, EZ ohne Balkon/WC/Dusche 187€, Schlafsaal 137€. Zusätzliche Übernachtungen: MZ 43€, DZ 57€, EZ 71€, S/Z 32€.

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

Unterbringung außerhalb: Hotel/Pension EZ 195 €, DZ 167 €.

Kurzfristige Änderungen vorbehalten. Für manche Workshops gibt es beschränkte Teilnehmerzahlen. Es empfiehlt sich daher frühzeitige Anreise mit Eintragung in die Workshoplisten. Alles inkl. vegetarischer Vollwertverpflegung.

Anmeldung: s. Rückseite. Bitte frühzeitig anmelden.

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich an für den

Yoga Kongress in Bad Meinberg 13.-15. November 2009

Bitte per Post oder Fax an: Haus Yoga Vidya Bad Meinberg
Wällenweg 42, 32805 Horn-Bad Meinberg, Fax 05234/87-1875
Anmeldung 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, SMMR

Ich bin Student

Ich wünsche Unterbringung im:

EZ MZ DZ zusammen mit

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

Schlafsaal EZ ohne Balkon, Dusche/WC

DZ ohne Balkon, Dusche/WC

Auswärts: Hotel/Pension EZ Hotel/Pension DZ

ohne Unterkunft

Ich nehme nur teilweise teil und zwar am

Ich reise schon am Donnerstag an Ich bleibe bis Montag (Preise S.19)

Anzahlung (Minimum 25 €)

Restzahlung (fällig bei Überweisung 2 Wochen, bei

Abbuchung 8 Tage vor Seminarbeginn)

Abbuchung von Kto.-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“,
Konto-Nr. 2150078400, BLZ 47260121, Volksbank Paderborn-
Höxter-Detmold e.G. Bitte unbedingt das Seminar und Seminardatum auf
Überweisungsträger schreiben. Beleg bitte mitbringen.

.....
Ort, Datum, Unterschrift

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