

Yoga Programm

Oktober 2009
bis März 2010

Yoga tut gut!



Kostenlose Probestunden
jeden Mittwoch 19.15 Uhr
und Sonntag 16.30 Uhr

Yogastunden und Kurse in Bad Meinberg

Yogakurse (teilweise krankenkassengefördert)

Workshops • Ayurveda • Massagen

Tiefenentspannung • Meditation

Info-Veranstaltungen



Lippe

Yoga Vidya

Wällenweg 42 · 32805 Horn-Bad Meinberg

Tel.: 05234 / 87-0 · Fax: -1875

E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

www.yoga-vidya.de



Yoga Vidya Bad Meinberg

bietet dir die ideale Atmosphäre zum Entspannen und Auftanken. Losgelöst vom Stress des Alltags kannst du in unseren schönen Räumen zur Ruhe kommen und zu dir selbst finden. Unsere freundlichen und geschulten Yogalehrer nehmen sich auch gerne nach der Stunde noch Zeit für ein persönliches Gespräch.

Das Haus ist Teil des Yoga Vidya e.V., Europas führendes Yoga-Seminarhaus und Yogalehrer-Ausbildungszentrum. Der Yoga Vidya e.V. ist ein gemeinnütziger Verein mit mehr als 60 Yoga-Centern in Deutschland und Österreich.



Ayurveda Oase

Unsere Ayurveda Oase bietet dir ideale Möglichkeiten für ein spontanes Wohlfühl-Erlebnis zum Aufladen, Regenerieren, Relaxen in unserer einladenden, wunderschönen Ayurveda Oase mit harmonischem Ambiente in acht Behandlungsräumen, Schwitzbad, Wohlfühlbad und Ruheraum.



Bitte für alle Veranstaltungen / Kurse vorher anmelden:

Yoga Vidya (neben dem Thermalbad „meinBad“)

Wällenweg 42 · Tel.: 05234 / 87-0 · Fax: -1875

E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Öffnungszeiten: täglich zwischen 8.30 – 20.00 Uhr

Yoga ist ein praktisches System zur Entwicklung der gesamten Persönlichkeit. Die Wege des Yoga sind sehr vielseitig, so dass jeder für sich herausfinden kann, was ihm/ihr am meisten Spaß macht und den größtmöglichen Nutzen bringt. Yoga ist ein faszinierendes Übungssystem, das für jeden das Richtige bietet.

Yoga besteht aus:

- **Yogastellungen (Asanas)** wirken systematisch auf den ganzen Körper. Muskeln und Bänder werden gedehnt, gestreckt und gekräftigt. Wirbelsäule und Gelenke bleiben beweglich oder werden wieder beweglich. Sie wirken auch auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven.
- **Atemübungen (Pranayama)** für mehr Energie, um den Körper mit „Prana“, der Lebensenergie, neu aufzuladen und den Geist zu kontrollieren, indem der Fluss von Prana reguliert wird.
- **Entspannung** vermindert den Energieverlust im Körper. Stress wird abgebaut, das ganze Körper-Geist-System kommt zur Ruhe und regeneriert sich tiefgreifend.
- **Ernährung:** Gesunde Nahrung hält gesund und fit, reinigt und harmonisiert den ganzen Organismus und beruhigt den Geist.
- **Positives Denken und Meditation:** Du lernst harmonisch und in Frieden zu leben. Kommt die Bewegung im Geist zur Ruhe, erkennst du dein wahres Selbst.



Bitte bequeme Kleidung mitbringen und etwa zwei Stunden vor dem Kurs nichts essen. Yoga-Matten sind vorhanden. Du kannst auch gerne deine eigene Matte mitbringen. Kursgebühr bitte vor Kursbeginn überweisen oder abbuchen lassen, bzw. spätestens vor Kursbeginn an der Rezeption bezahlen. Versäumte Stunden können bis 2 Wochen nach Kursende kostenlos nachgeholt werden.

Yoga Info-Abend

Ein Einführungsvortrag verschafft dir einen Überblick über das ganzheitliche System des Yoga, der Wissenschaft der Harmonie von Körper, Geist und Seele. Vorführungen erläutern dir die Asanas und in einer praktischen Yogastunde kannst du deine eigenen Erfahrungen machen.

- Mo 26.10., Do 17.12.09, Di 12.1. und Mi 3.2.10 jeweils 19 – 22 Uhr

Ayurveda Info-Abend

Einführungsvortrag mit anschließendem Praxis-Workshop und kleinen Kostproben ayurvedischer Kochkunst. Zum Reinschnuppern und Kennenlernen.

- Di 24.11.09, Mo 18.1. und Mo 15.3.10 jeweils 19 – 22 Uhr

Info-Abend zur Yogalehrer-Ausbildung

- 22.10., 19.11., 17.12.09 und 7.1.10
jeweils Donnerstag 19 – 20.30 Uhr



Tage der offenen Tür: So 27.9.09, So 10.1. und So 31.1.10

von 11 – 22 Uhr zum unverbindlichen Kennenlernen

11 Uhr Yogastunden für Anfänger und Mittelstufe • 11.30 Uhr Infos über Ayurveda u. Ayurveda-Wohlfühlpakete; Yogastunden für Anfänger, Mittelstufe und Kinder • Ab 12.30 Uhr Vollwert-Buffer • 14 Uhr Einführung ins Yoga mit Vorführung/Info-Vortrag über Yogalehrer-Ausbildungen • 14.30 Uhr Einführung in die Meditation/Info-Vortrag über die Ayurveda Oase • 16 Uhr Yogastunden für Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene und Kinder; Einführung ins Mantrasingen/Info-Vortrag über Ausbildungen • 16.30 Uhr Infos über Ayurveda und Ayurveda Wohlfühlpakete • Ab 17.30 Uhr Vollwert-Buffer • 18 Uhr Einführung in die Meditation/Info-Vortrag über Ausbildungen • 20 Uhr Meditation, Vortrag, Mantrasingen mit Tombola.

Mit Kinderbetreuung (ab 10.30 Uhr). Alles kostenlos!

Yoga 1 Anfängerkurse

Yoga hilft dir zu entspannen und dich mit neuer Kraft und Positivität aufzuladen. 5 × 1½ Stunden, systematische und gründliche Einführung ins Yoga, einfache Yoga-Stellungen, energetisierende Atemübungen und Tiefenentspannung. Wir empfehlen, nach dem Anfängerkurs direkt im Kurs Yoga 2 weiter zu machen, da beide Kurse eine Einheit bilden. Kursgebühr: 39 €, ermäßigt 36 €.

• Montag	05.10.09 – 02.11.09	18.15 – 19.45 Uhr
• Dienstag	27.10.09 – 24.11.09	18.45 – 20.15 Uhr
• Mittwoch*	11.11.09 – 09.12.09	19.15 – 20.45 Uhr
• Donnerstag	26.11.09 – 07.01.10	19.00 – 20.30 Uhr
• Montag	07.12.09 – 18.01.10	19.15 – 20.45 Uhr
• Dienstag	15.12.09 – 26.01.10	18.30 – 20.00 Uhr
• Montag*	11.01.10 – 08.02.10	09.15 – 10.45 Uhr
• Dienstag	19.01.10 – 16.02.10	18.30 – 20.00 Uhr
• Mittwoch	10.02.10 – 10.03.10	19.15 – 20.45 Uhr
• Donnerstag*	18.02.10 – 18.03.10	19.30 – 21.00 Uhr
• Montag	08.03.10 – 12.04.10	19.30 – 21.00 Uhr
• Dienstag	16.03.10 – 13.04.10	19.15 – 20.45 Uhr

Yoga 2 Aufbaukurse

Vertiefe deine Yoga-Erfahrung. Du lernst die Grundstellungen genauer kennen, verfeinerst die Tiefenentspannungstechniken und erlernst die Auflade-Atemübung. 5 × 1½ Stunden. Kursgebühr: 39 €, ermäßigt 36 €.

• Dienstag	13.10.09 – 10.11.09	18.00 – 19.30 Uhr
• Mittwoch	21.10.09 – 18.11.09	09.30 – 11.00 Uhr
• Donnerstag*	29.10.09 – 26.11.09	18.30 – 20.00 Uhr
• Montag	09.11.09 – 07.12.09	18.15 – 19.45 Uhr
• Dienstag	01.12.09 – 12.01.10	18.45 – 20.15 Uhr
• Mittwoch*	16.12.09 – 27.01.10	19.15 – 20.45 Uhr
• Donnerstag	14.01.10 – 11.02.10	19.00 – 20.30 Uhr
• Montag	25.01.10 – 22.02.10	19.15 – 20.45 Uhr
• Dienstag	02.02.10 – 02.03.10	18.30 – 20.00 Uhr
• Montag*	15.02.10 – 15.03.10	09.15 – 10.45 Uhr
• Dienstag	23.02.10 – 23.03.10	18.30 – 20.00 Uhr
• Mittwoch	17.03.10 – 14.04.10	19.15 – 20.45 Uhr
• Donnerstag*	25.03.10 – 22.04.10	19.30 – 21.00 Uhr

* Diese und teilweise andere Kurse können – bei Belegung von Yoga 1 und 2 zusammen – von den Krankenkassen gefördert werden.

Neu: Ferien-Crashkurs für Yoga-Einsteiger!

täglich 26. – 30.12.09, jeweils 18.15 – 19.45 Uhr

Yoga 3 Mittelstufe

Fortgeschrittenere Variationen und längeres Halten der Grundstellungen. Intensiveres Pranayama und Übung von Konzentration und Meditation. 5 x 1½ Stunden. Kursgebühr: 39 €, ermäßigt 36 €.

- | | | |
|---------------|---------------------|-------------------|
| • Montag* | 19.10.09 – 16.11.09 | 19.15 – 20.45 Uhr |
| • Dienstag | 17.11.09 – 15.12.09 | 18.00 – 19.30 Uhr |
| • Mittwoch | 25.11.09 – 06.01.10 | 09.30 – 11.00 Uhr |
| • Donnerstag* | 03.12.09 – 14.01.10 | 18.30 – 20.00 Uhr |
| • Montag | 14.12.09 – 25.01.10 | 18.15 – 19.45 Uhr |
| • Dienstag | 19.01.10 – 16.02.10 | 18.45 – 20.15 Uhr |
| • Mittwoch | 03.02.10 – 03.03.10 | 19.15 – 20.45 Uhr |
| • Donnerstag | 18.02.10 – 18.03.10 | 19.00 – 20.30 Uhr |
| • Montag | 01.03.10 – 29.03.10 | 19.15 – 20.45 Uhr |
| • Montag* | 22.03.10 – 26.04.10 | 09.15 – 10.45 Uhr |
| • Dienstag | 30.03.10 – 27.04.10 | 18.30 – 20.00 Uhr |

Yoga 4 und weiter...

Bei Interesse werden die Gruppen weitergeführt, oder du kannst in fortgeschrittene Kurse dazu kommen.

In der Zeit vom 21.12.2009 bis 3.1.2010 finden keine fortlaufenden Kurse statt!

Yoga für Kinder



Yoga macht Spaß und regt die Phantasie an. In diesem Kurs lernen wir gemeinsam spielerisch Yogaübungen, probieren vieles aus und entspannen. Erfahre deinen Körper und erlebe die Stille als etwas Schönes. Für Kinder von 8–12 Jahren. 5 x 1¾ Stunden. Kursgebühr: 23 €.

- Donnerstags 16.15–18.00 Uhr:
1.10.–29.10.09, 5.11.–3.12.09, 10.12.09.–21.1.10,
28.1.10–25.2.10, 4.3.10–1.4.10



Yoga ab 50

Yoga ist ausgezeichnet zur Entspannung, für geistige Klarheit und neue Energie. Yoga aktiviert deine Selbstheilungskräfte und Lebensfreude. Es gilt geradezu als „Anti-Aging“-Technik. Einfach zu lernende Atemübungen, Entspannungstechniken, Körperübungen. 5 x 1½ Stunden. Kursgebühr: 36 €.

- Donnerstags 16.30–18.00 Uhr:
15.10.–12.11.09, 19.11.–17.12.09, 7.1.–4.2.10, 11.2.–11.3.10,
18.3.–15.4.10

Entspannungs- und Meditationskurse

Meditationskurs für Anfänger

Meditation ist der Schlüssel für Lebensfreude, Kreativität und inneren Frieden. Sie ist jedem Übenden zugänglich. Lichtmeditation, Mantrameditation, Energiemeditation, Achtsamkeitsmeditation, Chakrameditation, Affirmationen. Kann bei Interesse weitergeführt werden. 5 x 1½ Stunden. Kursgebühr: 39 €, ermäßigt 36 €.

- Mittwochs 21.10.09–18.11.09
und 13.1.09–10.2.10
jeweils 18.30–20.00 Uhr
- Montags 1.3.–29.3.10
jeweils 19.00–20.30 Uhr



Meditation Aufbaukurs

- Mittwochs 17.2.–17.3.10:
jeweils 18.30–20.00 Uhr

Tiefenentspannung und Entspannungstechniken

Du lernst verschiedene Entspannungstechniken kennen. Entspannung führt zu einer tiefgreifenden physischen wie geistigen Regeneration, stärkt das Immunsystem und bewirkt eine ganze Reihe positiver Veränderungen: Erholung, innere Ruhe, bessere Konzentrationsfähigkeit, schnellere Besserung bei Schlafstörungen, Linderung von Schmerzen, Verbesserung der Organfunktionen, insbesondere bei psychosomatisch bedingten Krankheiten. 5 x 1½ Stunden. Kursgebühr: 39 €, ermäßigt 36 €.

- Dienstags 27.10. – 24.11.09 jeweils 18.00 – 19.30 Uhr
- Donnerstags 28.1. – 25.2.10 jeweils 18.00 – 19.30 Uhr
- Dienstags 16.3. – 13.4.10 jeweils 18.30 – 20.00 Uhr



Mit diesen 3-Stunden-Workshops kannst du tiefer in einen bestimmten Aspekt des Yoga oder in andere Themen einsteigen. Praktische Übungen sowie genaue Erläuterungen. Kursgebühr: 18 €, ermäßigt 16 €.

Bitte unbedingt spätestens 1 Tag vorher anmelden:

Tel.: 05234/87-0 oder E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Einführung in die Meditation

Viele wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: Wer regelmäßig meditiert, ist ausgeglichener, gesünder, erfolgreicher und glücklicher. Was ist Meditation? Wozu ist sie gut? Was sind die Wirkungen? Meditations- und Konzentrationstechniken. Mit viel Hintergrundinformation und einer praktischen, angeleiteten Meditation.

- Mittwoch 7.10.09 und 6.1.10 jeweils 18.30 – 21.30 Uhr
- Montag 22.2.10, 19.00 – 22.00 Uhr

Einführung in die Tiefenentspannung

Theoretische und praktische Vorstellung von Entspannungstechniken. Entspannung ist eigentlich der Normalzustand unseres Körper-Geist-Systems, den wir aber auf Grund umweltbedingter Einflüsse der heutigen Zeit verloren haben und wieder erlernen müssen. Entspannung führt zu einer tief greifenden Regeneration, stärkt das Immunsystem und bewirkt eine ganz Reihe positiver Veränderungen: Erholung, innere Ruhe, bessere Konzentrationsfähigkeit, schnellere Besserung bei Schlafstörungen, Linderung von Schmerzen, Verbesserung der Organfunktionen, insbesondere bei psychosomatisch bedingten Krankheiten.

- Dienstag 20.10.09, Donnerstag 21.1.10 jeweils 18.00 – 21.00 Uhr
- Dienstag 9.3.10, 18.30 – 21.30 Uhr

Ayurveda Schönheitsworkshop

Schönheit von innen und außen – erlerne die Gesichtsmassage, die eine verjüngende Wirkung hat und harmonischen Einfluss auf das Seelenleben der Frau nimmt. Vertieft wird die Schönheitspflege mit kosmetischen Masken und Packungen und ganz besonderen Ernährungstipps und Verjüngungsmitteln.

- Dienstag 2.3.10, 18.30 – 21.30 Uhr

Ayurvedisch Kochen

Tauche mit uns ein in die Geheimnisse der indischen Küche. Ein vollwertiges, vegetarisch indisches Menü steht auf dem Speiseplan welches zuhause leicht nachgekocht werden kann. Mit Ralf Ebenhoch.

- Freitag 22.1.10, 18.45 – 21.45 Uhr



Schwäbische Vollwertküche

„Linsa und Spätzle“ und andere raffinierte Schmankerl aus der vollwertigen vegetarischen Küche geben uns einen Vorgeschmack auf die schwäbische Küche (überwiegend vegane Gerichte). Mit Ralf Ebenhoch.

- Mittwoch 14.10.09, 18.45 – 21.45 Uhr

Vollwertig Backen ohne Ei

Weihnachtliche Genüsse ohne Ei – ob das gelingt und trotzdem schmeckt? Wir werden sehen, wie einfach und lecker Gebäck und Kuchen auch ohne Ei und weißem Zucker sein kann. Unsere überwiegend vegane Rezepte sind auch für lactoseintolerante Personen geeignet. Mit Ralf Ebenhoch.

- Mittwoch 9.12.09, 18.45 – 21.45

Massage-Workshop

Massage lockert die Muskulatur und ist eine der ältesten Techniken zur Linderung von Schmerzen. Gerade heute, wo die Menschen zunehmend unter Verspannungen und Muskelschmerzen leiden, ist Massage beliebter denn je. In diesem Workshop bekommst du eine Einführung in verschiedene Massagetechniken und ihre Anwendungen.

- Dienstag 13.10.09, 18.30 – 21.30 Uhr

Klangmassage

Bei der Klangmassage werden die harmonischen Klänge der Klangschalen direkt auf den Körper übertragen, wodurch der gesamte Körper sanft in heilende Schwingung gerät und harmonisiert wird.

- Montag 9.11.09, Donnerstag 25.3.10 jeweils 18.30 – 21.30 Uhr

Yoga Bodywork

Intensives Arbeiten an den Asanas. Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft helfen dir, über deine Grenzen hinauszuwachsen. Mit diesem Workshop machst du einen Sprung in deiner Asana-Praxis!

- Montag 8.2.10, 18.30 – 21.30 Uhr

Yogatherapie

Viele Menschen leiden an Stress-Symptomen wie Rückenschmerzen, Verdauungsproblemen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Nervosität, und Unruhe. Wer Yoga über einen längeren Zeitraum regelmässig übt, wird positive Veränderungen in seiner Gesundheit, seiner physischen und psychischen Stabilität und vor allem in seinem Energiehaushalt verspüren. Yogaübende werden gelassener, fröhlicher und sind voller Schwung und Energie.

Offene Yogatherapiestunden mit wechselnden Themen jeden Freitag 16.15–18.00 Uhr:

- 02.10.09 Yoga für Schulter und Nacken
- 09.10.09 Yoga bei Tinnitus und Hörsturz
- 16.10.09 Yoga zur Stärkung der Ressourcen
- 23.10.09 Yoga fürs Herz, bei Herzrhythmusstörungen und Bluthochdruck
- 30.10.09 Yoga zur Stärkung des Selbstbewusstseins
- 06.11.09 Yoga für Beckenboden und Prostata
- 13.11.09 Yoga bei Essstörungen
- 20.11.09 Bauch-Weg-Yoga – Yoga zum Abnehmen
- 27.11.09 Yoga bei Skoliose und Beckenschiefstand
- 04.12.09 Yoga bei Menstruationsbeschwerden (bitte heiße Wärmflasche mitbringen!)
- 11.12.09 Yoga bei Depressionen
- 18.12.09 Yoga für die Füße
- 25.12.09 Yoga bei Burn-out
- 01.01.10 Yoga zur Zentrierung
- 08.01.10 Yoga bei Suchtverhalten
- 15.01.10 Yoga zur Vata-Harmonisierung
- 22.01.10 Yoga bei Angstzuständen
- 29.01.10 Yoga zur Pitta-Harmonisierung
- 05.02.10 Yoga für Beckenboden und Prostata
- 12.02.10 Yoga zur Kapha-Harmonisierung
- 19.02.10 Yoga bei Kopfschmerz und Migräne
- 26.02.10 Yoga bei chronischen Schnupfenformen (Heuschnupfen, Rhinitis etc.)
- 05.03.10 Yoga bei „Keine Lust auf Yoga“
- 12.03.10 Yoga bei Rheuma
- 19.03.10 Lachyoga
- 26.03.10 Yoga bei Gelenkproblemen in Ellenbogen und Schulter

Teilnahmegebühr: 9 €, ermäßigt 8 €

Teilnehmer an 5-Wochen-Kursen: 5 €



2-Jahres-Yogalehrer-Ausbildung

berufsbegleitend, ab 14. Januar 2010

Umfassende Ausbildung in allen Aspekten des Yoga, des Unterrichtens und der eigenen Persönlichkeitsentwicklung. Berufsbegleitend einmal pro Woche jeweils donnerstags von 18.30 bis 22.00 Uhr. Kursabende: Yogastunde mit Atemübungen, Yogastellungen, Tiefenentspannung, Mantrasingen, geistigen Praktiken, Meditation, Vortrag/Besprechung/Diskussion und leichter Mahlzeit (Suppe/Salat).

Die Kontinuität des Kurses, das wöchentliche Treffen und die kleine Gruppe gewährleisten eine systematische Schulung und individuelle Führung. Für jede Woche werden Übungen empfohlen und Aufgaben für das tägliche Leben gegeben. So kannst du das Gelernte sehr praxisnah umsetzen.

Alle 2 Monate findet ein Intensiv-Wochenend-Seminar statt, um das Gelernte zu vertiefen. Mit Abschlussprüfung und Zertifikat „Yogalehrer/in BYV“, anerkannt vom Berufsverband der Yoga Vidya Lehrerinnen.

Kostenlose Infoabende zur Yogalehrer-Ausbildung:

22.10.09, 19.11.09, 17.12.09, 7.1.10
Jeweils Donnerstag 19.00 – 20.30 Uhr

Bitte ausführliche Sonderbroschüre anfordern!

Ein Tag Yoga – ein Mini-Urlaub mit Maxi-Wirkung für Körper und Geist. Für mehr Energie und Lebensfreude! Jeweils 10.00–18.45 Uhr, 54 €, einschließlich Mittag- und Abendessen, z. B.:

Yoga und Meditation Einführungstag

Ein Tag zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Einführung in Yoga und Meditation in Theorie und Praxis.

- Sonntag 22.11.09, Sonntag 3.1. und Sonntag 21.3.10

Ayurveda Wellnessstag

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, sanfte Yoga-stunde.

- Dienstag 17.11.09 und Sonntag 14.2.10

Yoga Verwöhntag

Yoga bedeutet „Verbindung von Körper, Geist und Seele“. Erlebe diese Harmonie an einem Yoga Verwöhntag und fühle dich wie neugeboren!

- Samstag 12.12.09 und Sonntag 21.03.10





Yoga und Meditation Einführung

Jedes Wochenende findet ein Einführungsseminar statt.

Systematische Einführung in alle Aspekte des Yoga:

- **Yogastellungen (Asanas)** bringen dir ein neues, wunderschönes Körpergefühl, Flexibilität und Kraft.
- **Atemübungen (Pranayama)** erhöhen deine Vitalität und geben dir geistige Klarheit.
- **Tiefenentspannung** aktiviert deine Selbstheilungskräfte und verhilft dir zu neuer Lebensfreude.
- **Mantra-Singen** öffnet dein Herz und bringt dein ganzes Wesen harmonisch zum Schwingen.
- **Meditation** führt dich zum inneren Frieden und eröffnet dir die Quelle von Intuition und Positivität.

In Workshops erhältst du einen guten Überblick über das ganzheitliche System des Yoga. Du bekommst viele Anregungen wie Yoga dein tägliches Leben bereichern kann. Dieses Seminar wird lange nachwirken und dir Kraft schenken.

Tagesablauf

Freitag: 16.30 Uhr Yogastunde • 18 Uhr Abendessen • 20 Uhr Seminarbeginn mit Meditation, Mantra-Singen, Vorstellungsrunde, Vortrag

Samstag: 7 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Vortrag • 9.15 Uhr Yogastunde • 11 Uhr Brunch • 14.30 Uhr Workshop, 16.15 Uhr Yogastunde • 18 Uhr Abendessen • 20 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Vortrag

Sonntag: 7 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Lesung • 9.15 Uhr Yogastunde • 11 Uhr Brunch • 12.30 Uhr Workshop, Seminarende ca. 15 Uhr.

Seminargebühr ohne Übernachtung, mit Verpflegung 90 €.

Bei Übernachtung im Mehrbettzimmer 112 €, Doppelzimmer 140 €, Einzelzimmer 168 €. Schlafsaal/Zelt: 90 €.

Bitte ausführliche Sonderbroschüre anfordern!

Ayurveda, die „Wissenschaft vom langen und gesunden Leben“, ist das älteste überlieferte Gesundheitssystem mit einer über 5000-jährigen Tradition. Ayurveda ist ein System der Vorbeugung und Heilung. Es zeigt uns, wie wir unsere Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude bis ins hohe Alter erhalten können.

Ayurveda Oase

Ein spontanes Wohlfühl-Erlebnis zum Aufladen, Regenerieren, Relaxen bietet dir unsere wunderschöne Ayurveda Oase mit harmonischem Ambiente in acht Behandlungsräumen, Schwitzbad, Wohlfühlbad und Ruheraum.

Ayurvedische Massage

Viele verschiedene Massagearten warten auf dich – probiere es aus und genieße die wohltuende und entspannende Wirkung. **Wir bitten um Vorabreservierung:** Tel. 05234/87-2123, ayurveda@yoga-vidya.de

Abhyanga: Traditionelle ayurvedische Ganzkörpermassage verbindet mehrere therapeutische Techniken, die der Heilung und Gesunderhaltung des Körpers dienen. Mit hochwertigen Ölen und Kräutern vitalisiert sie den Körper und stärkt das Immunsystem. 60 Min., 48 €.

Marma Massage: Bei dieser Ganzkörpermassage werden die Marma-Punkte intensiv massiert. Der Energiefluss im Körper wird aktiviert, Muskelverspannungen können gelöst und die Beweglichkeit der Gelenke verbessert werden. 90 Min., 70 €.



Mukabhyanga: Gesichtsmassage mit speziellem Öl. Sie entspannt die Gesichts- und Schulter-Nackenmuskulatur, wirkt wohltuend und beruhigend auf ein angespanntes Nervensystem. 15 Min., 20 €.

Shiroabhyanga: Kopfmassage mit Bringaraja-Öl (spezielles ayurvedisches Kopfmassageöl). Nur in Verbindung mit Mukabhyanga. Wirkt entspannend. Kann vorbeugend gegen vorzeitigen Haarausfall und frühzeitiges Ergrauen wirken. 10 Min., 12 €.

Ayurvedische Rückenmassage: mit ayurvedischem Kräuteröl zur Entspannung. 30 Min., 28 €.



Padabhyanga: Fußmassage mit Ghee oder ayurvedischem Öl. Stress-reduzierend, entspannend und stoffwechselaktivierend. 30 Min., 28 €.

Bauchmassage: spezielle Massage mit Kräuterölen, bei Störungen im Bauch- und Beckenbereich, Verdauungsbeschwerden, Frauenleiden, Energielosigkeit, Rückenbeschwerden, psychische Anspannungen. 30 Min., 28 €.

Garshan Massage: Seidenhandschuh-Massage zur Aktivierung des Stoffwechsels und der Zellerneuerung. 60 Min., 48 €.

Udvardana: Pasten- oder Pulver-Massage. Aktivierende Massage mit Kräuterpulvern zur Anregung des Stoffwechsels, zur Gewebestraffung und Fettreduzierung. 60 Min., 60 €.

Neben ayurvedischen Massagen bieten wir verschiedene andere Massagen mit unterschiedlichen Schwerpunkten an:

Entspannungsmassage: Löst Spannungen in den Muskeln und im Nervengewebe und steigert das Wohlbefinden. 45 Min., 35 €.

Thai Yoga Massage: Durch passives Yoga, Akupressur und Massage wird der Energiefluss des Körpers harmonisiert. 60 Min., 48 €.

Fußreflexzonen-Massage: Durch die Energiemassage von Reflexzonen am Fuß werden neben den klassischen Organzonen Energiepunkte stimuliert. 60 Min., 40 €.

Klangmassage: Genieße die positiven Schwingungen für Körper, Geist und Seele, die durch die sanfte Massage tibetischer Klangschalen erzeugt werden. Die harmonischen Töne führen zu einer sehr schnellen und wirkungsvollen Entspannung. 60 Min., 40 €.

Ayurveda-Wellness-Pakete

Gönne dir einen Vor- oder Nachmittag zum Aufladen, Regenerieren und Relaxen. Die Halbtagspakete bieten sich an, wenn du dir einmal etwas Gutes gönnen oder die wohltuende Wirkung von Ayurveda-Anwendungen kennen lernen möchtest. Ein Paket ist übrigens auch ein schönes Geschenk. Bitte eine Woche vorher anmelden!

Ayurvedisches „Stress-lass-nach“-Programm

Entspannung pur für Körper, Geist und Seele

kleine Konsultation • Abhyanga Ganzkörperölmassage mit ausgesuchten ayurvedischen Ölen • kleiner Shirodhara-Stirnguss • kleine Mukabhyanga – spezielle Gesichtsmassage • Svedana: Schweißbehandlung. Dauer ca. 3 Stunden (ein Vor- oder Nachmittag), 118 €.

Kleines ayurvedisches „Rücken-fit“-Programm

Entspannung und Erholung für deinen Rücken

Rückenkomresse mit wärmendem Ingwer • ayurvedische Rückenmassage mit einem ausgesuchten ayurvedischen Kräuteröl • Shiro-abhyanga-Kopfmassage mit Bringaraja-Öl (ayurvedisches Kopfmassageöl). Dauer ca. 2 Stunden (ein Vor- oder Nachmittag), 78 €.

Verwöhntag Lotus

Balsam für Körper, Geist und Seele

Blütenbad-Entspannung • Abhyanga-Ganzkörperölmassage • Mukabhyanga-Gesichtsmassage • Shiroabhyanga-Kopfmassage (mit speziellem ayurvedischen Kopfmassageöl) • ayurvedische Gesichtspackung. Dauer ca. 3 Stunden (ein Vor- oder Nachmittag), 118 €.



Alle Anwendungen sind auch einzeln buchbar.

Wenn du dich über mehrtägige Pakete informieren möchtest: bitte Ayurveda-Sonderbroschüre anfordern.

Ayurveda direkt Infotelefon:

Tel.: 05234/87-2123, täglich von 14.30–17.00 Uhr (Di. 14.30–16.15 Uhr)

E-Mail: ayurveda@yoga-vidya.de

Anmeldeformular

Anmeldung auch telefonisch möglich, Tel.: 05234/87-0

Hiermit melde ich mich verbindlich an für folgende(n) Kurs(e):

Kurs 1)

vom bis

Kurs 2)

vom bis

Kurs 3)

vom bis

Vor-/Nachname

Str./Hausnr.

PLZ Ort

E-Mail

Tel. tagsüber abends

Wie hast du von uns gehört?

Anzahlung 10 €, Restzahlung €
(fällig 3 Tage vor Kursbeginn)

Abbuchung von Kto.-Nr.

Kontoinhaber

Bank BLZ

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

.....
Ort, Datum, rechtsverbindliche Unterschrift

Bitte schicken oder faxen an:

Yoga Vidya e.V.
Wällenweg 42
32805 Horn-Bad Meinberg
Fax: 05234/87-1875

Einzelberatungen nach Vereinbarung

Yoga- und Ayurveda Psychotherapie, Kreative Heilhypnose und spirituelle Lebensberatung mit Shiva-kami Renate Bretz, Heilpraktikerin für Psychotherapie. Yogalehrerin mit mehr als 20 Jahren Yogapraxis und Ayurveda Gesundheitsberaterin. Sie war lange im sozialen Bereich tätig, entdeckte dort ihre Freude, Menschen in ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung zu unterstützen. Ihr Wissen über Yoga, Meditation, Ayurveda und Hypnose erwarb sie an führenden Schulen in Deutschland und Florida.

60 Min. 38 €, 10er-Abo 342 €; 90 Min. 57 €, 10er-Abo 513 €.



Yogatherapie-Einzelberatung – zur Entwicklung eines auf deine persönliche und gesundheitliche Situation zugeschnittenen Yoga-Übungsprogramms mit Mahashakti Engeln: Yogatherapeutin, Entspannungs-, Atem- und Meditationskursleiterin, spirituelle Lebensberaterin, Heilpraktikerin. Den Schwerpunkt ihrer Tätigkeit bilden Beschwerdebilder, die ihre Wurzeln in Stress und ungesunder Lebensweise haben.

60 Min. 38 €, 10er-Abo 342 €; 90 Min. 57 €, 10er-Abo 513 €.

Privatstunden in Yoga durch unsere qualifizierten Yogalehrer:
60 Min. 35 €, 10er-Karte 300 €

Willkommen in unserem Shop!

Praktisches und Schönes rund um die Gesundheit und alternative Heilung für Körper, Geist und die Seele. Öle, Räucherstäbchen, Bilder, Yoga- und Ayurvedaprodukte, Bücher zu allgemeinen gesundheitlichen Themen, Vollwertsnacks für den Gaumen und vieles mehr!

**Öffnungszeiten:**

Mo, Mi, Do: 12–13.30 und 18–19.45 Uhr
Di: 18–19.45 Uhr
Fr: 11.30–13.30 und 16–19.45 Uhr
Sa: 11.30–14.30 und 18–19.30 Uhr
So: 11.30–16 und 18.45–19.45 Uhr

Bitte für alle Veranstaltungen/Kurse vorher anmelden:

Yoga Vidya • Wällenweg 42 • 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel.: 05234/87-0 • Fax: -1875 • E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Öffnungszeiten: täglich 8.30–20.00 Uhr

Anbieter für die Ayurveda Angebote ist Yoga Vidya GmbH,
für Yoga Kurse und Workshops der Yoga Vidya e.V.

... oder einfach per E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Offene Yogastunden

Komm zum Yoga, wann du willst! 90 Minuten Yogastellungen, Atemübungen, Tiefenentspannung. Ohne Voranmeldung.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9.15 A, M	9.15 M	9.15 M	9.15 M	9.15 M	9.15 A, M, F	9.15 A, M, F
16.15 M	16.15 A, M, R	16.15 M	16.15 M	16.15 YT	16.15 A, M, F	
				16.30 A, M		16.30 A, M
19.15 M		19.15 A	19.15 R			

A=Anfänger, M=Mittelstufe, R=Rückenyooga, F=Fortgeschrittene, YT=themenbezogene Yogatherapiestunde (s. Seite 11).

Kursgebühr:

- *kostenlose Probestunde* jeden Mi 19.00 Uhr und So 16.30 Uhr
 - 1 **Yogastunde** 9 €, ermäßigt 8 €. Teilnehmer an 5-Wo.-Kursen 5 €
 - **10er-Karte** 59 €, ermäßigt 55 €
 - **Jahresabo** 330 €, ermäßigt 300 € (in Raten monatlich 29 €).
- Ermäßigte Gebühr für Kurgäste, Studenten, Arbeitslose, Rentner.
Vegetarisches Vollwertbuffet täglich 11-12 Uhr und 18-19 Uhr, 7 €.

Privatstunden in Yoga, Entspannung, Atemtechniken

60 Min. 35 €, 10er-Karte 300 €

Meditation und Mantra-Singen („Satsang“)

Meditation und das Singen von Mantras hat eine heilende Wirkung, sowohl auf den physischen als auch auf den feinstofflichen Körper. Ein kleiner Vortrag und eine Lichtzeremonie bilden den Abschluss unseres Zusammenseins. Die Veranstaltung ist kostenlos, Spenden sind willkommen. Täglich 7 und 20 Uhr. Dauer ca. 1 Stunde (Sa ca. 2 Std.).

Besonders die Satsangs am Samstagabend haben eine starke und erhebende Atmosphäre, oft kommen 400 Menschen und mehr zusammen. An manchen Samstagabenden geben international bekannte Gastlehrer Vorträge, die wenn nötig auf Deutsch übersetzt werden. Teilnahmevoraussetzung: die Teilnahme an einem Meditationskurs oder einem Yoga-Vidya-Wochenende oder Vertrautsein mit Meditation und Mantra-Singen.