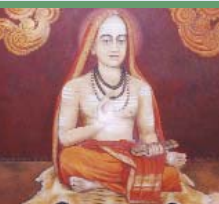


Yoga Vidya Verlag

Verlagsprogramm 2009



Yoga, Meditation und Spiritualität!

*Bücher, CDs, DVDs...
die dich auf deinem
Weg weiter bringen.*



YOGA
Vidya

Yoga – natürlich mehr Energie

Um sich für die eigene Yogapraxis inspirieren zu lassen und sich gleichzeitig auf dem spirituellen Weg weiterzuentwickeln, ist es sinnvoll Kurse zu besuchen, Bücher von Meistern zu lesen, Mantras zu singen oder auch Filme mit Demonstrationen von Yogastellungen anzuschauen. Dafür bietet der Yoga Vidya Versand viele Produkte an.

Inhaltsverzeichnis

Yogakurse auf CD	3
Übungspläne	4
Pranayama	5
Entspannung, Meditation, Mantra-Musik	6
Vorträge auf CD	7
Bücher aus dem Yoga Vidya Verlag	8
Weitere empfehlenswerte Bücher	12
Neuerscheinungen	15
Bestellschein	16



Dies ist nur ein kleiner Auszug aus unserem Angebot. Weitere Artikel sowie Sonderangebote findest du unter www.yoga-versand.de

Im **Online-Shop** von Yoga Vidya sind auch Klassiker anderer Traditionen, wie z.B. Iyengar, Desikachar oder Paramahansa Yogananda sowie weitere an Yoga angelehnte Literatur zu finden.

Ebenso bietet der Yoga Vidya Versand eine Fülle von CDs, auf denen klassische Mantras zu hören sind, wie sie bei Yoga Vidya gesungen werden, sowie Mantrklänge von anderen Künstlern. Auch für Ayurveda-Interessierte gibt es ein reichhaltiges Angebot

Yoga Vidya GmbH Verlag + Versand

Bestellhotline: 05234/872209

Mo + Fr 12-14 Uhr, Mi 9-11 Uhr

Fax: 05234/872225

E-Mail: shop@yoga-vidya.de

Internet: www.shop.yoga-vidya.de

Kto. 215 0369 400 • BLZ 472 601 21

Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold eG



Yogakurse auf CD

Intensive Yoga-Übung harmonisiert ganzheitlich und kann Fähigkeiten wie Intuition und Kreativität aktivieren, Konzentration, Willenskraft, Charisma und persönliche Ausstrahlung erhöhen. Diese Übungs-CDs führen dich systematisch und helfen dir zu Hause Yoga zu üben und zu entspannen.

Yoga-Kurs für Anfänger

Einfache Aufwärm- und Aufladeübungen, einfache Atemübungen, langsame Runden Sonnengröße sowie die meisten Yogastellungen der Yoga Vidya Reihe, wie sie bei Yoga Vidya unterrichtet werden. Die Stunde beginnt mit einer Anfangsentspannung und endet mit einer längeren Tiefenentspannung. Begleitet wird die CD mit Hintergrundmusik. Sprecher: Sukadev Volker Bretz.

CD 14,80 € ISBN 978-3-931854-34-8



Yoga für den Rücken

Einfache, wirkungsvolle Yogaübungen wie die Krokodilsübungen, Hals-, Nacken- und Schulterübungen, Bein- und Bauchmuskelübungen werden deinen Rücken entlasten und deine Haltung verbessern. Eine Tiefenentspannung mit Variationen ist am Ende der CD enthalten. Auch für Anfänger geeignet. Sprecherin: Eva-Maria Kürzinger, ca. 58 Min.

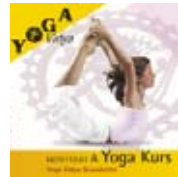
CD 14,80 € ISBN 978-3-931854-42-3



Yoga-Kurs Mittelstufe A

Klassische Mittelstufenstunde mit Atemübungen wie Kapalabhati und Wechselatmung, alle 12 Grundstellungen der Yoga Vidya Reihe, die länger als auf der Anfänger-CD gehalten werden, so dass man mehr gefordert wird. Mit Anfangs- und Endentspannung. Sprecher: Sukadev Volker Bretz, ca. 74 Min.

CD 14,80 € ISBN 978-3-931854-35-5



Yoga-Kurs Mittelstufe B

Die Grundstellungen der Yoga Vidya Reihe werden durch Variationen bzw. fordernde Stellungen ergänzt. Diese CD ist gut geeignet um seine Yogastunde abwechslungsreicher zu gestalten. Sprecher: Sukadev Bretz, ca. 92 Min.

2 CDs 19,80 € ISBN 978-3-931854-57-4



Yoga-Kurs für Fortgeschrittene A

Neben einem längeren Mantra, dem Gajananam-Mantra, sowie reinigende Atemübungen wie Kapalabhati und Wechselatmung am Anfang, enthält diese CD 24 Yogastellungen und viele Variationen. Fortgeschrittene Stellungen machen deinen Körper noch geschmeidiger und flexibler. Gleichgewichts- und Stehübungen fördern die Konzentration und die Standfestigkeit. Längere Tiefenentspannung am Ende.

Sprecher: Sukadev Bretz, ca. 95 Min.

2 CDs 19,80 € ISBN 978-3-931854-38-6





Yoga-Kurs für Fortgeschrittene B

Aufladung und Energetisierung durch langes Halten der Grundstellungen der Yoga Vidya Reihe. Durch bewusste und tiefe Atmung sowie Konzentration auf die in den Stellungen angesprochenen Chakras (Energiezentren) soll Prana (Lebensenergie) aktiviert und Körperfunktionen harmonisiert werden. Sprecher Sukadev Bretz, ca. 100 Min. 2 CDs 19,80 € ISBN 978-3-931854-39-3



Yoga-Kurs für Fortgeschrittene C

Bei dieser CD wird Augenmerk auf Affirmationen (positive Bejahungen) gelegt, was vor allem die geistige Entwicklung fördert. Der Umgang und die Einstellung zu sich selbst und anderen sollen in den Fokus gerückt werden, wobei Wert auf Positivität, Offenheit, Herzlichkeit und Toleranz gelegt wird. Die Technik der Affirmation wird deiner spirituellen Entwicklung einen ganz besonderen Schub geben. Sprecher: Sukadev Bretz, ca. 88 Min. 2 CDs 19,80 € ISBN 978-3-931854-41-6

Sonderangebote

Alle 3 Fortgeschrittenen CDs für nur **39,80 €** (Ersparnis 19,60 €)

Art.Nr.: Sonder-3fortg

Alle 5 Hatha Yoga und Tiefenentspannung CDs für nur **72,80 €**

(Ersparnis 34 €). Art.Nr.: Sonder-Hatha-CD



Übungspläne

Übungsplan Yoga Vidya-Reihe für Anfänger und Mittelstufe

Schautafeln für den Sonnengruß und die einzelnen Grundstellungen der Yoga Vidya-Reihe mit kurzen Erklärungen.

A1 nur Mittelstufe 5 €; A3 Anfänger und Mittelstufe 0,30 €

Übungsplan für den Rücken

Einfache Vorübungen und einzelne Yogastellungen. Hilfreich bei Rückenproblemen mit kurzen Erklärungen. A4 0,30 €

Übungsplan Yoga Vidya Fitnessreihe

Ausgewählte Atemübungen und Yogastellungen zur Verbesserung der Kraft, Ausdauer und Kondition. A1, 5 €

Übungsplan Bodywork

Ausgewählte Yogastellungen, die als Partnerübungen gedacht sind, um höhere Flexibilität zu erreichen. A1, 5 €

Ayurveda Ernährungsplan mit praktischen Tipps zum Verwöhnen und Wohlfühlen. A3, 1 €

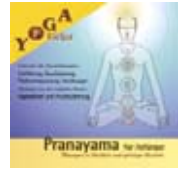


Pranayama

Pranayama für Anfänger

Prana ist eine Manifestation der kosmischen Energie (Shakti). Durch Pranayama (Atemübungen) lernst du, diese Energie zu beeinflussen und zu lenken. Viele mentale Probleme entstehen durch Energieblockaden. Einfache Atemübungen helfen dir, diese Blockaden zu lösen und die Energie wieder zum Fließen zu bringen. Auf dieser CD findest du Grundatmungsarten wie Bauchatmung und vollständige Yoga-Atmung, kreisförmiger Atem zur Harmonisierung aller Energiezentren. Übungen zur Aufladung des Sonnengeflechts wie Uddhiyana Bandha und Agni Sara, Reinigungsatmung wie Gorilla und Kapalabhati, harmonisierende Atmung wie Anuloma Viloma (Wechselatmung) und Brahmari (Biene), kühlender Atem wie Sitali, Sitkari sowie meditativer Atem (Kevala Kumbhaka). Sprecher: Sukadev Bretz, ca. 60 Min.

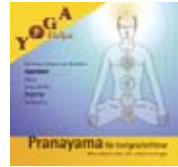
CD 14,80 € ISBN 978-3-931854-29-4



Pranayama für Fortgeschrittene

Wenn du bereits einige Zeit Pranayama geübt hast und Wechselatmung sowie Kapalabhati beherrschst, kannst du mit dieser CD arbeiten. Sie enthält Kapalabhati, Anuloma Viloma mit Bandhas und Samanu Mantras, Ujjayi, Surya Bedha, Bhastrika, 10 Mudras. Dadurch bist du in der Lage, subtilere Energien zu spüren und zu erwecken sowie deinen Geist zu kontrollieren. Es wird dir möglich sein, die kosmische Energie (Kundalini-Energie) zu erfahren und das Körperbewußtsein zu transzendieren. Vorsicht: Nicht für Anfänger! Um die beste Wirkung zu erzielen, ist regelmäßige Übung von Asanas und Meditation sowie eine reine Ernährung notwendig. Sprecher: Sukadev Bretz.

2 CD 19,80 € ISBN 978-3-931854-30-0



Kriya Yoga

Als Fortgeschrittener kannst du nun mit dieser Kriya Yoga CD eine neue Herausforderung aus dem Kundalini Yoga entdecken. Diese CD bietet Atemtechniken verbunden mit Chakra Aktivierung, Mantras und Mudras. Nutze die exakt angeleiteten Energieerweckungsübungen wie Ujjayi Meditation und die Mudra Reihe, um deine Erfahrungen zu erweitern und tief in die Welt des Kundalini Yoga einzutauchen. Durch diese Übungen werden deine Wahrnehmungen subtiler und du kannst sogar intensive energetische Erfahrungen machen. Sprecher: Sukadev Bretz.

CD 14,80 € ISBN 978-3-931854-36-2





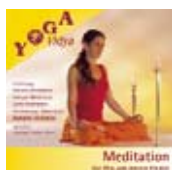
Entspannung und Meditation



Tiefenentspannung

Jeder Mensch hat die Fähigkeit, zu einem Zustand tiefer körperlicher, seelischer und geistiger Ruhe (Tiefenentspannung) zu kommen. Diesen Zustand regelmäßig zu erreichen ist essentiell für körperliche Gesundheit, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit. Tägliche Tiefenentspannung kann Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Allergien, Verdauungsprobleme, Nervosität, Müdigkeit u.v.m. vermeiden helfen. Die wichtigsten Techniken – Autogenes Training, Phantasiereise, Progressive Muskelentspannung – auf einer CD. Sprecher: Sukadev Bretz, 75 Min.

CD 14,80 € ISBN 978-3-931854-09-6



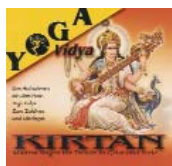
Meditation

Meditation ist der Schlüssel für Positivität, inneren Frieden, Kreativität und Lebensfreude. Schon 10 Minuten täglich erschließen die inneren Quellen der Kraft. 7 der wirkungsvollsten Techniken auf einer CD: Einfache Mantrameditation, Tratak, Ausdehnungsmeditation, Energiemeditation, kombinierte Mantrameditation, Eigenschaftsmeditation, abstakte Meditation mit Soham. Sprecher: Sukadev Bretz.

CD 14,80 € ISBN 978-3-931854-11-9

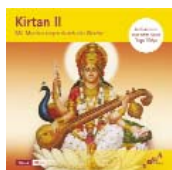
Mantra-Musik

Musik, um den Geist zu erheben und die Psyche zu heilen. Mantras zu singen oder Mantra-Gesängen zuzuhören gilt als einfachste Methode, das Bewußtsein zu erweitern und den Geist schnell zur Ruhe zu bringen. Deine Persönlichkeit wird transformiert und du findest zu einer neuen inneren Tiefe.



Kirtan – Yoga Vidya Live

Live Aufnahmen aus dem Haus Yoga Vidya. Zum Zuhören und Mitsingen. Für Freude in Geist und Seele. Die Texte zu den Liedern findest du im Kirtanheft. *Jaya Ganesh. Devi Devi. Jaya Ambe. Shri Ram Jaya Ram. Bansuri. Krishna Keshava. Arati. Twameva.* CD 14,80 € ISBN 978-3-931854-28-7



NEU! Kirtan 2

Aufnahmen aus dem Haus Yoga Vidya, Sivananda Saal mit Narendra (Gesang, Harmonium), Atmamitra (Tablas) und Chor: u.a. *Radhe Radhe Govinda, Devi Devi Devi, Jay Bajarangabali, Ragu Pati Raghava* u.a. + 2 Live Aufnahmen: *Kailash Ki Shakti Shiva, Chakra Om Meditation*; ca. 69 Min.

CD 14,80 € ISBN 978-3-931854-69-0



Mantras, Shlokas und Stotras

Einige der wichtigsten Sanskrittexte rezitiert von Sukadev Bretz.

Gajananam, Saha Navavatu, Brahmaarpanam, Tryambakam, Arati, Namah Kirtan. Shakti Mantra, Guru Parmapara, Sharanagata, Loka Samasta, Gebet vor den Mahlzeiten, Surya Namaskar, Shanti Mantras, Guru Shlokas.

Geeignet für die Yogalehrer Ausbildung. CD 14,80 € ISBN 978-3-931854-61-2

Vorträge auf CD

gesprochen von Sukadev Volker Bretz, Buchautor, Gründer und Leiter von Yoga Vidya

Entsagung und Freiheit

Die Geschichte von Königin Chudala und König Shikidwaja nacherzählt aus einer Episode aus dem Yoga Vasishtha. Es wird vor allem der innere Yoga thematisiert, das Ändern der Einstellung zu sich selbst und zu Anderen. Die Einsichten des Königs werden dir verdeutlichen, wie wichtig es ist das Ego zu schmelzen und sein wahres Selbst zu erkennen, Pflichten zu erfüllen und in Liebe dienen zu können.

CD 14,80 € ISBN 978-3-931854-26-3



Karma und Reinkarnation

Das Leben nach dem Tod steht im Mittelpunkt. Verschiedene Vorstellungen und die Yoga Theorie darüber werden ausführlich erklärt. Wichtige Fragen zum idealen Sterbevorgang, Vorbereitung auf den Tod und Sterbebegleitung werden beantwortet. In unserer westlichen Kultur leider noch ein Tabuthema.

CD 14,80 € ISBN 978-3-931854-46-1



Ayurveda

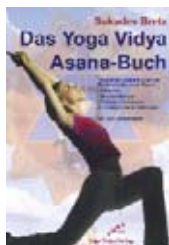
Ayurveda heißt übersetzt das Wissen vom Leben. Es handelt sich um ein ganzheitliches medizinisches System das vor ca. 2000 Jahren in Indien entwickelt wurde. Auf dieser CD werden verschiedene Therapieformen, die Krankheitslehre und Konstitutionstypen erklärt. Jeder einzelne Konstitutionstyp (Vata, Pita, Kapha) wird ausführlich abgehandelt.

CD 14,80 € ISBN 978-3-931854-45-4



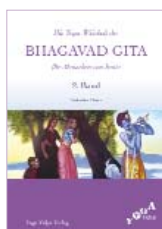


Bücher aus dem Yoga Vidya Verlag



Das Yoga Vidya Asana-Buch

Riesiger Erfahrungsschatz über die Asanas der Yoga Vidya Grundreihe wie sie von Swami Sivananda und Swami Vishnu-Devananda gelehrt wurde. In dieses Buch ist das Wissen aus über 25 Jahren Yoga-Studium und Praxis des Autors Sukadev Bretz sowie aus fast 100 Yogalehrer Ausbildungskursen eingeflossen. Es zeigt sowohl sanfte Übungen, die auch Anfänger oder Menschen mit Rückenproblemen ausführen können, als auch Übungen für Fortgeschrittene. Das Buch richtet sich an Menschen, die Yogastunden bei einem/einer qualifizierten Yogalehrer/in nehmen und ihre Yoga-Praxis vertiefen oder an spezifische Bedürfnisse anpassen wollen. Es ist auch eine große Hilfe bei der Unterrichtsvorbereitung von Yogalehrenden. 1800 Fotos. Paperback, 212 Seiten. 19,80 € ISBN 978-3-931854-48-5



Die Yoga-Weisheit der Bhagavad Gita für Menschen von heute Bücher und Hörspiel-CD

Die Bhagavad Gita ist eins der meist gelesenen Bücher in Indien. Viele Inder tragen sie immer bei sich, um darin zu lesen und die Wahrheit zu verinnerlichen. Sie gilt als eine der wichtigsten Schriften im Yoga und hilft uns besonders, den Alltag bewusst zu erleben und zu spiritualisieren. Seit Jahrhunderten wird sie immer wieder neu interpretiert und ist heute im Westen ein oft kommentierter klassischer Yogatext. Das Anliegen dieses Buches ist es, diese jahrhunderte alte Weisheit für Menschen von heute durch viele Beispiele, Anekdoten und Geschichten nahe zu bringen. Autor: Sukadev Volker Bretz.

Band 1: 204 Seiten, Paperback. 10,50 €. ISBN 978-3-931854-62-1

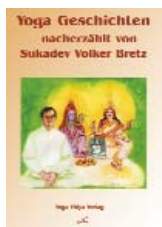
Band 2: 159 Seiten, Paperback. 9,50 €. ISBN 978-3-931854-65-2

Band 3: Erscheint voraussichtlich im Herbst 2009



NEU - Die Bhagavad Gita als Hörspiel!

Doppel-CD, Kapitel 1-2: 15,80€ ISBN 978-3-931854-68-3

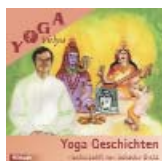


„Yoga Geschichten“ Buch und Hörbuch-CD

Geschichten und Märchen faszinieren die Menschen seit alters her und waren immer schon ein wichtiges didaktisches Hilfsmittel. Deshalb gibt es auch in allen Kulturen und Traditionen eine Vielzahl von mythologischen Geschichten, unterhaltsam, rätselhaft, oft mit vielen Verwicklungen, aber durchaus nicht immer mit einem „Happy-End“, mit unerwarteten Wendungen, tiefgründig und voll vielschichtiger Weisheit und tiefer spiritueller Bedeutung. Die Geschichten in diesem Buch stammen aus klassischen indischen Schriften wie dem Mahabharata, dem Ramayana, den Puranas und den Upanishaden und werden vom Autor Sukadev Volker Bretz nacherzählt, wie er sie von seinem Meister, Swami Vishnu-Devananda gehört hat. Autor: Sukadev Bretz.

Buch Paperback, 88 Seiten. 6,80 € ISBN 978-3-931854-50-8

Hörbuch-Doppel-CD 14,80 € ISBN 978-3-931854-64-7

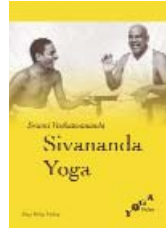


Sivananda Yoga

von Swami Venkatesananda

Wertvolle Sammlung von Vorträgen und Geschichten Sivanandas, die sein außergewöhnlicher Schüler, Swami Venkatesananda, gesammelt und niedergeschrieben hat. Hier beschreibt er sehr schön, klar und humorvoll, wie spirituelles Wachstum unter der Führung eines selbstverwirklichten Meisters möglich ist.

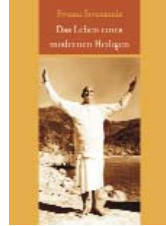
Paperback, 178 Seiten. 9,80 € ISBN 978-3-931854-51-5



Swami Sivananda – ein moderner Heiliger

Ein inspirierendes Buch, das dir tiefe Einblicke in Leben und Wirken von Swami Sivananda schenkt. Enge Schüler beschreiben berührend die wichtigen Lebensabschnitte, seine Weise, wie er den spirituellen Weg gegangen ist und systematisch an sich gearbeitet hat und wie er mit viel Disziplin, Weisheit und Hingabe zur höchsten Verwirklichung gekommen ist. Es zeigt dir einen Weg, den du selbst gehen kannst, um dieses Ziel zu erreichen und versetzt dich in die unmittelbare Gegenwart dieses selbstverwirklichten Meisters.

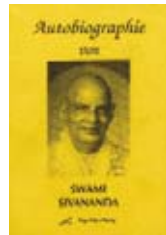
Paperback, 360 Seiten. 16,80 € ISBN 978-3-931854-63-8



Autobiographie von Swami Sivananda

Hier beschreibt der große indische Weise Swami Sivananda (1887-1963), wie er vom Normalbewusstsein zum Gottesbewusstsein gekommen ist – einfach und ganz natürlich. Es ist das Geburtsrecht jedes Menschen, seine wahre Natur zu entdecken und auszudrücken. Diese Natur ist göttlich nach seiner Erfahrung wie auch nach der aller Mystiker verschiedenster Traditionen. Du erlebst die Gegenwart eines großen Meisters, der dich inspirieren und deinem Leben eine tiefere, neue Bedeutung verleihen kann.

Paperback, 195 Seiten. 9,80 € ISBN 978-3-931854-24-9



Klassische Upanishaden – Die Weisheit des Yoga

(11 der wichtigsten Upanishaden, Auszug aus „Sechzig Upanishads des Veda“ von Paul Deussen)

Du bist nicht dieser Körper, du bist nicht der Verstand, du bist nicht die Emotionen und Gedanken, du bist Atman, das Selbst, und damit in deiner Essenz nichts anderes als Brahman, das Absolute, das Urprinzip oder Gott, wie immer man es nennen will. Dein wahres Selbst ist unvergänglich, unsterblich, ewig, unberührt von allen äußeren Veränderungen, reines Bewusstsein (Sat), intuitives Wissen (chid) und Glückseligkeit (ananda).

Paperback, 270 Seiten. 12,80 € ISBN 978-3-931854-49-2



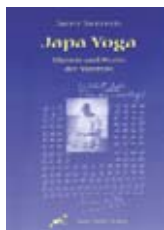
Die Wissenschaft des Pranayama

von Swami Sivananda

Die alten Yogis haben herausgefunden, dass wir mittels bestimmter Atemübungen allerlei Krankheiten heilen, Vitalität wiedergewinnen und Ausstrahlung verbessern können. Intensive Übung von Pranayama kann die Konzentrationsfähigkeit des Geistes erhöhen, das subtile Wahrnehmungsvermögen und übernatürliche Kräfte (Siddhis) entwickeln. Die erhabenste Wirkung von Atemübungen ist jedoch die Vorbereitung des Geistes auf die Meditation. Mit Hilfe der Meditation kommen wir zur Selbstverwirklichung, zur vollkommenen Befreiung, Erlösung und Erkenntnis.

100 Seiten, Paperback. 8,- € ISBN 978-3-931854-16-4



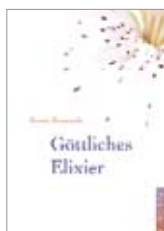


Japa Yoga

von Swami Sivananda

Mantras sind machtvolle Klangenergien auf Sanskrit, eine der ältesten Sprachen der Welt. Der richtige Gebrauch dieser Klangenergien verhilft zu Gesundheit, innerer Harmonie, geistiger Klarheit und Entfaltung von Liebe und Freude. Das höchste Ziel des Japa Yoga ist die Verwirklichung der wahren Natur, der Einheit mit dem Unendlichen. Über diese wichtige Yoga-Art gibt es in der Deutschen Sprache nur wenig Literatur. Dieses Buch beschreibt in leicht verständlicher Sprache die tantrische Theorie von Klang und Mantra, mit wertvollen Hinweisen für den praktischen Gebrauch. Diese Auflistung von früher nur in mündlicher Überlieferung weitergegebenen Mantras ist selbst in Indien einmalig.

185 Seiten, Paperback. 9,80 € ISBN 978-3-931854-25-6

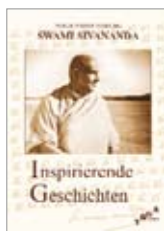


Göttliches Elixier

von Swami Sivananda

Das letzte Werk von Swami Sivananda. Diese Buch besteht aus kurzen, prägnanten, bedeutungsschwangeren Sätzen – fast wie Sutras (Aphorismen). Jeder der Sätze eignet sich als Einleitung einer Meditation oder auch als Meditationsthema. Wunderbar, um damit morgens den Tag zu beginnen.

44 Seiten, Paperback. 6,80 € ISBN 978-3-931854-52-2

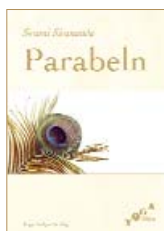


Inspirierende Geschichten

von Swami Sivananda

Hier hat der Meister einige besondere Geschichten aus dem altindischen Kulturgut aufgeschrieben und so einen großen Beitrag zur Erhaltung und Verbreitung spirituellen Wissens geleistet. So gelingt es ihm bis heute mit diesem Buch, den Leser/innen zahlreiche neue Denkanstöße zu geben. Ein weiterer hilfreicher Baustein auf dem Weg zur Erkenntnis der Wahrheit und auf dem Weg zur Selbstverwirklichung.

222 Seiten, Paperback. 10,80 € ISBN 978-3-931854-53-1

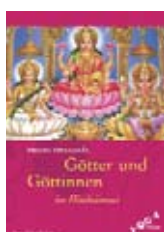


Parabeln

von Swami Sivananda

Die höchste Wirklichkeit, den Weg dorthin, die Aufgaben, Gefahren und Hindernisse unterwegs können leichter durch Geschichten und Gleichnisse vermittelt werden als mit intellektuellen Worten. Swami Sivananda sprach sehr oft in Gleichnissen oder Bildern, die aus dem Beruf oder den Lebensumständen der Menschen und Ratsuchenden stammten. So ist jede dieser Parabeln wie ein Ratschlag.

171 Seiten, Paperback. 9,80 € ISBN 978-3-931854-27-0



Götter und Göttinnen im Hinduismus

von Swami Sivananda

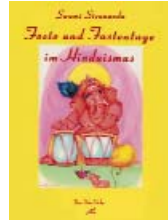
Die Vielfalt der indischen Götterwelt ist faszinierend und verwirrend zugleich. Letztlich sind alle Götter Aspekte des einen Absoluten, der allumfassenden kosmischen Energie oder Weltenseele. In diesem Buch beschreibt Swami Sivananda einige der wichtigsten Aspekte der indischen Mythologie, ihre Symbolik und tiefe Bedeutung, sowie traditionelle Riten. Ein Buch, das unsere Fantasie anregt, ein besseres Verständnis der indischen Mythologie schenkt und uns im Herzen berühren kann.

151 Seiten, Paperback. 9,50 € ISBN 978-3-931854-66-9

Feste und Fastentage im Hinduismus

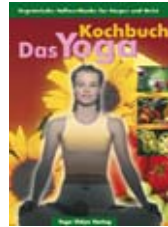
von Swami Sivananda

Das erste Buch in deutscher Sprache, welches ausschließlich der Beschreibung indischer Feste gewidmet ist. Die reichhaltige Mythenwelt des Hinduismus wird hier leicht nachvollziehbar erschlossen. So ist es für Liebhaber/innen von Geschichten, Märchen und Mythen gleichermaßen interessant wie für Indienreisende, die hier Erläuterungen zu hinduistischen Gebräuchen und Symbolik finden, wie sie in keinem Reiseführer stehen. Die Feste symbolisieren oft auch bestimmte Aspekte, Stufen oder Phasen des spirituellen Weges, die hier von Swami Sivananda ebenfalls erklärt werden. 169 Seiten, Paperback. 9,80 € ISBN 978-3-931854-33-1



Das Yoga Kochbuch

Vegetarische Vollwertküche für Körper und Geist, leckere Rezepte aus aller Welt, gesund und vitalisierend. Hier findest du viele Anregungen für die häusliche Küche, um genau so Wohlschmeckendes zu kreieren. Mit Erläuterung zu den Prinzipien der idealen Ernährung für Yoga, Meditation und Bewusstseins-erweiterung. 77 Seiten, Paperback. 8,- € ISBN 978-3-931854-7



Kirtan-Textheft

Singen von Mantras (Kirtan) ist eine wunderschöne und freudvolle Methode zur Erweiterung des Bewusstseins und um zum Gefühl der Einheit mit dem Kosmischen zu kommen. Hier findest du die Texte von Mantras und Lieder, die wir bei Yoga Vidya während der Satsangs und Seminare singen und auch welche, die im Sivananda Ashram Rishikesh, Indien und in den Sivananda Yoga Zentren auf der ganzen Welt gesungen werden. Zusätzlich haben wir einige populäre Lieder aus anderen Religionen in anderen Sprachen aufgenommen. Die Noten dazu findest du im Kirtan-Notenheft. Paperback, 100 Seiten. 4,90 € ISBN 978-3-931854-22-5



Kirtan Notenheft mit Akkorden

Ein handliches Liedertext- und Notenheft für alle die gern singen und musizieren. Dieses Buch kann dir eine wertvolle Hilfe dabei sein, dich selbst und andere beim Singen von Mantras musikalisch zu begleiten. Es einige sehr beliebte Lieder aus dem Kirtan-Textheft. Besonders zur Gitarrenbegleitung geeignet!

Notenheft A 5 (Ringelbindung) Art.-Nr. 110105 12,80 €

Notenheft A 4 (Großformat) Art.-Nr. 110115 14,80 €



Neuerscheinung Januar 2009:

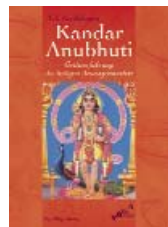
Kandar Anubhuti

von Sri Kartikeyan

„Kandar Anubhuti“ ist die ergreifende Geschichte eines spirituellen Aspiranten, der erkennt, dass ihm diese materielle Welt nicht wirklich dauerhaftes Glück schenken kann. Dank der tiefgründigen Interpretation von Sri Karthikeyan werden die Verse zu einer praktischen Anleitung und wertvollen Hilfe für Aspiranten.

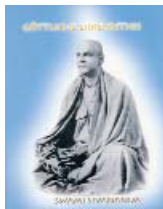
Sri Kartikeyan ist direkter Schüler des großen indischen Meisters Swami Sivananda und lebt seit über 40 Jahren im Sivananda Ashram Rishikesh.

169 Seiten, Paperback. 9,80 € ISBN 978-3-931854-67-6





Weitere empfehlenswerte Bücher

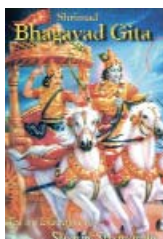


Göttliche Erkenntnis

von Swami Sivananda

Hier findest du eine sehr vielseitige Sammlung von, alphabetisch geordneten, Auszügen aus den zahlreichen Büchern des Meisters. Es ist in vorzüglicher Weise geeignet, Suchenden Hilfe auf ihrem Weg zu geben. Es ist möglich, dieses Buch wie ein Lexikon zu benutzen und so über viele wichtige Aspekte des spirituellen Lebens hilfreiche Informationen und Ratschläge zu bekommen. Viele Menschen nutzen es auch als tägliche Inspiration, um einen Leitgedanken für den Tag zu bekommen.

416 Seiten, gebunden. 21,50 € ISBN 978-3-922477-00-3

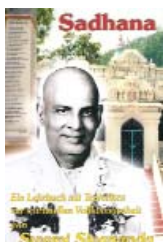


Bhagavad Gita

von Swami Sivananda

Originaltext in Devanagari (Sanskrit-Schrift) und Umschrift. Transkription und Kommentartext von Swami Sivananda in deutscher Übersetzung. Die Bhagavad Gita ist die, 700 Verse umfassende, philosophische Essenz des großen indischen Epos „Mahabharatam“. Dieses Werk offenbart, in der zeitlos gültigen Unterweisung Lord Krishnas in einem Zwiesgespräch mit seinem vertrauten Freund Arjuna, die Kunst des richtigen Lebens und Handelns in der Welt, die wahre Natur des Menschen und seine Beziehung zu Gott. Die Bhagavad Gita ist eines der bedeutendsten klassischen Werke der religiösen Weltliteratur.

448 Seiten, gebunden. 24,50 € ISBN 978-3-922477-06-2



Sadhana

von Swami Sivananda

Ein Lehrbuch mit Techniken zur spirituellen Vollkommenheit. „Sadhana“ ist das Sanskritwort für spirituelle Übungen mit dem Ziel des Bewusstseins der allumfassenden Einheit, der Verwirklichung des wahren Selbst. Dieses umfassende Werk des großen Heiligen und Meisters Swami Sivananda ist ein bedeutendes Buch sowohl über die Philosophie des Yoga-Weges als auch über die zu praktizierenden Techniken aus allen Bereichen des Yoga. Du erhältst wertvolle Erklärungen und Informationen über den Weg zur Selbstverwirklichung, und ebenso praktische und effektive Übungsanleitungen. Swami Sivanandas Worte sind direkt, einfach und klar; sie zeugen von hohem Wissen und wahrhaftiger innerer Erfahrung; sie berühren tief das aufrichtige Herz und geben innere Kraft und Inspiration für die Umsetzung im Leben.

520 Seiten, gebunden. 25,50 € ISBN 978-3-922477-07-0



Die Kraft der Gedanken

von Swami Sivananda

Dies ist ein Werk, das den Intellekt schärft und den Willen der Menschen stärkt, nach Güte und Größe zu streben. Es bietet Hilfe für die eigene Disziplin, die Pflege der Kraft der Gedanken und auf dem Weg zu einem positiven, dynamischen und freudvollen Leben. Vielleicht wird die interessierte und aufmerksame Lektüre dich dazu veranlassen, dein bisheriges Wesen, dein Verhalten und deinen Charakter verändern zu wollen, deinen Willen tatsächlich zu einer Kraft zu machen und dein Leben und Schicksal zu erneuern und zu verbessern.

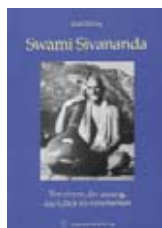
168 Seiten, Paperback. 14,50 € ISBN 978-3-922477-94-1

Swami Sivananda – Von einem, der auszog, das Glück zu verschenken

von Karl Elberg

Diese Biografie des großen Yogameisters und selbstverwirklichten Heiligen Swami Sivananda bringt dir seine Persönlichkeit und sein Leben sehr nahe. Nicht um die vergebliche Suche nach einem letztlich doch persönlichen, illusionären Glück geht es hier, sondern um Selbstüberwindung und inneres Wachstum. Diese Sammlung enthält die Beschreibung des Lebensweges von Swami Sivananda, einige Artikel, Briefe und prägnante Anweisungen zur Selbstverwirklichung sowie eine Sammlung von Parabeln und Aphorismen. Ein Buch, welches das Leben von Heiligen behandelt, ist ein ständiger Begleiter und unbezahlbarer Schatz.

223 Seiten, Paperback. 20,40 € ISBN 978-3-9805742-5-3

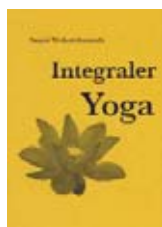


Integraler Yoga

von Swami Venkateshananda

Dies ist kein Buch über Yogatechniken. Es enthält vielmehr Geschichten und Anekdoten aus dem Leben von Swami Sivananda, anhand derer der Autor die verschiedenen Aspekte des Yogaweges beschreibt. Mit großer Achtung und Liebe geschrieben, erlaubt dieser Text bemerkenswerte Einblicke in das Leben einer erleuchteten Seele und vermittelt uns tiefe Einsichten über die wesentlichen geistigen und charakterlichen Qualitäten, die es auf dem Weg des Yoga zu entwickeln gilt, um eines Tages bewusst den Zustand der Einheit zu erfahren.

152 Seiten, Paperback. 8,80 € ISBN 110102

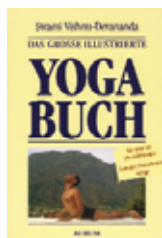


Das Große Illustrierte Yogabuch

von Swami Vishnu Devananda

Vollständiges Übungsprogramm für Yoga-Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Diese Übungen können helfen, Krankheiten zu vorzubeugen und zu heilen. Der Autor, Swami Vishnu-Devananda, erklärt und zeigt anhand anschaulicher Fotografien alle wichtigen Yoga-Übungen und ihre Variationen.

404 Seiten, Paperback. 25,- € ISBN 978-3-89901-183-X

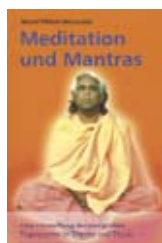


Meditation und Mantras

von Swami Vishnu-Devananda

Eine psychologische Studie, eine ausführliche praktische Anleitung und eine Quelle großer Weisheit. Dieses umfassende Werk über Mantras, Meditation und andere Techniken der Selbstbefragung wurde vom Autor des „Großen Illustrierten Yogabuches“ und Gründer der internationalen Sivananda Yoga Vedanta Zentren verfasst. Es enthält viele Techniken, die helfen können, den Geist zu verstehen und zu kontrollieren. Raja-, Hatha-, Karma-, Kundalini-, Jnana- und Japa-Yoga werden ausführlich erklärt. Dauerndes Glück und geistiger Friede sind nicht in der materiellen Welt zu finden, sondern durch Innenschau und Erforschung der Tiefen des Herzens und des Geistes.

327 Seiten, Paperback. 16,40 € ISBN 978-3-930716-02-X



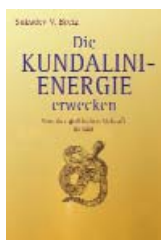


Die Yogaweisheit des Patanjali für Menschen von heute

von Sukadev Volker Bretz

Die Yoga-Sutras von Patanjali sprechen alle Ebenen des menschlichen Seins an. Sie vermitteln tiefe Einblicke in die praktische, geistige und spirituelle Dimension des Yoga. Im Mittelpunkt steht der menschliche Geist, seine Funktionsweise, sein Einfluss auf das Leben, aber auch seine verborgenen Kräfte und seine Möglichkeiten. Eine sehr praktische, alltagsbezogene Interpretation, bezogen auf die Menschen unserer Zeit mit ihren kulturellen Hintergründen, ihren Bedürfnissen und Themen des täglichen Lebens. Dank der leicht verständlichen Sprache, der Fülle von praktisch anwendbaren Beispielen und den zahlreichen Geschichten und Episoden ist das Buch ein praktischer Leitfaden für die Bewältigung des Alltags wie auch für spirituelle Erfahrungen. Gleichzeitig ist es damit ein Wegweiser für mehr Lebensfreude.

216 Seiten, gebunden. 20,- € ISBN 978-3-928632-81-7

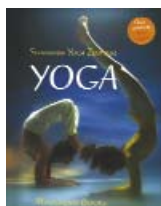


Die Kundalini-Energie erwecken

von Sukadev Volker Bretz

Gleich einer eingerollten Schlange ruht die Kundalini-Energie, die kosmische Urkraft in uns, am Ende der Wirbelsäule. Durch die stufenweise Erweckung dieser Energie können wir das Höchste, die Einheit mit dem Absoluten erreichen. In inspirierender Klarheit führt der Autor in die spirituellen Geheimnisse der Kundalini-Kraft ein und zeigt, wie wir unser Leben durch die Erweckung dieser göttlichen Urenergie in uns bereichern können. Erläuterungen zur tantrischen Tradition, zu Reinigungs- und Erdungsritualen, zu den Nadis (Energiebahnen) und Chakren (Energiezentren) des menschlichen Körpers helfen, die Kraft der Kundalini besser zu verstehen und können zu einem umsichtigen Umgang mit den spirituellen Erweckungserlebnissen beitragen. So wird der Umgang mit dieser Energie zu einem inneren Abenteuer, bei dem wir versteckte Potentiale in uns entdecken, das Bewusstsein erweitern und zur Selbstverwirklichung gelangen können.

Paperback, 191 Seiten. 16,95 € ISBN 978-3-7205-6002-3



Yoga

(Hrsg.: Sivanada Yoga Zentrum)

Die aktualisierte Neuauflage des anerkannten Klassikers: Alles Wissenswerte über Yoga klar und leicht verständlich, mit zahlreichen anschaulichen Abbildungen und vielen Anregungen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Yoga, eine der ältesten Wissenschaften vom Leben, lehrt, wie wir Stress kontrollieren können – auf körperlicher und geistig-seelischer Ebene.

192 Seiten, Paperback. 24,50 € ISBN 978-3-922477-40-2



Yoga für Körper und Seele

(Hrsg.: Sivanada Yoga Vedanta Centre)

Der ganzheitliche Weg zu Gesundheit, Glück und Wohlbefinden durch die fünf Disziplinen des Yoga: Körperliche Übungen – 12 Grundstellungen sowie fortgeschrittene Asanas, Yoga-Atmung, Entspannung, vegetarische Ernährung und Meditation. Yoga so wie ihn Swami Vishnu-Devananda gelehrt hat. Mit über 500 Farbfotos. Neuauflage.

168 Seiten, gebunden. 9,95 € ISBN 978-3-8094-1573-1

Neuerscheinungen Bücher und CDs 2009

Vertraue Gott – Ansprachen nach der Morgenmeditation

von Swami Atmaswarupananda

Die frühe Morgenmeditation ist eine lange Tradition des Sivananda Ashrams. Sie findet in der Samadhi Hall des Gründers der Divine Life Society, Swami Sivananda, statt. 1995 bat Swami Chidananda Sri Swami Atmaswarupananda eine kurze Rede an sechs Morgen in der Woche zu halten. Später bat er ihn, die Reden aufzunehmen und in einem Buch zu publizieren. Dieser Band von 85 Reden ist die Antwort auf diese Bitte und ist am glücksverheißenden Tag des 85sten Geburtstag unseres verehrten Swami Chidanandaji Maharaj veröffentlicht worden. ISBN 978-3-931854-72-0

Der Schafslöwe

Nacherzählt von Jnaneshwari Leonhardt

Kinderbuch mit farbigen Illustrationen von Vera Berg, in Anlehnung an „der Schafslöwe“ von Sukadev Bretz; ein Teil des Ertrages geht an das Brahma Vidya Hilfswerk e.V. ISBN 978-3-931854-73-7

Der Yogi – Portraits von Swami Vishnu-devananda

von Gopala Krishna

„Ich betrachte mich als einen sehr glücklichen Menschen, dass ich Mitte der 60er Jahre bei Swami Vishnu-devananda Yoga studieren durfte. Man konnte seine einmalige und charismatische Energie spüren, sobald er den Raum betrat. Das Buch hat diese Energie eingefangen. Es wird Dich inspirieren und Dir auf Deinem eigenen spirituellen Weg großen Enthusiasmus bringen.“

Lilias Folan, Lilias Yoga Complete. ISBN 978-3-931854-74-4

„Hormon-Yoga“ Yoga-Übungs-CD mit Amba und Shivapriya.

Mit dieser CD verbindest du dich auf besondere Weise mit deinem weiblichen Körper. Mit gezielten Übungen kannst du Beschwerden der Wechseljahre entgegenwirken. Mit einer besonderen Atmentchnik lernst du, freiwerdende Energien in spirituelle Energie zu transformieren. ISBN 978-3-931854-71-3



„Sanskrit-Trainer“ Übungs-CD produziert von Peter Kohlbrenner. ISBN 978-3-931854-75-1

Meditation für Energie und inneren Frieden

Meditations-CD, gesprochen von Suguna Langer. ISBN 978-3-931854-70-6



Yoga Vidya – von Yogis für Yogis

Wir haben eine ständig wachsende Zahl an verschiedenen Yogamatten, Sitzkissen und Zubehör für Deine Yogapraxis. Du findest eine große Auswahl an Büchern, CDs und DVDs zum Thema Yoga, Spiritualität und Esoterik sowie Räucherwerk, Musik, Schmuck und vieles mehr...

Weitere Produkte für deine Yogapraxis findest du in unserem Online-Shop: www.shop.yoga-vidya.de



