



## Wochenendseminar: Yoga und Meditation Einführung

Jedes Wochenende findet ein  
Einführungsseminar statt.

Systematische Einführung in alle Aspekte des Yoga:  
**Yoga-Stellungen (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 ganz-  
heitliche 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<sup>30</sup> Yogastunde • 18<sup>00</sup> Abendessen • 20<sup>00</sup> Seminar-  
beginn mit Meditation, Mantra-Singen, Vorstellungsrunde,  
Vortrag

**Samstag:** 7<sup>00</sup> Meditation, Mantra-Singen, Vortrag • 9<sup>15</sup> Yoga-  
stunde • 11<sup>00</sup> Brunch • 14<sup>30</sup> Workshop • 16<sup>15</sup> Yogastunde  
• 18<sup>00</sup> Abendessen • 20<sup>00</sup> Meditation, Mantra-Singen, Vortrag

**Sonntag:** 7<sup>00</sup> Meditation, Mantra-Singen, Lesung • 9<sup>15</sup> Yoga-  
stunde • 11<sup>00</sup> Brunch • 12<sup>30</sup> Workshop, Seminarende ca. 15<sup>00</sup>

### Seminargebühr

Ohne Übernachtung, mit Verpflegung: 90 €.

Bei Übernachtung: Mehrbettzimmer 112 €, Doppelzimmer 140 €,  
Einzelzimmer 168 €.

## Anmeldeformular

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 .....

Bankverbindung:

„Yoga-Vidya e.V. Nordsee“

Kto-Nr.: 4380350002, BLZ: 28262254 bei der Volksbank Jever

(Bitte Kurs und Kursdatum auf Überweisungsträger schreiben; Beleg mitbringen)

Ort, Datum, Unterschrift

**Bitte schicken an:**

Seminarhaus Yoga Vidya

Wiarder Altendeich 10

26434 Horumersiel

Tel. 04426/991212

nordsee@yoga-vidya.de



## Offene Yoga Stunden

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

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9.15 M	9.15 M	9.15 M	9.15 M	9.15 M	9.15 A, M	9.15 M
					16.15 M	
				16.30 A, M		16.30 A, M

A=Anfänger, M=Mittelstufe

**Kursgebühr:**

- Kostenlose Probestunde jeden Freitag und Sonntag um 16<sup>30</sup>
  - Yogastunde 9 €, ermäßigt 8 €. Teilnehmer an 5-Wo.-Kursen 5 €
  - 10er Karte 59 €, ermäßigt 55 €
- Ermäßigte Gebühr für Studenten, Arbeitslose, Rentner.

## Meditation und Mantrasingen („Satsang“)

Meditation und das Singen von Mantren hat eine harmonisierende  
Wirkung, sowohl auf den physischen als auch auf den feinstoffli-  
chen Körper. Ein kleiner Vortrag und eine Lichtzeremonie bilden  
den Abschluss unseres Zusammenseins. Die Veranstaltung ist  
kostenlos, Spenden sind willkommen.

**Teilnahmevoraussetzung:** vorherige Teilnahme an  
einem Yoga-Vidya-Wochenendseminar oder gute  
Vertrautheit mit Meditation und Mantra-Singen.  
Täglich 7<sup>00</sup> und 20<sup>00</sup> Uhr. Dauer ca. 1 Stunde.



# Yoga tut gut...

Programm  
Dez. 2008 bis  
Juni 2009



Kostenlose Probestunden  
jeden Freitag und Sonntag  
16<sup>30</sup>-18<sup>00</sup> Uhr

## Yogastunden und Kurse in Horumersiel

- Yogakurse (teilweise Krankenkassengefördert)
- Info-Veranstaltungen
- Tag der offenen Tür: 14.12.08
- Große Eröffnungsfeier: 29.3.09

Seminarhaus Yoga Vidya

Wiarder Altendeich 10, 26434 Horumersiel

Tel. 04426/991212, nordsee@yoga-vidya.de

www.yoga-vidya.de/nordsee

Öffnungszeiten: täglich zwischen 9<sup>30</sup>-19<sup>30</sup>



## Das Seminarhaus Yoga Vidya Nordsee

bietet dir die ideale Atmosphäre zum Entspannen und Auf-tanken. 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 an der Nordsee ist unser jüngstes Seminarhaus und Teil des Yoga Vidya e.V., der Europas führende Yoga-Seminarhäuser und Yogalehrer Ausbildungszentren betreibt. Der Yoga Vidya e.V. ist ein gemeinnütziger Verein mit über 50 Yoga-Center in Deutschland und Österreich.

## Was ist Yoga?

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 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). Sie wirken systematisch auf den ganzen Körper. Muskeln und Bänder werden gedehnt 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. Versäumte Stunden können bis 2 Wochen nach Kursende kostenlos nachgeholt werden. Kursgebühr bitte vor Kursbeginn überweisen oder abbuchen lassen, spätestens vor Kursbeginn an der Rezeption bezahlen.

## Info-Abende

Info-Abende zur 2-jährigen Yogalehrer-Ausbildung:  
**15.12.08 und 5.1.09 um 19<sup>00</sup> Uhr**

Tage der offenen Tür zum unverbindlichen Kennenlernen:  
**14.12.08 und 21.5.09**

- 15<sup>30</sup> Begrüßung
- 16<sup>00</sup> Yogastunde
- 18<sup>00</sup> Vortrag mit Yoga-Vorführungen
- 19<sup>30</sup> vegetarisches Bio-Buffer

Große offizielle Eröffnungsfeier und Tag der offenen Tür:  
**29.3.09**

Mit Eröffnungsansprachen von Vertretern der Öffentlichkeit und lokalen Behörden und dem Gründer und Leiter von Yoga Vidya e.V. Sukadev Volker Bretz.

- 11<sup>00</sup> Begrüßung und Eröffnungsansprachen
- 11<sup>30</sup> Yoga-Stunden Anfänger und Fortgeschrittene
- 13<sup>00</sup> Vollwert-Buffer
- 14<sup>00</sup> Vortrag mit Vorführungen; Hausführung; Infovortrag zur Yogalehrer-Ausbildung; Mantra-Singen
- 16<sup>00</sup> Yogastunden; Einführung in die Meditation; Einführung ins Mantra-Singen.
- 18<sup>00</sup> Einführung in die Meditation.
- 18<sup>00</sup>-20<sup>00</sup> Vollwert-Buffer
- 20<sup>00</sup> Meditation, Mantra-Singen, Vortrag.

*Alles kostenlos zum unverbindlichen Kennenlernen.  
Bitte vorher anmelden. Änderungen vorbehalten.*



## Yogakurse

### Yoga 1 Anfängerkurse

Yoga hilft dir zu entspannen und dich mit neuer Kraft und Positivität aufzuladen. 5x 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: 29 €, ermäßigt 26 €.

- Mittwoch 07.01.-04.02.09 18<sup>30</sup>-20<sup>00</sup>
- Mittwoch 11.02.-11.03.09 18<sup>30</sup>-20<sup>00</sup>
- Mittwoch 18.03.-15.04.09 18<sup>30</sup>-20<sup>00</sup>
- Mittwoch 22.04.-20.05.09 18<sup>30</sup>-20<sup>00</sup>

### Yoga 2 Aufbaukurs

Vertiefe deine Yoga-Erfahrung. Du lernst die Grundstellungen genau erkennen, verfeinern die Tiefenentspannungstechniken und erlernst die Auflade-Atemübung. 5x 1½ Stunden. Kursgebühr: 29 €, ermäßigt 26 €.

- Mittwoch 11.02.-11.03.09 18<sup>30</sup>-20<sup>00</sup>
- Mittwoch 18.03.-15.04.09 18<sup>30</sup>-20<sup>00</sup>
- Mittwoch 22.04.-20.05.09 18<sup>30</sup>-20<sup>00</sup>
- Mittwoch 27.05.-24.06.09 18<sup>30</sup>-20<sup>00</sup>

## Ausbildungen

### 2-Jahres Yogalehrer-Ausbildung

berufsbegleitend, ab Freitag 30.01.2009  
Umfassende Ausbildung in allen Aspekten des Yoga, des Unterrichts und der eigenen Persönlichkeitsentwicklung. Berufsbegleitend einmal pro Woche jeweils freitags von 18<sup>30</sup>- 22<sup>00</sup> Uhr.

Kursabende: Yogastunde mit Atemübungen, Yogastellungen, Tiefenentspannung, Mantra-Singen, geistige Praktiken, Meditation, Vortrag/Besprechung/Diskussion und leichte Mahlzeit (Suppe/Salat). Ergänzt durch ein Intensiv-Wochenende etwa alle zwei Monate. 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 Lehrer/innen.

**Kostenloser Info-Abend: 15.12.08 und 5.1.09 um 19<sup>00</sup> Uhr**