

Yoga

Programm
Oktober '08
bis März '09

*Natürlich
mehr Energie!*



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

Seminarhaus Yoga Vidya
Wällenweg 42 • 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234/87-0 • Fax -1875
badmeinberg@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de



Das Haus Yoga Vidya Silvaticum in 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. und Europas führendes Yoga Seminarhaus und Yogalehrer Ausbildungszentrum. Der Yoga Vidya e.V. ist ein gemeinnütziger Verein mit über 45 Yoga-Zentren in Mitteleuropa.



Unsere sehr günstigen Preise sind seit 5 Jahren unverändert und nicht kostendeckend, da wir möglichst vielen Menschen im Raum Bad Meinberg und Umgebung die Möglichkeit geben wollen, die positive Wirkungen des Yoga zu erfahren und Yoga systematisch lernen und üben zu können. Aufgrund der allgemein gestiegenen Kosten sind wir nun leider gezwungen ab 2009 die Preise anzuheben. Sie bleiben aber trotzdem weiterhin vergleichsweise sehr günstig.

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:

Haus Yoga Vidya (neben dem Thermalbad „meinBad“)
Wällenweg 42 • Tel. 05234/87-0 • Fax -1875
eMail: badmeinberg@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).** Sie 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, spätestens vor Kursbeginn an der Rezeption bezahlen. Versäumte Stunden können bis 2 Wochen nach Kursende kostenlos nachgeholt werden.

Yoga Info-Veranstaltungen

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.

- Do. 28.10.08 und Mo. 02.02.09, jeweils 19.00-22.00 Uhr

Ayurveda Info-Abend

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

- Di. 11.11.08, Mo. 26.01.09 und Mo. 23.03.09, jeweils 19.00-20.30 Uhr

Info-Abend zur Ayurveda Ausbildung

- Mo. 16.06.08 und Mo. 18.08.08, jeweils 19.00-20.30 Uhr

Info-Abend zur Yogalehrer Ausbildung

- Di. 21.10.08, Mo. 10.11.08, Mo. 8.12.08, Do. 18.12.08 und Mo. 12.1.09 jeweils 19.00-20.30 Uhr



Tag der offenen Tür:

Fr. 03.10.08, So. 11.01.09 und So. 08.02.09

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. 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 2008: 29 €, ermäßigt 26 €; 2009: 39 €, ermäßigt 36 €.

• Montag *	13.10.08 – 10.11.08	19.00 – 20.30 Uhr
• Dienstag	04.11.08 – 02.12.08	09.15 – 10.45 Uhr
• Montag *	01.12.08 – 19.01.09 *	18.30 – 20.00 Uhr
• Mittwoch	07.01.09 – 04.02.09	18.45 – 20.15 Uhr
• Donnerstag	22.01.09 – 19.02.09	19.00 – 20.30 Uhr
• Montag *	09.02.09 – 09.03.09	19.15 – 20.45 Uhr
• Dienstag	17.02.09 – 17.03.09	09.15 – 10.45 Uhr
• Mittwoch	04.03.09 – 01.04.09	18.00 – 19.30 Uhr
• Donnerstag *	19.03.09 – 30.04.09	18.15 – 19.45 Uhr

Yoga 2 Aufbaukurs

Vertiefe deine Yoga-Erfahrung. Du lernst die Grundstellungen genauer kennen, verfeinern die Tiefenentspannungstechniken und erlernst die Auflade-Atemübung. 5x 1½ Stunden. Kursgebühr 2008: 29 €, ermäßigt 26 €; 2009: 39 €, ermäßigt 36 €.

• Donnerstag	16.10.08 – 13.11.08	18.30 – 20.00 Uhr
• Montag *	17.11.08 – 15.12.08	19.00 – 20.30 Uhr
• Dienstag	09.12.08 – 27.01.09 *	09.15 – 10.45 Uhr
• Montag *	26.01.09 – 23.02.09	18.30 – 20.00 Uhr
• Mittwoch	11.02.09 – 11.03.09	18.45 – 20.15 Uhr
• Donnerstag	26.02.09 – 26.03.09	19.00 – 20.30 Uhr
• Montag *	16.03.09 – 27.04.09	19.15 – 20.45 Uhr
• Dienstag	24.03.09 – 05.05.09	09.15 – 10.45 Uhr

Yoga 3 Mittelstufe

Fortgeschrittenere Variationen und längeres Halten der Grundstellungen. Intensiveres Pranayama und Übung von Konzentration und Meditation. 5x 1½ Stunden. Kursgebühr 2008: 29 €, ermäßigt 26 €; 2009: 39 €, ermäßigt 36 €.

• Donnerstag	02.10.08 – 30.10.08	18.45 – 20.15 Uhr
• Mittwoch	22.10.08 – 19.11.08	19.15 – 20.45 Uhr
• Donnerstag	20.11.08 – 18.12.08	18.30 – 20.00 Uhr
• Dienstag	03.02.09 – 03.03.09	09.15 – 10.45 Uhr
• Montag	02.03.09 – 30.03.09	18.30 – 20.00 Uhr
• Mittwoch	18.03.09 – 29.04.09	18.45 – 20.15 Uhr

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

* Pause in den Weihnachtsferien

Yoga 4 und weiter...

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



Yoga für Kinder

Yoga macht Spaß und regt unsere 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. 5x 1¼ Stunden.

- Donnerstags 16.15–18.00 Uhr: 06.11.–04.12.08, 08.01.09–05.02.09, 12.02.09–12.03.09, 19.03.09–30.04.09

Yoga für Senioren

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. 5x 1½ Stunden.

- Donnerstags 16.30 – 18.00 Uhr
23.10.–20.11.08, 27.11.08–08.01.09, 27.11.–08.01.09, 15.01.09–12.02.09, 19.02.09–19.03.09, 26.03.09–07.05.09

Kursgebühr 2008: 29 €, ermäßigt 26 €; 2009: 39 €, ermäßigt 36 €.

Yoga für den älteren Menschen



Wenn du dich nach einem fordernden Arbeitstag ausgelaugt und kraftlos fühlst, kannst du mit Yoga Ruhe finden und positive Effekte für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden erzielen. Gerade wenn wir älter werden, hilft uns Yoga besonders zu Vitalität, Energie und hoher Lebensqualität. Durch geduldiges Üben werden Körper und

Seele durch dieses jahrtausendalte Übungssystem erfrischt, genährt, gestärkt, eine Wohltat für den ganzen Menschen. 5x 1½ Stunden.

- Dienstags ab 03.03.–31.03.09, 18.45–20.15 Uhr.
Kursgebühr 2008: 29 €, ermäßigt 26 €; 2009: 39 €, ermäßigt 36 €.



Vertiefte Selbsterfahrung mit Yoga

Eine Entdeckungsreise zu deinem Selbst.

Yoga bedeutet „Einheit von Körper Geist und Seele“. Erfahre in diesem Kurs intensiv das volle Spektrum des Yoga. Mit diesem Kurs übst du, unbewusste Weisheiten des gesamten Organismus ins Bewusstsein zu bringen. Dadurch wirst du schnell Fähigkeiten finden, zu denen du bisher noch keinen Zugang hattest. Leidvolle Erfahrungen können bewusst genutzt und transformiert werden. Du hast die Möglichkeit, mit **Yoga-Körperübungen, -Atemübungen, -Meditation und anderen Selbsterfahrungsübungen** dein geistiges Potential zu entdecken und auszuleben. Der Austausch in der Gruppe und die Unterstützung der Yogalehrerin und Therapeutin bieten dir eine gute Unterstützung bei deinen Prozessen.

Ein Kurs für jede/n, die/der

- daran interessiert ist, den geistig-seelischen Aspekt des Yoga zu erfahren und vertiefen
 - Yoga als Mittel zur Selbstreflexion nutzen möchte
 - auch Meditation und andere Yogapraktiken für die individuelle Lebenssituation kennen lernen und nutzen möchte
 - lernen möchte, gut mit Gefühlen umzugehen
 - heiter und gelassener durchs Leben gehen möchte
- Der Kurs ist eine gute Unterstützung für eine sinnerfüllende Entwicklung.

Kursleiterin: Shivakami R. Bretz, Yogalehrerin und Psychotherapeutische Heilpraktikerin, ausgebildet in „Kreativer Heilhypnose“, Ayurveda Gesundheitsberaterin.

Teilnehmer sollten schon **Grundkenntnisse in Hatha-Yoga** haben. Z.B. an einem Anfängerkurs und mindestens einem Aufbaukurs teilgenommen haben.

Beginn: 23. Oktober 2008 19.00–22.00 Uhr. Dauer: 10 Wochen. 1 Mal pro Woche jeweils 3 Std., mit kurzer Pause nach 1,5 Std.
Kursgebühr: 120 €. Maximal 15 Teilnehmer. Feste Gruppe, also geschlossener Kreis.

Tiefenentspannung/Entspannungstechniken

Du lernst verschiedene Entspannungstechniken kennen. Entspannung führt zu einer tief greifenden 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. Fünf mal 1½ Stunden.

- Dienstag 28.10.08 – 25.11.08 18.30 – 20.00 Uhr
- Mittwoch 26.11.08 – 17.12.08 18.30 – 20.00 Uhr
- Montag 12.01.09 – 09.02.09 18.00 – 19.30 Uhr

Kursgebühr 2008 29 €, ermäßigt 26 €. 2009: 39 €, ermäßigt 36 €.

Meditationskurs für Anfänger

Meditation ist der Schlüssel für Lebensfreude, Kreativität und inneren Frieden. Sie ist jedem Übenden zugänglich. Lichtmeditation, Mantrameditation, Energiemeditation, Achtsamkeitsmeditation, Chakrameditation, Affirmationen. 5x 1½ Stunden.

- Mittwoch 15.10.08 – 12.11.08 18.30 – 20.00 Uhr
- Montag 09.02.09 – 16.03.09 18.30 – 20.00 Uhr
- Mittwoch 27.05.09 – 24.06.09 18.30 – 20.00 Uhr

Kursgebühr 2008 29 €, ermäßigt 26 €. 2009: 39 €, ermäßigt 36 €.

Meditationskurs 2 (Aufbau und Vertiefung)

5x 1½ Std. Kursgebühr 2008 29 €, ermäß. 26 €; 2009: 39 €, ermäß. 36 €

- Mittwoch 19.11.08 – 17.12.08 18.30 – 20.00 Uhr
- Montag 23.03.09 – 04.05.09 18.30 – 20.00 Uhr



Mit diesen 3-Stunden-Workshops kannst du tiefer in einen bestimmten Aspekt des Yoga einsteigen. Praktische Übungen sowie genaue Erläuterungen. Kursgebühr 2008: 14 €, ermäßigt 12 €. 2009: 18 €, ermäßigt 16 €. Bitte unbedingt spätestens 1 Tag vorher anmelden: 05234-87-0 oder 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.

- Mi. 08.10.08, 19.00–22.00 Uhr; Mo. 02.02.09, 18.45–21.45 Uhr und Mi. 20.05.09, 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.

- Di. 21.10.08, Mi. 19.11.08, Mo.05.01.09, jeweils 18.30–21.30 Uhr

„Lieben was ist“

Mit „The Work“ entwickelte die Amerikanerin Byron Katie einen Weg, die Wirklichkeit so anzunehmen wie sie ist. Es wird dabei möglich, sich tief von schmerzhaften, einschränkenden Gedankenmustern und Überzeugungen zu befreien und ein glückliches Leben zu erschaffen. Der Workshop bietet eine Einführung und praktische Selbsterfahrung mit „The Work“. Mit Sabine Böing.

- Mittwoch 08.10.08 und 14.01.09, jeweils 18.30–21.30 Uhr

Yoga Intensiv

Geeignet für Übende ab Yoga 4. Der Workshop richtete sich an alle, die gern intensiv üben und denen 90 Minuten Abendkurs zu kurz sind. Mantrasingen, Asanas – längeres Halten mit Affirmationen – Pranayama und meditative Tiefenentspannung nach Art des Yoga Nidra, Meditation. Mit Mahashakti Engeln. Immer am 1. Dienstag im Monat:

- 07.10.08, 04.11.08, 02.12.08 jeweils 18.30–21.30 Uhr

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 14.10.08, Dienstag 7.4.09 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 Verjüngungsmitteln. Mit Janaki Hofmann.

- Dienstag 21.10.08, 18.30-21.30 Uhr

Klangmassage

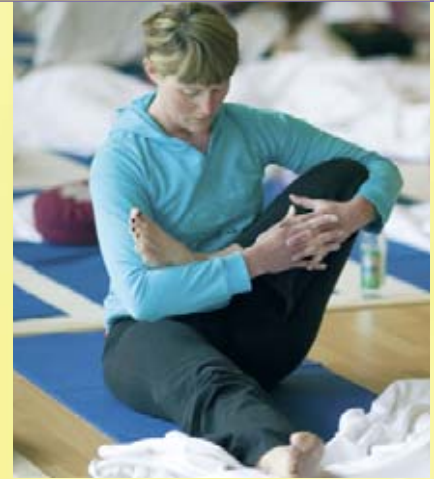
Bei der Klangmassage werden die harmonischen Klänge der Klangschalen direkt auf den Körper übertragen, wodurch der gesamte Körper sanft in heilende Schwingung gerät und harmonisiert wird.

- Montag 03.11.08, Donnerstag 12.3.09, Montag 11.5.09 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! Jeweils 18.30-21.30 Uhr.

- Montag 08.12.08, Montag 09.02.09, Mittwoch 22.4.09, Montag 15.6.09 jeweils 18.30-21.30 Uhr.



Yoga bei Rheuma

Mit Hilfe bewährter Yoga-Körper-Übungen arbeitest du sanft und nachhaltig an der Wiederherstellung deiner natürlichen Beweglichkeit und der Belastungsfähigkeit deines Körpers. Eine besondere Spezialität des Hauses sind Yoga-Atemübungen zur Energieaktivierung, Entschlackung und Anregung des Stoffwechsels. Das stärkt die Selbstheilungskräfte, du empfindest innere Harmonie und Ausgeglichenheit.

- Dienstag 21.10.08, 18.30-21.30 Uhr

Yoga bei Erkältung

Egal was wir gerade tun wollen, wenn die Atemwege entzündet und verschleimt sind, dann wirds anstrengend! Yoga kennt einige wirkungsvolle Techniken die Atemwege frei zu bekommen und das Immunsystem zu aktivieren. Das Energieniveau steigt an, wir werden lebendiger und fröhlicher. Damit ist die Erkältung (bei konsequenter Anwendung dieser Techniken!) nur halb so schlimm und heilt beschleunigt ab.

- Dienstag 25.11.08, 18.30-21.30 Uhr

Yoga gegen (Weihnachts-)Stress

In der Entspannung liegt die Kraft, nicht in der Verspannung. Yoga ist vor allem deshalb seit Jahrtausenden brandaktuell, weil es uns hilft die Entspannung in jeder Lebenslage und Alltagssituation zu erhalten oder im Pannenfall zumindest beschleunigt wiederzugewinnen. Erlebe ein freudvolles Weihnachtsfest. Atem- und Körperübungen, Tiefenentspannung, Tipps für den Alltag.

- Dienstag 23.12.08, 18.30-21.30 Uhr

Offene Yogatherapiestunden die jeden Freitag 16.15–18.00 Uhr angeboten werden, mit wechselnden Themen:

- 03.10.2008 Yoga bei Beckenschiefstand
- 10.10.2008 Yoga bei Liebeskummer
- 17.10.2008 Yoga bei Gelenkproblemen in Ellenbogen und Schulter
- 24.10.2008 Lachyoga
- 31.10.2008 Yoga bei Osteoporose
- 07.11.2008 Yoga, um die Partnerschaft neu zu beleben
- 14.11.2008 Yoga bei Kiefergelenksbeschwerden
- 21.11.2008 Yoga zur Stärkung der Ressourcen
- 28.11.2008 Yoga für Schulter und Nacken
- 05.12.2008 Yoga gegen Ängste
- 12.12.2008 Yoga für Erschöpfte
- 19.12.2008 Yoga bei Depressionen
- 26.12.2008 Yoga für den unteren Rücken und die Hüfte
- 02.01.2009 Yoga, um die eigenen Mitte zu finden
- 09.01.2009 Yoga für den Bauch
- 16.01.2009 Yoga zur Stärkung des Selbstbewusstseins
- 23.01.2009 Yoga bei Kopfschmerz und Migräne
- 30.01.2009 Yoga zur Überwindung von Essstörungen
- 06.02.2009 Yoga bei Erkältung
- 13.02.2009 Yoga um in die eigene Mitte zu finden
- 20.02.2009 Yoga bei Knieproblemen
- 27.02.2009 Yoga bei Suchtproblemen
- 06.03.2009 Yoga bei Tinnitus und Hörsturz
- 13.03.2009 Lachyoga

2008: 7 €, ermäßigt 6 €; Teilnehmer der 5-Wo.-Kurse 3 €.
2009: 9 €, ermäßigt 8 €. Teilnehmer an 5-Wo.-Kursen 5 €



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 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 (2008) ohne Übernachtung, mit Verpflegung 88 €. Bei Übernachtung im Mehrbettzimmer 108 €, Doppelzimmer 136 €, Einzelzimmer 172 €. 2009: 90 €/112€/140€/168€

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, 52 € (2008) bzw. 54 € (2009), einschl. 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 19.10.08; Sonntag 4.1.09

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.

- Samstag, 22.11.08; Sonntag 15.2.09

Yoga Verwöhntag

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

- Sonntag 08.03.09

Ausbildungen

2-Jahres Yogalehrer-Ausbildung

berufsbegleitend, ab Mo. 19.01.2009

Umfassende Ausbildung in allen Aspekten des Yoga, des Unterrichts und der eigenen Persönlichkeitsentwicklung. Berufsbegleitend einmal pro Woche jeweils montags von 18.30-22.00 Uhr. Kursabende: Yogastunde mit Atemübungen, Yogastellungen, Tiefenentspannung, Mantrasingen, 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.

Kostenlose Info-Abende: Di. 21.10.08, Mo. 10.11.08, Mo. 8.12.08, Do. 18.12.08, Mo. 12.01.09 jeweils 19.00-22.00 Uhr
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 im Haus Yoga Vidya Silvaticum

Ein spontanes Wohlfühl-Erlebnis zum Aufladen, Regenerieren, Relaxen bietet dir unsere wunderschöne Ayurveda Oase mit harmonischem Ambiente in 6 Behandlungsräumen, Schwitzbad, Wohlfühlbad und Ruheraum.

Ayurvedische Massage

Viele verschiedene Massagearten warten auf dich – probiere es aus und genieße die wohltuende und entspannende Wirkung.

Abhyanga: Traditionelle ayurvedische Ganzkörpermassage verbindet auf harmonisch fließende Weise 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 €.

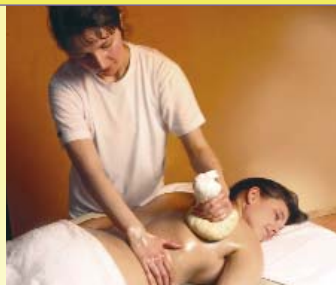
Shirodhara-Stirnguss: Warmer Ölguss, der über die Stirn fließt und harmonisiert. 30 Min., 45 €.

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 (spez. Ayurved. 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. 20 Min., 28 €.

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

Bürstenmassage: mit speziellen Salzen. Entgiftend und entschlackend. 60 Min., 60 €.

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

Klang Massage: 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 Gesichtsbehandlung • Svedana: Schwitzbehandlung mit Kräuterdampf.

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 • Shiroabhyanga-Kopfmassage mit Bringaraja-Öl (ayurv. Kopfmassageöl).

Dauer ca. 2 Stunden (ein Vor- oder Nachmittag), 78 €.

Verwöhntag Lotus

Balsam für Körper, Geist und Seele

Blütenbad-Entspannung • Abhyanga-Ganzkörperölmassage mit ausgesuchten ayurvedischen Ölen • Mukabhyanga-Gesichtsmassage mit speziellem Öl • Shiroabhyanga-Kopfmassage mit Bringaraja-Öl (spez. ayurved. Kopfmassageöl) • ayurvedische Gesichtspackung.

Dauer ca. 3-4 Stunden (ein Vor- oder Nachmittag), 118 €.

Ohne Verpflegung.

Rosentraum Verwöhnprogramm

Halbtagspaket

belebende Honigmassage • Rosenaroma-Bad mit entgiftenden Salzen • Ayurvedische Kopf- und Gesichtsbildung mit ausgesuchten ayurvedischen Ölen; Rosenwasser Augenmaske • Ayurvedische Fußmassage mit Ghee.

Dauer ca. 3 Stunden, 118 €.

Alle Anwendungen sind auch einzeln buchbar!

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

Ayurveda-Direkt-Info Telefon:

Tel. 05234/87-2123, täglich von 14.30-17.00 Uhr (Di. 14.30-16.30 Uhr)

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

eMail

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 an: „Yoga-Vidya e.V. Bad Meinberg“

Kto.-Nr. 2150078400 bei der Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold e.G. BLZ 47260121 (bitte Kurs und Kursdatum auf Überweisungsträger schreiben; Beleg bitte mitbringen)

Ort, Datum, rechtsverbindliche Unterschrift

Bitte schicken oder faxen an:

Haus Yoga Vidya Bad Meinberg
Wällenweg 42
32805 Horn-Bad Meinberg
Fax: 05234/87-1875

Einzelberatungen nach Vereinbarung

Yoga- und Ayurveda Psychotherapie, Kreative Heilhypnose und spirituelle Lebensberatung mit Shivakami 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 i. A. Den Schwerpunkt ihrer Tätigkeit bilden Beschwerdebilder, die ihre Wurzel in Stress und ungesunder Lebensweise haben.

Privatstunden in Yoga durch unsere qualifizierten Yogalehrer:

2008: 60 Min. 25 €, 10er Karte 200 €.

2009: 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. Wir freuen uns (auch sonntags) über deinen Besuch!

**Öffnungszeiten:**

Mo, Mi, Do: 12-13.30 h und 18-19.45 h

Di: 18 -19.45 h

Fr: 11.30 -16 h und 18-19.45 h

Sa: 11.30-14.30 h und 18-19.30 h

So: 11.30-16 h und 18.45-19.45 h

Bitte für alle Veranstaltungen/Kurse vorher anmelden:

Haus Yoga Vidya • Wällenweg 42 • 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234/87-0 • Fax -1875

eMail: badmeinberg@yoga-vidya.de

Öffnungszeiten: täglich zwischen 8.30 -20.00 Uhr

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

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 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=Rücken yoga, F=Fortgeschrittene, YT=Themenbezogene Yogatherapiestunde (s. Seite 12).

Kursgebühr:

- *Kostenlose Probestunde* jeden Mi. 19.00 Uhr und So. 16.30 Uhr
- **2008:** 1 Yogastunde 7 €, ermäßigt 6 €; Teilnehmer der 5-Wo.-Kurse 3 €; 10er Karte 49 €, ermäßigt 45 €; Jahres-Abo 250 €, ermäßigt 220 €.
- **2009:** 1 Yogastunde 9 €, ermäßigt 8 €. Teilnehmer an 5-Wo.-Kursen 5 €; 10er Karte 59 €, ermäßigt 55 €; Jahres-Abo 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

2008: 60 Min. 25 €, 10er Karte 200 €

2009: 60 Min. 35 €, 10er Karte 300 €

Meditation/Mantrasingen („Satsang“)

Meditation und das Singen von Mantren 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.

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, wo nötig, auf Deutsch übersetzt werden. Teilnahmevoraussetzung: die Teilnahme an einem Meditationskurs oder einem Yoga Vidya-Wochenende oder gute Vertrautheit mit Meditation und Mantra-Singen.