

Ayurveda & Yoga Wellness 2011



*Gesund leben im Einklang
mit der inneren und äußeren Natur*



Programm November 2010 – Dezember 2011

Ayurveda-Wellness • Ayurveda Therapie

Ayurveda-Seminare • AyurvedaAus- und Weiterbildungen

Yoga-Wellness, Aktiv- und Wohlfühlseminare

Fastenseminare

YOGA
Vidya

Inhaltsverzeichnis

Was ist Ayurveda?	3
01 Einzelangebote in der Ayurveda-Oase	5
Ayurvedische Massagen und Anwendungen, andere Massagen	
02 Ayurveda Wellness Pakete und Kuren	8
Halbtags- und mehrtägige Ayurveda Wellness Pakete, „Vata“-, „Pitta“- und „Kapha“-Verwöhnwochenende, Ayurveda Beauty Wochenende, Vitalkur, Ama-Kur, Verjüngungskur, Ayurveda-Komplett-Programm u.a.	
03 Ayurveda Beratung und Therapie	13
Ayurvedische Konsultation, Ayurveda Therapie, Pancha Karma-Kur	
04 Ayurveda Seminare	15
Ayurveda Einführung, Yoga und Ayurveda Wellness, Ayurveda Massage, AyurYogaThaiMassage, Yoga für die Doshas, Ayuryoga u.a.	
05 Ayurveda Aus- und Weiterbildungen	21
Ayurveda Gesundheitsberater, Ayurvedische Medizin, Massage Aus- und Weiterbildungen, Ayurveda Beauty und Wellness, Kundalini, Personal Trainer/in, Ernährungs- und Kräuterberater, Ayurveda-Koch, AyurYoga, Lebensberater u.a.	
06 Yoga Wellness	29
Yoga Plus Pakete: Spontane Wohlfühl- und Fitness-Tage. Yoga Programm mit Schwimmen, Sauna, Moorbädern und/oder Massage verbinden.	
07 Yoga Wohlfühl- und Aktiv-Seminare	33
Fastenseminare	36
Nordic Walking und Yoga, Yoga und Moor Wellness, Yoga Wohlfühl- und Aktivtage und Wochen, Yoga Aktiv Woche, Yoga Aktiv Fasten, Heil- und Reinigungsfasten, Fastenwandern, Fastenkursleiter Ausbildung, Individuelles Programm	
Allgemeine Informationen	40
An- und Abreise, Unterkunft, Tagesablauf, Mahlzeiten, Teilnahmebedingungen	
Anmeldeformular	41
Dein Ayurveda-Team	42
Ayurvedische Yoga Vidya Produktlinie	43
Seminarorte siehe Rückseite	

Alle Seminare mit Yogaprogramm, Mantrasingen und Meditation.

Abkürzungen: SL Seminarleiter, MZ Mehrbett-, DZ Doppel-, EZ Einzelzimmer, S/Z Schlafsaal/Zelt, Womo Wohnmobil, BM Bad Meinberg, WW Westerwald, NO Nordsee

Was ist Ayurveda?

Ayurveda, „das Wissen vom langen und gesunden Leben“, ist das älteste, überlieferte Gesundheitssystem. Es kann auf eine über 5000jährige Tradition zurück blicken und hat seine Wurzeln in den Veden, der Urschrift der Menschheit.

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 sieht den Menschen als Einheit von Körper und Geist und berücksichtigt die Wechselwirkung des ganzen Organismus in Beziehung zur Natur und Umwelt sowie der verschiedenen Organsysteme im Körper aufeinander.

Eine zentrale Rolle spielt dabei die Lehre von den drei Bioenergien (Doshas). Die Konstitutionstypen Vata, Pitta und Kapha bezeichnen die Summe aller angeborenen Eigenschaften und Anlagen. In jedem Menschen wirkt eine bestimmte Zusammensetzung der Doshas, die seine körperlichen Eigenarten, sein Aussehen und seine persönlichen Neigungen und Abneigungen prägt. Sie regeln als die verborgenen Kräfte des Lebens alle biologischen, psychischen und physiologischen Funktionen des Körpers und des menschlichen Bewusstseins. Ist ihr Gleichgewicht gestört, so ist das Anfangsstadium einer Krankheit erreicht. Ayurveda ist die Kunst, dieses Gleichgewicht auf körperlicher und seelischer Ebene aufrecht zu erhalten bzw. wieder herzustellen.

Mittel dazu sind:

- eine fundierte Ernährungslehre, abgestimmt auf die individuelle Konstitution
- eine sehr kenntnisreiche Pflanzenheilkunde mit über 3.000 verschiedenen Pflanzen und Kräutern
- Reinigungstechniken (Panchakarma), Ölmassagen und andere Anwendungen
- spirituelle Yoga- und Meditationspraxis.



Bei Yoga Vidya kannst du das gesamte Spektrum des Ayurveda erleben und seine wohltuenden Wirkungen erfahren. In unserer stimmungsvollen, gepflegten Oase kannst du dich mit ayurvedischen Anwendungen, Massagen, Packungen, Stirngüssen etc. verwöhnen lassen.

Je nach deinen Wünschen und Bedürfnissen kannst du auswählen aus dem Angebot an:

Ayurveda Massagen und Wellness: Unser Ayurveda-Team verwöhnt dich mit viel Herz und Freude mit einer Vielfalt von wohltuenden Ölmassagen sowie weiteren traditionellen Anwendungen.

Ayurveda Seminare: In jährlich über 120 Seminaren kannst du den ayurvedischen Lebensstil, typgerechte Lebensführung, Ernährung und ihre Anwendung im Alltag lernen.

Ayurveda Ausbildungen: In zahlreichen Ayurveda Ausbildungen lernst du Ayurveda sehr tief kennen und es professionell anzuwenden (ab Seite 21).

Ayurveda Therapie/Kuren: Ayurveda Therapie ist eine ganzheitliche, sanfte und dabei sehr wirkungsvolle Behandlungsmethode. Sie hat sich bei vielen Beschwerdebildern bewährt.

Charakteristisch für Ayurveda bei Yoga Vidya ist, dass es in klassischer Weise mit Yoga und Meditation kombiniert wird und so seine volle ganzheitliche Wirkung entfalten kann.

Ayurveda-Oase



Kostenlose Besichtigung mit Führung und Kurzberatung jeden Samstag und Montag um 12⁰⁰ Uhr.

Unsere Ayurveda Oase im Seminarhaus Yoga Vidya Bad Meinberg bietet dir ideale Möglichkeiten für ein spontanes Wohlfühl-Ayurveda-Erlebnis zum Aufladen, Regenerieren und Relaxen in einem einladenden, harmonischen Ambiente in mehreren Behandlungsräumen, Schwitzbad, Wohlfühlbad und Ruheraum. Unsere etwa 10 Ayurveda-Spezialisten verwöhnen und beraten dich fachkundig.

Ayurveda-Rezeption

Hier kannst du dich über die verschiedenen Ayurveda-Anwendungen und Pakete beraten lassen.

Sprechzeiten täglich 14³⁰ - 17⁰⁰ Uhr (Di 14³⁰ - 16¹⁵)

Tel. 05234/87-2123

Öffnungszeiten: Täglich zwischen 8³⁰ und 18⁴⁵ Uhr.

ayurveda@yoga-vidya.de

01 Einzelangebote in der Ayurveda-Oase Bad Meinberg

In Bad Meinberg: Täglich zwischen 8³⁰ und 18⁴⁵ Uhr. Zu den angegebenen Massagezeiten kommt jeweils eine Ruhezeit von 10-15 Min. hinzu. Zur sicheren Buchung bitte vorab reservieren! Westerwald und Nordsee: Ayurveda Massagen nach Vereinbarung.

Ayurvedische Massagen

Ayurvedische Öl-Massagen und Behandlungen vitalisieren auf einzigartige Weise die Körpergewebe. Der gesamte Organismus entspannt sich und wird mit neuer Lebensenergie versorgt. Alle inneren Kanäle öffnen sich und der Körper wird zur Entgiftung, Zellerneuerung und Heilung angeregt.

Abhyanga-Massage: Traditionelle ayurvedische Ganzkörpermassage. Sie verbindet mit harmonisch fließenden Bewegungen Techniken mit mehr Druck und sanften Ausstreichungen. Das einmassierte Öl reinigt und nährt alle Körpergewebe und stärkt das Immunsystem. 60 Min. 48 €.

Marma-Massage: Bei dieser Anwendung werden die Marma-(Vital) Punkte intensiv massiert, eingebettet in eine wundervolle Ayurveda-Massage. Der Energiefluss im Körper wird aktiviert, Muskelverspannungen werden gelöst und Organfunktionen werden harmonisiert. 60 Min. 52 €; 90 Min. 70 €.

Ayurvedische Entspannungsmassage: Eine individuelle Ayurveda-Massage für 45 Minuten löst Spannungen in den Muskeln und im Nervengewebe und steigert das Wohlbefinden. Die gewünschten Körperteile werden massiert. 45 Min. 35 €.

Synchron-Abhyanga: Vierhändige Massage, bei der zwei Therapeuten aufeinander abgestimmt fließend den gesamten Körper ausstreichen. Ein absolutes Wohlgefühl- und Gesundheitserlebnis. 45 Min. 56 €, 60 Min. 78 €.

Mardhana-Rücken-Nackentherapie: Druckintensive Rücken- Nackentherapie mit kräftigen Griffen, bei hartnäckigen Muskelverspannungen und mangelndem Körpergefühl. 30 Min. 33 €.

Ayurvedische Rücken-Nackentherapie (klassisch): Löst grobe und energetische Blockaden durch speziell aufeinander abgestimmte und wohltuende Massagetechniken 30 Min. 28 €.

Mukhabhyanga: Ayurvedische Gesichts- und Nackentherapie. Ein einzigartiges Wohlfühlerelebnis. Wirkt beruhigend auf das gesamte Nervensystem. 15 Min. 20 €.

Shiro- und Mukhabhyanga: Kombinierte ayurvedische Kopf- und Gesichtstherapie. Intensives Entspannungserlebnis zum geistigen „Loslassen“. Lindernd bei nervlicher Anspannung, beugt vorzeitigem Haarausfall und Ergrauen vor. 30 Min. 28 €.

Padabhyanga: Ayurvedische Fußtherapie. Öffnet den subtilen Zugang zur Erde und wirkt sehr entspannend, stressreduzierend und stoffwechselaktivierend. 30 Min. 28 €.

Ayurvedische Bauchtherapie: Bringt die Verdauungsenergie ins richtige Fließen. Hilfreich bei psychischen Anspannungen, Energielosigkeit, Störungen im Bauch- und Beckenbereich. 30 Min. 28 €.

Garshan-Massage: Seidenhandschuhmassage, ähnlich wie die Abhyanga Ganzkörpermassage, jedoch ohne Öl. Bei kapha-bedingter Trägheit bewirkt Garshan erhöhte Zellstoffwechselaktivität und bringt neue Frische und Vitalität. 45 Min. 35 €, 60 Min. 48 €.

Udvardana: Aktivierende Ganzkörpermassage mit Kräutern, Salzen und speziellen Pasten. Als Peeling und zur Anregung des Stoffwechsels. Klassische ayurvedische Schönheitsanwendung für eine reinere und geschmeidigere Haut. Dient zum Fettabbau und hat eine nährnde Wirkung 60 Min. 60 €.

Für alle Ölanwendungen werden hochwertige Basisöle wie Sesam-, Sonnenblumen-, Kokos- und Mandelöl verwendet – aus kontrolliert biologischen Anbau. Auf Wunsch können gegen Aufpreis spezielle ayurvedische Kräuteröle verwendet werden, um die Wirkung der Massage zu intensivieren.

Kräuteröl-Aufpreis je nach Dauer: für 30 Min. Massagen 5 €, 45 Min. 7,50 €, 60 Min. 10 € und für 90 Min. 15 €.

Andere ayurvedische Anwendungen

Shirodhara-Stirnguss: Eine sehr beliebte klassische Ayurveda-Anwendung. Nach einer Massage fließt warmes Öl über Stirn und Kopf. Der Shirodhara harmonisiert beide Gehirnhälften und schwemmt geistige Unreinheiten aus. Der Geist wird geklärt und beruhigt. Durch die Öffnung des dritten Auges verbessern sich Intuition und Konzentration. Aufgrund der unvergleichbaren geistigen Entspannung ist der Stirnguss auch indiziert bei Schlafstörungen und anderen nervlichen Störungen.

Großer Shirodhara-Stirnguss: 20-minütiger Ölstrnguss. Verbunden mit einer 40 Min. Ganzkörpermassage. 60 Min. 90 €.

Mittlerer Shirodhara-Stirnguss: 10-minütiger Ölstrnguss. Mit vorhergehender Nacken-, Kopf- und Gesichtsmassage. 45 Min. 60 €.

Jambira-Pinda-Sveda: Warme Beutelmassage mit Zitronen- und Kokosraspeln gefüllten Bolis. Besonders angenehme Stempel-, Klopf- und Streichmassage zur Straffung des Hautgewebes. Indiziert bei müder Haut und Zellulitis. 60 Min. 60 €.

Ayurvedische Gesichtspackung: individuell angepasste und wohltuende Kräuterpackung, verbunden mit einer speziellen Gesichtsmassage. 30 Min. 20 €.

Svedana: Ayurvedisches Dampfbad. Empfehlenswert nach einer Ölmassage, da die Hautporen sich durch Svedana öffnen, folglich das Öl besser aufgenommen wird und Giftstoffe im Körper leichter abtransportiert werden. Besonders schonendes Schwitzen, da der Kopf kühl gehalten wird und direkt nach der Sudation liegend entspannt wird. 15 Min. 10 €.

Mineralsalzbad: Mineralbad mit entgiftenden Salzen (u.a. hochwertiges Jentschura® Badesalz mit gemahlenden Edelsteinen). Wirkt entschlackend und entsäuernd. 30 Min. 20 €.

Naturkomresse: Tiefenwirksame Rückenkomresse mit wärmendem Ingwer und weiteren Kräutern. Besonders empfehlenswert in Kombination mit einer Rückenmassage. 20 Min. 15 €.

Kati Basti: Ölbad auf dem Rücken mittels ausgewählter Öle. Für Stoffwechselaktivierung und Zellerneuerung der Wirbelsäule. Eine klassische Regenerationsbehandlung für die Bandscheiben. 40 Min. 50 €.

Lepa: Kräuterpackung zur Linderung von Rückenbeschwerden. 30 Min. 20 €.



Weitere Massagen

*Massagetechniken mit unterschiedlichen Schwerpunkten zu vergleichsweise günstigen Preisen.
Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.*

Thai-Yoga-Massage: Durch passives Yoga, Akupressur und Massage wird der Energiefluss des Körpers harmonisiert. Eine aktivierende Anwendung ohne Öl, mit Kleidung. 45 Min. 35 €, 60 Min. 48 €.

Fußreflexzonen-Massage: Durch die Massage von Reflexzonen am Fuß werden neben den klassischen Organzonen Energiepunkte stimuliert und die Meridiane aktiviert. 45 Min. 35 € 60 Min. 40 €.

Klangschalen-Massage: Verschiedene Kupferklingenschalen werden auf den Körper aufgelegt und übertragen ihre positiven Schwingungen. Diese sind als sehr angenehme, feine Vibrationen spürbar. Gleichzeitig werden neue Energien freigesetzt und die Selbstheilungskräfte mobilisiert. 45 Min. 35 €, 60 Min. 40 €.

Reiki: Eine reine Energiemassage durch Handauflegen bei der der Anwender lichtvolle Informationen in den gesamten Körper gibt. Energetische Blockaden werden aufgelöst und tiefe Regenerierungskräfte erweckt. 45 Min. 35 €, 60 Min. 40 €.

*Storno-Vereinbarung für alle Einzalanwendungen (Seite 5-7):
Bei Rücktritt, Umbuchung und Gutschrift bis 2 Tage vor Behandlungs- oder Beratungstermin kostenlose Änderung, danach 50%ige Rückerstattung.*

Aroma-Rücken-Massage: Zum Entspannen und Wohlfühlen. Du wirst umhüllt mit ätherischen Essenzen und genießt diese wunderbare Rücken-Nacken-Massage. Wahlweise mit Rosen- oder Lavendelöl. 45 Min. 35 €.

Prana-Massage: Ganzheitlich-ausgleichende und entspannende Ölmassage, welche auf die Energiezentren wirkt und die feinstofflichen Körperkanäle reinigt. 45 Min. 35 €, 60 Min. 48 €.

Ayurveda Beratung
Siehe „Beratung und Therapie“, Seite 13.



02 Ayurveda Wellness Pakete und Kuren in Bad Meinberg

Gönne Dir einen Vor- oder Nachmittag oder einen Kurzurlaub zum Aufladen, Regenerieren, Relaxen.

Halbtagspakete

Die Anwendungen werden zusammenhängend gegeben.

Die Halbtagspakete bieten sich an, wenn du nicht so langfristig planen kannst oder einfach mal „reinschnuppern“ und dir etwas Gutes gönnen willst oder die wohltuende Wirkung von Ayurveda-Anwendungen kennen lernen möchtest. Du kannst sie besonders gut verbinden, wenn du als Individualgast hier bist. Halbtagspakete sind übrigens auch ein ideales Geschenk!

Ayurvedisches „Stress lass nach“ Programm

Entspannung pur für Körper, Geist und Seele

- kleine Konsultation
 - Abhyanga - Ganzkörperölmassage mit gereiften, biologischen Ölen
 - kleiner Shirodhara - Stirnguss
 - Mukabhyanga - spezielle Gesichtsmassage
 - Svedana - Schwitzbehandlung mit Kräuterdampf
- Dauer 3 Stunden (ein Nachmittag oder ein Vormittag, ohne Übernachtung und Verpflegung) 125 €.

Ayurveda Wohlfühl-Plus-Paket

Wohlfühltag - ideal als Zusatztag zu einem Seminar oder als Individualgast

Programm wie beim „Stress lass nach“ Paket, mit einer zusätzlichen Übernachtung und Vollwert-Verpflegung plus Yogastunde, Meditation, Mantra-Singen, Möglichkeit am Vortrag teilzunehmen.
MZ 159 €, DZ 173 €, EZ 186 €, S/Z 149 €.

Verwöhntag Lotus

Balsam für Körper, Geist und Seele

- Abhyanga - Ganzkörperölmassage mit gereiften, biologischen Ölen (alternativ auch Synchronmassage möglich gegen 35 € Aufschlag)
 - Mukabhyanga - Gesichtsmassage mit spez. Öl
 - Shiroabhyanga - Kopfmassage mit Bringaraja-Öl (spez. ayurved. Kopfmassageöl)
 - ayurvedische Gesichtsmaske
 - Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken des ganzen Körpers.
- Dauer 3 Stunden (ohne Übernachtung und Verpflegung), 125 €.

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 (spez. ayurved. Kopfmassageöl)
- Dauer ca. 2 Stunden (ohne Übernachtung und Verpflegung), 78 €.

„Rund um den Kopf“ Paket

- Sanfte Gesichtreinigung mit Rosenwasser
 - Gesichtsmassage mit Mandel- oder Rosenöl
 - Kopfmassage mit Bringaraja Öl
 - Individuelle ayurvedische Gesichtspackung
 - Krönender Abschluss: ein kleiner Stirnguss
- Dauer ca. 90 Minuten (ohne Übernachtung und Verpflegung), 70 €.

Wochenend-Pakete

*Beginn jeweils Fr., So., Mi.,
und nach Absprache*

Ayurveda Verwöhn-Wochenende

*Ein Verwöhnwochenende für deine
Dosha-Konstitution.*

*Ein Verwöhnwochenende entsprechend deiner
Dosha-Konstitution. Die Anwendungen werden
nach einer kleinen Konsultation an deine Konsti-
tution (z.B. Vata, Pitta, Kapha bzw. Mischtyp)
angepasst, z.B.:*

„Vata-Verwöhnwochenende“

- Abhyanga-Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Ölen
- mittlerer Shirodhara - tiefenentspannender Stirnölguss mit Kopf- und Gesichtsmassage
- Teilmassage nach Wahl
- Svedana-Schwitzbad oder Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken

„Pitta-Verwöhnwochenende“

- Abhyanga-Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Ölen
- mittlerer Shirodhara - tiefenentspannender Stirnölguss mit Kopf- und Gesichtsmassage
- Padabhyanga - wahlweise Fuß- oder Teilmassage
- Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken

„Kapha-Verwöhnwochenende“

- Garshan-Massage - Seidenhandschuhmassage oder Abhyanga-Ganzkörpermassage mit aktivierendem Öl
- kombinierte Bauch-Fußmassage
- Teilmassage nach Wahl
- Svedana-Schwitzbad mit ayurvedischem Kräuterdampf oder Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken

Preise (alles inklusive):

Fr.-So.: MZ 269 €, DZ 297 €, EZ 325 €, S/Z 247 €
Auch So.-Di. oder Mi.-Fr. möglich:
MZ 253 €, DZ 281 €, EZ 307 €, S/Z 233 €
(Nur Anwendungen, ohne Yogaprogramm,
Übernachtung und Verpflegung 171 €.)

Ayurveda Beauty-Wochenende

- Mukabhyanga - spezielle ayurv. Gesichtsmassage
- Shiroabhyanga - Kopfmassage mit Bringraja-Öl
- ayurvedische Gesichtsmaske
- Udvartana - besonders aktivierende Ganzkörper-Pastenmassage mit verjüngenden Kräutern
- ayurvedische Fußmassage
- Svedana-Schwitzbad mit ayurvedischem Kräuterdampf

Preise (alles inklusive):

Fr.-So.: MZ 239 €, DZ 267 €, EZ 295 €, S/Z 217 €.
Auch So.-Di. oder Mi.-Fr. möglich.
(Nur Anwendungen, ohne Yogaprogramm,
Übernachtung und Verpflegung 141 €.)

Bei Übernachtung im Haus umfassen die mehrtägigen Pakete:

7⁰⁰ Meditation, Mantra-Singen, Möglichkeit zum Vortrag; 9¹⁵ oder 16¹⁵ Yogastunde (90 Min.) mit Anfangsentspannung, Atem- und Yoga-Übungen, Tiefenentspannung; 11⁰⁰ Brunch, 18⁰⁰ Abendessen. Vegetarische, ayurvedische Vollwertverpflegung aus ökologischem Anbau (reichhaltiges Buffet); 20⁰⁰ Meditation, Mantra-Singen, Möglichkeit am Vortrag teilzunehmen.

Plus das gebuchte Ayurveda-Programm.



Mehrtägige Wellness-Kuren

Jede unserer Wellness-Kuren ist eine ideale Zusammenstellung wohltuender Ayurveda-Anwendungen zu einem pauschal buchbaren Paket. Die idyllische Umgebung nahe der Externsteine im Teutoburger Wald, individuelles Yoga- und Meditationsprogramm sowie die biologische Vollwertkost machen Ayurveda zu einem einzigartigen Erlebnis für mehr Gesundheit, Wohlbefinden und tiefe Erholung.

Ayurvedische Vitalkur

*Tanke neue Kraft und Vitalität
(3 Übernachtungen)*

- kleine ayurvedische Konsultation
- Abhyanga - Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Kräuterölen
- Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken
- mittlerer Shirodhara - tiefenentspannender Stirnölguss mit Kopf- und Gesichtsmassage
- Garshan - Seidenhandschuhmassage
- Svedana - Schwitzbad mit ayurvedischem Kräuterdampf

Preise (alles inklusive):
MZ 335 €, DZ 377 €, EZ 416 €, S/Z 305 €.
(Nur Anwendungen: 212 €)

Anmeldung zur Einzelberatung Ayurveda

nimmt gerne unsere Ayurveda Rezeption entgegen. Dort kannst du dich auch über die verschiedenen Ayurveda-Anwendungen und Pakete beraten lassen.

Sprechzeiten der Ayurveda-Rezeption:
täglich 14³⁰ - 17⁰⁰ Uhr (Di 14³⁰ - 16¹⁵)

Tel. 05234/87-2123

ayurveda@yoga-vidya.de

Ayurvedisches 4-tägiges Rücken-Fit-Programm

Ein einzigartig vitalisierendes Rücken-Verwöhnprogramm (4 Übernachtungen)

- Abhyanga - Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Ölen
- Naturkomresse für eine wohltuende, tiefwirksame und wärmende Rückenbehandlung
- Spezielle Rückenmassage mit ausgesuchten ayurvedischen Kräuterölen
- Yoga-Rückenübungen individuell angepasst mit Kurzvortrag (Einzelstunde)
- Kati Basti - Ölbad auf dem Rücken mit ausgewählten Ölen
- Lepa - Kräuterpackung zur Linderung von Rückenbeschwerden
- Padabhyanga - ayurvedische Fußmassage

Preise (alles inklusive):
MZ 391 €, DZ 447 €, EZ 499 €, S/Z 351 €.
(Ausschließlich Anwendungen, ohne Yoga-programm, Übernachtung und Verpflegung 227 €.)

Ayurvedische Verwöhnwoche

*Besonders zur Erholung und Regenerierung
geeignet (5 Übernachtungen)*

- kleine ayurvedische Konsultation
- 2 x Abhyanga - Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Ölen
- Svedana - Schwitzbad mit ayurvedischem Kräuterdampf
- Pinda Sveda - warme Beutelmassage, nährend und hautstraffend
- Shirodhara - Stirnguß, mit Kopf- und Gesichtsmassage
- Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken
- Teilmassage (30 Min.) und je nach Bedarf: Gesicht-, Rücken-, Bauch- oder Fußmassage

Preise (alles inklusive):
MZ 499 €, DZ 569 €, EZ 634 €, S/Z 449 €.
(Nur Anwendungen, ohne Yogaprogramm, Übernachtung und Verpflegung 294 €.)



Kleine Ama-Entgiftungskur

*Entgiften und Entschlacken
(5 Übernachtungen)*

Amas sind Schlackenstoffe, die sich im Laufe der Zeit durch Ernährung und Umwelteinflüsse im Körper gebildet haben. Durch diese Kur wird der Entgiftungsprozess im Körper angeregt, um Amas auszuscheiden. Eine spezielle Schonkost, entgiftende Behandlungen sowie die Ausleitung über spezielle Kräuterpräparate fördern diese besondere Kur.

- spezielle, entgiftende Ernährung
- Ausleitung über spezielle Kräuterpräparate
- ayurvedische Gesundheitsberatung mit Tipps zur Entgiftung
- 2 x Abhyanga - Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Ölen
- 2 x Svedana - Schwitzbad mit ayurvedischem Kräuterdampf
- je nach Konstitution Udvartana (Pulvermassage), Garshan (Seidenhandschuhmassage) oder eine zusätzliche Abhyanga
- spezielle Entgiftungsmassage auf dem Rücken mit Honig
- Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken
- Teilmassage (30 Min.) und je nach Bedarf: Gesicht-, Rücken-, Bauch- oder Fußmassage

Preise (alles inklusive):
MZ 490 €, DZ 560 €, EZ 625 €, S/Z 440 €.
(Nur Anwendungen: 285 €.)

Ayurvedische Verjüngungskur

(7 Übernachtungen)

Durch ganzheitliche Pulver-, Pasten- und Seidenhandschuhmassagen wird der Stoffwechsel angeregt und eine Gewebestraffung erreicht. Der Entgiftungsprozess im Körper wird angeregt. Mit wirkungsvollen Ölen und dynamischen Behandlungsformen werden typische Problemzonen wie Po, Bauch, Oberschenkel und Unterarme massiert und behandelt.

- kleine ayurvedische Konsultation
- Abhyanga - Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Ölen
- Pinda Sveda - warme Beutelmassage, nährend und hautstraffend
- Kopf- und Gesichtsmassage und ayurvedische Gesichtsmaske
- Garshan-Massage - gewebestraffende und aktivierende Seidenhandschuhmassage
- Udvartana - besonders aktivierende Pasten- oder Pulvermassage mit Kräutern und Salzen
- Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken
- 1x Schwimmen und Sauna im Thermalbad.

Preise (alles inklusive):
MZ 592 €, DZ 690 €, EZ 781 €, S/Z 522 €.
(Nur Anwendungen, ohne Yogaprogramm, Übernachtung und Verpflegung 305 €.)

Ayurveda Kombi Paket

(Jeden Freitag bis Dienstag)

Beginn Freitag 20⁰⁰ Uhr, Ende Dienstag nach dem Brunch. Zum Kennenlernen von Ayurveda in Theorie und Praxis. Kombiniere in idealer Weise eine Einführung ins Ayurveda mit wohltuenden Anwendungen. Am Wochenende lernst du Grundlagenwissen über Ayurveda: Einführungsvorträge zu verschiedenen Ayurveda-Themen, wie z.B. Ernährung, Konstituententypen, Ayurveda und Gesundheit, Massage-techniken in praktischen Massageworkshop. Die Themen können leicht variieren, da die Ayurveda Wochenendseminare unterschiedliche Schwerpunkte haben (Gesundheit, Wellness, Massage).



Anschließend genießt du von So. Nachmittag bis Di. dein individuelles Verwöhnprogramm:

- Kleine Ayurvedische Konsultation
 - 1x Abhyanga - Ganzkörpermassage mit ayurvedischen Ölen, 1x Shirodhara - Stirnguss mit Kopf- und Gesichtsmassage
 - 1x Schwimmen und Sauna im Thermalbad
 - 1-2x tägl. Yogastunde, Meditation, Mantra-Singen. Möglichkeit zur Teilnahme an einem Yoga-Vortrag.
- MZ 326 €, DZ 382 €, EZ 434 €, S/Z 286 €.

Ayurveda-Komplett-Programm

7 Tage: Beginn Freitag 20⁰⁰ Uhr,

Ende Freitag nach dem Brunch

Lerne und erfahre die Wirkung von Ayurveda für Gesundheit, Entspannung, Wohlbefinden und Schönheit. Am Wochenende hast du Vorträge und Workshops zu Ayurveda. An den folgenden 5 Tagen genießt du nach einer kleinen ayurvedischen Konsultation:

- Abhyanga Ganzkörper-Massage
 - Abhyanga Teilmassage
 - Swedana Kräuterdampfbad
 - Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken
 - Shirodhara-Stirnguss mit Kopf- und Gesichtsmassage
 - Pinda Sveda Beutelmassage
 - Schwimmen und Sauna plus
 - täglich Meditation, Mantra-Singen, Yoga-Stunde.
- Du fühlst dich danach wie neugeboren!
MZ 634 €, DZ 732 €, EZ 823 €, S/Z 564 €.

Ayurveda Urlaub – *individuell*

Stelle dir deine Massagen und Anwendungen selbst zusammen, oder lasse dir nach einer Konsultation ein individuelles Anwendungsprogramm empfehlen. Ab fünf Stunden Behandlungszeit werden 5% Rabatt auf alle Anwendungen erstattet (nur bei Übernachtung im Haus). Für Unterkunft und Verpflegung gelten die Individualgast-Preise (s. Seite 39).

03 Ayurveda Beratung und Therapie

Ayurveda Beratung

Große ayurvedische Konsultation

Ayurveda-Therapie- und Gesundheitsberatung nach dem Tridoshakonzept. Jeder Mensch ist eine individuelle Konstitution. Eine entsprechende Ernährung und Lebensführung zu pflegen, ist der Schlüssel zur Gesundheit. Speziell bei der großen Konsultation findet eine fundierte und umfangreiche Beratung hinsichtlich des individuellen Störungsbildes statt. Auf Wunsch werden ein detaillierter Ernährungsplan aufgestellt sowie weitere ayurvedische Behandlungsstrategien und Kräuterheilverfahren integriert, die auch im Alltag angewendet werden können. 60 Min. 38 €.

Kleine ayurvedische Konsultation

Bestimmung der individuellen Konstitution und eine kurze Beratung. Gut geeignet, um einen Einstieg ins Ayurveda zu gewinnen und sich selbst ein wenig mehr kennenzulernen. 30 Min. 20 €.

Ayurveda Therapie

Nach ayurvedischer Auffassung ist jede Krankheit auf ein bestimmtes Elementungleichgewicht zurück zu führen.

Anders als in der modernen westlichen Medizin wird nicht ausschließlich das Symptom behandelt, sondern der Mensch als Ganzes. Körperorientierte (Yukti Vyapasraya), geistige (Sattvavajaya) und seelisch orientierte (Daiva Vyapasraya) Therapieformen ergeben ein fundiertes Behandlungskonzept.

Die vollständige Ayurveda-Therapie umfasst Ursachenbeseitigung, Ausgleichen der Doshas (Bioenergien), Mobilisieren und Ausleiten spezifischer Giftstoffe, geistige Erholung und Regenerierung jedes Körpergewebes.

Der Beginn jeder Ayurveda-Therapie ist eine umfangreiche Konstitutionsanalyse. Diese zielt auf eine Beratung hinsichtlich Ernährung, Lebensweise sowie innere und äußere Kräutertherapie ab. Des Weiteren werden die Ayurveda-Behandlungen mit den indizierten Kräutern festgelegt. Entsprechend des Biotyps werden Reinigungs- und Ausleitetech- niken ausgewählt. Tägliche, angeleitete Meditations- und Yogapraxis unterstützen den Reinigungs- und Genesungsprozess äußerst wirkungsvoll.

Die Ayurveda-Therapie wird von erfahrenen Ayurveda-Therapeuten angeleitet, die durch Zusammenarbeit mit indischen Ayurveda-Ärzten jahrelange Erfahrung mit sich bringen. Ayurveda-Therapie ist indiziert, um die Regenerierung des jeweiligen Gewebes zu erzielen, die gestörten Elemente auszugleichen, verursachende Schlackenstoffe zu eliminieren und die Immunkraft zu stärken.

Indikationen: Verdauungs- und Stoffwechselstörungen, rheumatische Probleme, Unter-/Übergewicht, Schlafstörungen sowie nervliche Störungen allgemein, Allergien, Asthma und Bronchitis (Atemwegsbeschwerden allgemein), alle Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Infektionsanfälligkeit, Bluthochdruck, etc.

Ayurveda Therapie Preise

Tagespauschale für 90 min. tägliche Behandlungsdauer (alles inklusive):

MZ 133 €, DZ 147 €, EZ 161 €, S/Z 122 €.

(Nur Anwendungen: 94 €)

Tagespauschale für 60 min. tägliche Behandlungsdauer (alles inklusive):

MZ 108 €, DZ 122 €, EZ 136 €, S/Z 97 €.

(Nur Anwendungen: 69 €)

Für eine vorherige Beratung stehen die Mitarbeiter der Ayurveda-Rezeption gerne zur Verfügung, täglich 14³⁰-17⁰⁰ (Di bis 16¹⁵). Tel. 05234/87-2123

Pancha Karma

Pancha Karma ist vielleicht die effektivste Reinigungsmethode des Organismus und zugleich eine der angenehmsten.



Mittels individuell durchgeführter Ölmassagen, Schwitzbäder, Stirngüssen sowie weiterer ayurvedischer Anwendungen werden Giftstoffe im Körper gelöst und anschließend über sanfte Ausleitungsverfahren eliminiert. In Kombination mit Yoga-Übungen und Medita-

tion verhilft Pancha Karma zu neuem Wohlbefinden, besserem Körpergefühl, Gesundheit, Schönheit und einer optimalen psychischen Verfassung. Wunderbar, um Stress abzubauen und neue Energie zu tanken.

Alle Behandlungen werden nach einer umfangreichen Konsultation individuell auf dich abgestimmt. Eine spezielle Kost sowie ergänzende Kräuter unterstützen den Reinigungsprozess. Pancha Karma bei Yoga Vidya heißt Eingebundensein in die besondere spirituelle Atmosphäre, yogische Einfachheit bei gleichzeitig hoher Qualität der Anwendungen und vergleichsweise günstige Preise.

Bei Übernachtung im Haus umfasst diese Kur:

7⁰⁰ Meditation, Mantra-Singen, Möglichkeit zum Vortrag; therapeutische Ghee-/Kräutereinnahme
9¹⁵ Yogastunde (90 Min.) mit Anfangsentspannung, Atemübungen, Yogaübungen, Tiefenentspannung
11⁰⁰ Brunch

zw. 12⁰⁰ und 18⁰⁰ Ayurveda-Behandlungen, Ruhezeit
18⁰⁰ Abendessen: Vegetarische, ayurvedische Vollwertverpflegung aus ökologischem Anbau
20⁰⁰ Meditation, Mantra-Singen, anschließend Möglichkeit am Vortrag teilzunehmen.

Je nach Konstitution können folgende Anwendungen indiziert sein:

- Abhyanga (Ganzkörpermassagen)
- Swedana (Dampfbäder)
- Shirodhara (Stirnölgüsse)
- Udvartana (Pasten/Pulvermassagen)
- Kizhi (Kräuterbeutelmassagen)
- Navarakizhi (Reisbeutelmassagen)
- Nasya (Nasen-Kopfreinigung)
- Snehapana (innere Ölung und Reinigung)
- Virechana (therapeutische Abführen)
- Vasthi (Darm-Einläufe)

Durchschnittliche Behandlungszeit 90 Min. tägl.

7 Übernachtungen inklusive Gesamtprogramm

MZ 931 €, DZ 1.029 €, EZ 1.127 €, S/Z 854 €.

(Nur Anwendungen, ohne Yogaprogramm, Übernachtung und Verpflegung 660 €.)

14 Übernachtungen inkl. Gesamtprogramm

MZ 1.806 €, DZ 1.996 €, EZ 2.186 €, S/Z 1.657 €.

(Nur Anwendungen: 1.280 €.)

Tagespauschale für individuelle Zusatzbuchung

MZ 133 €, DZ 147 €, EZ 161 €, S/Z 122 €.

(Nur Anwendungen: 94 €.)

04 Ayurveda Seminare

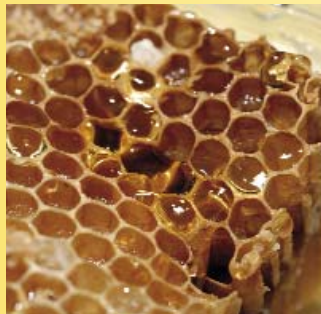
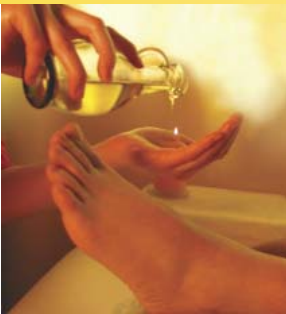
Eingebettet in Yoga-Übungen, Meditation und Mantra-Singen wird das Seminar für dich zu einem „Jungbrunnen“ für Körper, Seele und Geist. Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme sind Gesundheit, geistige Flexibilität und Natürlichkeit im Umgang mit dem eigenen Körper. Bei vorhandenen Krankheiten bitte vorher anrufen.

Es gibt in Bad Meinberg an jedem Wochenende, im Westerwald ca. ein Mal im Monat ein Ayurveda Seminar, das für alle offen ist.

Jedes Wochenende in Bad Meinberg kannst du überdies ideal mit dem Ayurveda Wohlfühl-Plus-Paket (siehe ab Seite 31) kombinieren. So kannst du wohltuende praktische Ayurveda-Anwendungen als Abrundung deines Wochenendseminars erleben und genießen: Kleine Konsultation, Abhyanga, Shirodhara, Mukhabhyanga und Svedana am Sonntagnachmittag, inklusive einer weiteren Übernachtung. Seminargebühr: MZ 159 €, DZ 173 €, EZ 186 €, S/Z 149 €.

Alle folgenden Angebote sind Pauschalseminare inklusiv des gesamten Programms wie unten beschrieben und Yogaprogramm (Meditation, Mantra-Singen morgens und abends, Yogastunden, Vorträge, Workshops) sowie biologisch-ökologische Vollwertkost.

Tagesablauf s. Seite 40. BM = Bad Meinberg, WW = Westerwald, NO = Nordsee.



Ayurveda Einführungstag

Einführung in Theorie und Praxis des Ayurveda für Gesundheit und Entspannung: Die 3 Bio-Energien (Doshas) als Grundlage für typgerechte Lebensführung. Ayurvedische Ernährungslehre. Massage-Workshop. Ayurvedisches Mittagessen und Abendessen. Sanfte Yoga-Stunde. 10–18 Uhr. Keine Vorkenntnisse nötig. Gebühr: 54 €.

WW 17.12.10, 9.9.11, 21.10.11

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 und sanfte Yoga Stunde. 10–18 Uhr. Gebühr: 54 €.

BM 21.11.10 SL: Rajeshwari Vogdt

BM 27.2.11, 29.5.11 SL: Ingrid Tyrchan

BM 18.9.11, 27.11.11

Ayurveda Einführung

Lerne die drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha kennen. Mit Ernährungs- und Wellness-Tipps. Kräuterkunde und Anleitung zur Selbstmassage. Keine Vorkenntnisse nötig.

WW 31.12.–2.1.11 SL: Gisela Schauerte

WW 12.–14.11.10, 11.–13.3.11, 15.–17.7.11

BM 26.–28.11.10, 3.–5.12.10 SL: Ingrid Tyrchan

BM 20.–22.5.11 SL: Alexander Lier

MZ 149 €, DZ 177 €, EZ 205 € S/Z/Womo 127 €

Ayurveda für Anfänger/Einsteiger

Eine praktische, interessante Einführung in das traditionelle Ayurveda-Gesundheitssystem. Du lernst die drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha kennen und wie du mit einfachen Mitteln deinen Lebensstil auf deine individuelle Konstitution abstimmen kannst. Mit Ernährungs- und Wellness-Tipps, Kräuterkunde und Anleitung zur Selbstmassage. Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen ergänzen dieses Seminar in idealer Weise.

BM jeweils Wochenende:

7.–9.1.11, 4.–6.2.11, 4.–6.3.11, 1.–3.4.11, 6.–8.5.11,

3.–5.6.11, 1.–3.7.11, 5.–7.8.11, 2.–4.9.11, 7.–9.10.11,

4.–6.11.11, 2.–4.12.11

MZ 149 €, DZ 177 €, EZ 205 € S/Z 127 €

BM, 4 Tage: 4.–7.3.11

MZ 213 €, DZ 255 €, EZ 297 € S/Z 180 €

Mit Ayurveda erfolgreich und freudvoll durchs Leben gehen

Wie können wir trotz aller scheinbar negativen Einflüsse von innen und außen in unserer Mitte ruhen und unsere Leichtigkeit dabei nicht verlieren? Humor und Lebendigkeit sind wichtige Schlüssel. Du lernst verschiedene Techniken, um deine Lebensfreude noch weiter zu steigern. Du bekommst einen Einblick in gesunde Ernährung, positives Denken, Zwischenentspannungen und Massagen.

BM 14.–16.1.11 SL: Satya Devi Bratherig

MZ 149 €, DZ 177 €, EZ 205 € S/Z 127 €



Ayurveda und Yoga Wellness Wochenende

Du eignest dir Grundkenntnisse in Entspannungstechniken, natürlichen Heilverfahren, Ayurveda und Aromatherapie an und lernst einfache Anwendungen für dich und andere. Erfahre die wohltuende und heilende Wirkung dieser Naturmethoden.

BM 12.-14.11.10, 24.-26.12.10 SL: Rajeshwari Vogdt

BM 18.-20.2.11 SL: Satya Devi Bratherig

BM 15.-17.4.11 SL: Gopala Krause

BM 19.-21.8.11, 30.12.-1.1.12

MZ 149 €, DZ 177 €, EZ 205 € S/Z/ 127 €



Ayurveda Wellness-Woche

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Massage-Workshops (Abhyanga), verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung. Mit Yogastunden, Meditation und Mantrasingen.

BM 14.-19.11.10, 13.-18.11.11

SL: Andreas Heimbürger

BM 23.-28.1.11, 8.-13.5.11 SL: Ingrid Tyrchan

BM 3.-8.7.11

MZ 320 €, DZ 390 €, EZ 460 € S/Z/ 265 €

Ayurveda Wohlfühl- und Gesundheitswochenende

Du eignest dir Grundkenntnisse in Entspannungstechniken, natürlichen Heilverfahren, Ayurveda und Aromatherapie an und lernst einfache Anwendungen für dich und andere. Erfahre die wohltuende und heilende Wirkung dieser Naturmethoden.

BM 5.-7.11.10 SL: Andreas Heimbürger

BM 10.-12.12.10 SL: Rajeshwari Vogdt

**BM 17.-19.6.11, 16.-18.9.11, 18.-20.11.11,
16.-18.12.11**

MZ 149 €, DZ 177 €, EZ 205 € S/Z/ 127 €

Mit Ayurveda jung und schön bleiben

Eine frische, junge und schöne Ausstrahlung wünschen sich die meisten Menschen. Schönheit kommt bekanntlich nicht nur von außen sondern auch von innen. Eine positive Einstellung zum Leben, eine reine Lebensweise, Massagen und andere äußerliche Anwendungen, wie zum Beispiel eine Gesichtsmaske, tragen zu einer langen Jugend bei. Das wirst du an diesem Wochenende erfahren.

BM 25.-27.2.11 SL: Satya Devi Bratherig

MZ 149 €, DZ 177 €, EZ 205 € S/Z/ 127 €

Thai Yoga Massage

bedeutet übersetzt so viel wie „uralte heilsame Berührung“. Sie besteht aus passiven Streckpositionen und Dehnbewegungen aus dem Yoga, Gelenkmobilisationen und Druckpunktmassagen. Zehn ausgewählte Energielinien, die nach ayurvedischer Lehre den Körper als energetisches Netz durchziehen, werden über sanfte Dehnung und mit dem rhythmischen Druck von Handballen, Daumen, Ellenbogen und Füßen bearbeitet. Die Thai-Massage findet bekleidet auf einer Bodenmatte statt. In Partnerübungen erlernst du Sequenzen dieser wohltuenden Massagetechnik.

NO 29.-31.7.11 SL: Charry Ruiz

MZ 164 €, DZ 199 €, EZ 236 € S/Z/ 140 €

Ayurveda Massage Wochenende

Lerne, deine innere Stimme wahrzunehmen und zu beachten, das persönliche Gleichgewicht im Fluss zu halten. In kleinen wirkungsvollen Schritten erfährst du verschiedene Aspekte der ayurvedischen Massage. Keine Vorkenntnisse nötig.

BM 19.-21.11.10 SL: Thomas Pacholke

BM 17.-19.12.10 SL: Ingrid Tyrchan

BM 21.-23.1.11 SL: Satya Devi Bratherig

BM 18.-20.3.11 SL: Andreas Heimburger

BM 24.-26.12.10, 15.-17.7.211, 21.-23.10.11,
23.-25./26.12.11

MZ 149/213 €, DZ 177/255 €, EZ 205/297 €
S/Z/ 127/180 €

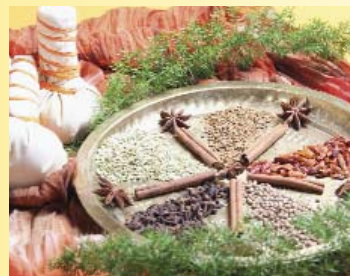
Yoga für die Doshas

„Geerdet sein“ - Yoga für Vata, „Cool down“ - Yoga für Pitta, „Raus aus der Lethargie“ - Yoga für Kapha. Du lernst Deine Konstitution bzw. deine Doshas kennen. Auf dieser Grundlage kannst du dann deine Yogapraxis auf deine Konstitution ausrichten. In beispielhaften Dosha Yogastunden erfährst und erlebst Du, wie die Yogaübungen jeweils modifiziert werden können.

Mit Ernährungstheorie und einer gegenseitigen Massage.

BM 8.-10.4.11 SL: Rajeshwari Vogdt

MZ 149 €, DZ 177 €, EZ 205 € S/Z/ 127 €



AyurYogaThaiMassage – Die Kunst der Berührung

AyurYogaThaiMassage (AYTM) ist eine einzigartige Körpertherapie in der Tradition des Leibarztes Buddhas. Sie ist das Bindeglied zwischen Ayurveda und Yoga, und wird auch als „passives Yoga“ bezeichnet. Passive Yogaübungen, zielgerichtete Berührung und meditative Aufmerksamkeit intensivieren die eigene Wahrnehmung, Körper und Gemüt können sich regenerieren. Vertrauen und soziale Fähigkeiten wie Empathie können auf subtile und spielerische Art und Weise geübt werden. SL: Lara-M. Vucemilovic-Geeganage und Subash J. Geeganage.

BM 28.-30.1.11, 11.-13.11.11

NO 23.-25.9.11

MZ 149 €, DZ 177 €, EZ 205 € S/Z/ 127 €

Ayuryoga

Erläuterung der drei Doshas, Vata, Pitta und Kapha. Hatha Yoga Stunden mit Anpassung und Erweiterung der Yoga Vidya Reihe an die drei Doshas. Die Synergie von Yoga und Ayurveda werden optimal genutzt.

SL: Hridaya Loosli.

WW 26.-28.11.10, 4.-6.3.11

MZ 149 €, DZ 177 €, EZ 205 € S/Z/ 127 €

Ayurvedisches „Stress lass nach“ Wochenende

Entspannung pur für Körper, Geist und Seele: Kleine Konsultation • Abhyanga-Ganzkörpermassage mit ausgesuchten ayurvedischen Ölen • kleiner Shirodhara Stirnguss • kleine Mukha-abhyanga spezielle Gesichtsbehandlung

- Svedana Schwitzbehandlung mit Kräuterdampf
- eingebettet in ein Programm mit Yoga und Meditation.

BM 19.-21.11.10 SL: Ingrid Tyrchan

BM 11.-13.2.11, 24.-26.6.11, 9.-11.12.11

MZ 216 €, DZ 244 €, EZ 272 € S/Z/ 194 €

Ayurveda Wohlfühlwoche

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und so zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Ayurveda-Grundlagen, Ölmassage-Workshop, verschiedene Reinigungsmethoden, heilsame Ernährung. Mit Yogastunden, Meditation, Mantrasingen.

WW 14.-19.11.10

MZ 320 €, DZ 390 €, EZ 460 € Z/Womo 265 €

BM 26.-31.12.10/2.2.11 SL: Shanti Wade

MZ 320/469 €, DZ 390/567 €, EZ 460/665 €

S/Z/ 265/392 €

BM 25.-30.12.11/1.1.12

MZ 320/469 €, DZ 390/567 €, EZ 460/665 €

S/Z/ 265/392 €

Ayurvedisch Kochen

Du bekommst einen Einblick in die ayurvedische Ernährungsweise und lernst einige Grundrezepte kennen. Wir kochen zweimal gemeinsam. Yoga, Meditation und Mantrasingen runden das Programm ab.

BM 5.-7.11.10 SL: Ralf Ebenhoch

BM 11.-13.3.11 SL: Heiner Jöhns

BM 8.-10.7.11

MZ 149 €, DZ 177 €, EZ 205 € S/Z/ 127 €

Kamasutra für Frauen, der weibliche Pfad des Yoga

Ein an Ayurveda orientierter Yoga, das Frauen ihre eigentliche Stärke erkennen lässt und ihr Selbstvertrauen stärkt. Spezielle Yoga-Übungen sowie Meditationstechniken verbessern die Gesundheit und führen zur inneren Harmonie und Zufriedenheit.

Vorträge über alle Lebensaspekte, von Familienbildung, Schwangerschaft bis hin zur Menopause, mit vielen Ratschlägen für Gesundheit und Wohlbefinden, runden das Seminar ab.

NO 7.-12.8.11

MZ 352 €, DZ 439 €, EZ 529 € S/Z/ 292 €

Intensivwoche mit Klangyoga und Ayurvedischen Massagen

Du erfährst sehr intensiv die energetischen Wirkungen der Yoga-Stellungen durch die Schwingungen von Klangschalen, Gongs, u.a. sowie dem Gesang mit Planetentönen (nach Custo).



Die Klänge dringen tief in deinen Körper ein, entspannen den Geist und berühren die Seele. Das intensive Sonnengebet mit Variationen bereitet dich optimal auf die Asanas vor. Getragen von den Klängen, kannst du die Stellungen auf angenehme Weise lange halten. Die Ayurvedischen Massagen sind eine ideale Ergänzung zu dieser intensiven Praxis und helfen dir, dich ausgeglichen und wohl zu fühlen. Verbunden mit einer geführten Klangreise, intensivem Atmen und Aum-Singen, ist dieses Seminar ein wunderbar inspirierendes Energie-Erlebnis. Bringe hierfür etwas Yoga-Erfahrung mit.

NO 30.12.-3.1.11, 10.-15.7.11, 31.12.-6.1.12

SL: Wolfgang Meisel, Jutta Kremer

MZ 337 €, DZ 393 €, EZ 449 € S/Z/ 293 €

Fußreflexzonen-Massage zum Kennenlernen



Die Fußreflexzonen-Massage ist vielen Völkern als Möglichkeit der natürlichen Gesundheitsvorsorge und Heilung bekannt. Erfahre die Freude mit dieser einfachen Methode dich und andere zu behandeln.
SL: Bhajan Noam.

BM 11.-13.2.11, 15.-17.7.11

NO 10.-12.6.11

WW 21.-23.10.11

MZ 149 €, DZ 177 €, EZ 205 € S/Z/Womo 127 €

Aquavida-Watsu – Entspannung pur mit Wasser-Shiatsu

AQUAVIDA ist eine von Lavid Gerda Eversmann auf der Basis von WATSU „Wasser-Shiatsu“ entwickelte Entspannungsmethode im warmen Wasser. Du wirst gehalten oder von Pool-Nudeln getragen. Arme, Beine, Becken und Rücken werden sanft bewegt und massiert. Dabei erlebst du eine tiefe seelische und körperliche Entspannung und tauchst ein in eine Welt unvergesslicher Erlebnisse. AQUAVIDA-WATSU wird in der Gruppe im Austausch von Geben und Nehmen vermittelt. Morgens und abends Meditation, Mantrasingen und eine Yogastunde. Nachmittags Thermalmineralbad 5 Min. zu Fuß entfernt.

BM 15.-17.4.11 SL: Lavid Gerda Eversmann

MZ 153 €, DZ 181 €, EZ 209 € S/Z 131 €

Ayuryoga als spiritueller Entwicklungsweg

Ayuryoga ist ein ganzheitlicher Weg zur Gesundheit und Harmonie, bei dem Yoga und Ayurveda individuell auf den Menschen abgestimmt werden. Indem du Körper, Atem und Geist in Verbindung bringst, kannst du deine Aufmerksamkeit nach Innen lenken, wo Ruhe und Klarheit sind.

Inhalte u.a.:

- Individuelle Yogapraxis
- Yoga mit den Augen des Ayurveda zu betrachten
- Therapeutische Ansätze – Achtsamkeitsübungen

BM 30.10.-6.11.11 SL: Radharani Dedvovic

MZ 469 €, DZ 567 €, EZ 665 € S/Z 392 €

Liebevolltes Berührtsein mit Ayurveda

Lass dich einladen, in einem geschützten Erlebnisraum einzutauchen von spielerischer Bewegung, kraftvoller Stille, tiefer Entspannung, wertschätzender Nähe und liebevollem Berührt SEIN. Elemente aus geführten Meditationen, PartnerInnenyoga und Achtsamkeitsübungen bereiten uns auf die Begegnung in der gegenseitigen Massage vor.

BM 12.-14.8.11 SL: Rajeshwari Vogdt

MZ 149 €, DZ 177 €, EZ 205 € S/Z 127 €

05 Ayurveda Aus- und Weiterbildungen

Der Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten und der Berufsverband der Yoga und Ayurveda Therapeuten führen verschiedene Ayurveda Ausbildungen wie auch die Ausbildungen zum/r Entspannungs-, Meditations-, Atemkursleiter/in und Fußreflexzonenmasseur/in und andere durch.

Nähere Infos findest du in der Sonderbroschüre „Ausbildungen“ Bitte anfordern (Tel. 05234/870, info@yoga-vidya.de oder www.yoga-vidya.de/ausbildungen).

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Ayurveda, Offenheit für Yoga und Spiritualität. Weiterbildungen setzen meist die Gesundheitsberater-Ausbildung oder ähnliche Vorkenntnisse voraus. Manche Ausbildungen haben besondere Voraussetzungen, Details siehe Ausbildungsbroschüre.

Alle Ausbildungen mit Zertifikat anerkannt vom Bund der Yoga Vidya Gesundheitsberater (BYVG).

Ayurveda Ausbildung Vorbereitungs-Seminar

Besonders gründliche Einführung ins Ayurveda in Theorie und Praxis: Ayurveda Gesundheitslehre, Ayurveda Physiologie und Anatomie, Dosha-Lehre, Ayurveda Massage, Ayurveda Anwendungen und Therapien. Information und Beratung über die verschiedenen Ayurveda Ausbildungen bei Yoga Vidya.

BM 28.-30.1.11, 29.-31.7.11 SL: Lakshmana Wittig
MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €.



Gründungsseminar für Yogalehrer und Gesundheitsberater

Informiere dich über alle Aspekte einer Existenzgründung. In diesem Seminar erlernst du die systematische Vorgehensweise von der Konkretisierung der Idee über das Sammeln erster Informationen, dem Knüpfen wichtiger Kontakte, Klären von Standortfragen, Formalitäten, Gründungen aus der Arbeitslosigkeit, staatliche Zuschüsse, uvm. Du bekommst die Möglichkeit, gemeinsam mit der Seminarleiterin erste Ansätze für deine Existenzgründung zu erarbeiten, so dass du deine Selbständigkeit auf gesunde Füße stellen kannst.

Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrerausbildung/ anderen Gesundheitsberuf oder du befindest dich zurzeit in Ausbildung.

BM 23.–25.9.11 SL: Ute Gerhardt
MZ 149 €, DZ 177 €, EZ 205 € S/Z 127 €

Ayurveda Gesundheitsberater Ausbildung intensiv

Ganzheitliche Ausbildung in allen Aspekten des Ayurveda in Theorie und Praxis. 4-Wochen-Intensiv, auch 2x2 Wochen oder 4x1 Woche möglich.

WW 20.3.–17.4.11, 7.8.–4.9.11; BM 2.–30.10.11
SL: Janajanmadi Das Wloka, Radhariani Dedvovic
MZ 2.294 €; DZ 2.548 €; EZ 2.852 €; S/Z/Womo 1.976 €.

1jährige Ausbildung berufsbegleitend in Yoga Vidya Centern Frankfurt, Hamburg, Karlsruhe und Waghäusel. Details bitte im Zentrum erfragen:
www.yoga-vidya.de/center

Ayurveda für medizinische und andere Gesundheitsberufe

speziell für Ärzte, Heilpraktiker und andere medizinische Berufe, die Ayurveda zusätzlich in ihre Praxis einfließen lassen wollen: Grundlagen der Ayurvedischen Medizin und die verschiedenen Heilungsansätze als theoretische Einführung und mit Beispielen für klassische Krankheitsbilder.

Inhalte u.a.: das Ganzheitliche Konzept des Ayurveda • Ayurvedische Anatomie • Die Grundkonstitutionstypen • Pathologie aus Sicht des Ayurveda • Diagnoseverfahren • Ganzheitliche Therapieansätze.

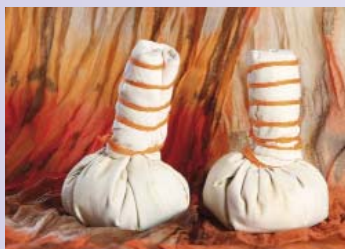
BM 30.10.–6.11.11 SL: Janajanmadi Das Wloka
MZ 469 €, DZ 567 €, EZ 665 € S/Z 392 €

Ayurveda Medizin Ausbildung Grundkurs

Hier hast du die einmalige Gelegenheit, dir in einer systematischen zweiteiligen Ausbildung unter der fachkundigen Anleitung eines traditionellen indischen Ayurveda-Arzttes das Wissen über die 5000 Jahre alte ayurvedische Theorie sowie über praktische Anwendungen anzueignen. Intensive 9-tägige Grundausbildung (mit Vertiefungsmöglichkeit voraussichtlich in 2012).

Geeignet für Heilpraktiker, Ärzte, Therapeuten, Ernährungsberater, Krankengymnasten, Masseure, Yogalehrer, um ihr Wissens- und Anwendungsspektrum zu erweitern, aber auch für interessierte Laien.

BM 21.–30.10.11 SL: Dr. Devendra Prasad Mishra
MZ 742 €, DZ 868 €, EZ 994 € S/Z 643 €



Ayurveda Massage Ausbildung

Fundierte, gründliche Ausbildung in Abyhanga, der traditionellen ayurvedischen Ganzkörper-Massage. Abyhanga verbindet auf harmonisch-fließende Weise mehrere therapeutische Techniken zur Heilung und Gesunderhaltung des Körpers.

BM 9.-23.1., 15.-29.5., 31.7.-14.8.11 SL: Galit Zairi
WW 5.-19.6.11 SL: Janajanmadi Das Wloka
MZ 1.032 €, DZ 1.228 €, EZ 1.424 € S/Z/Womo 878 €

1/2jährige Ausbildung berufsbegleitend in Yoga Vidya Stadtzentrum Diepholz, Karlsruhe, Waghäusel. Details bitte im Zentrum erfragen:
www.yoga-vidya.de/center

Ayurveda Massage Weiterbildung

Du hast die Ayurveda Massage Ausbildung abgeschlossen, möchtest auf dem Gelernten aufbauen und neue Techniken dazulernen? Du lernst neue Massagetechniken hinzu, insbesondere Garschan, Udvartana und Pindasveda als Entgiftungsmassagen zur Gewebestraffung, Gewichtsreduktion und Anregung des Stoffwechsels, Vertiefung von Samvahana und Mardana. Wertvolle Tipps für die berufliche Anwendung: Umgang mit Kunden, Erstellen eines individuellen Behandlungsplanes.

Teilnahmevoraussetzung: Ayurveda Gesundheitsberater, Ayurveda Massage oder vergleichbare Ayurveda Ausbildung.

BM 31.10.-5.11.10, 28.10.-2.11.11 SL: Galit Zairi
MZ 320/341 €, DZ 390/411 €, EZ 460/481 €, S/Z 265/286 €

Ayurvedische Detailmassagen

In diesem Seminar lernst du die ayurvedischen Detailmassagen in der Tiefe kennen. So kannst du deine Massage Praxis um ein Vielfaches bereichern. Wir besprechen die traditionelle Fußmassage, Fußchakrenmassage, Knie-, Rücken-, Gesichts und Kopfmassage sowie die dazugehörigen Marma-Punkte. Und vor allem führen wir alle Massagen aus und genießen sie.



Besonders geeignet als ergänzende Massage-Praxis für die Ayurveda Gesundheitsberater oder als Ayurveda-Weiterbildung.

WW 28.1.-4.2.11 SL: Janajanmadi Das Wloka
MZ 469 €, DZ 567 €, EZ 665 € Z/Womo 392 €

Anatomische Grundlagen für Ayurveda und Massage Therapeuten

Vertiefe dein Verständnis des menschlichen Körpers. Für alle, die ihre anatomischen und physiologischen Kenntnisse vertiefen wollen, aus persönlichem Interesse oder aus beruflichen Gründen. Wichtigste anatomische und physiologische Grundlagen: Stoffwechsel • Muskel-/Skelett-, Atmungs-, Verdauungs-, Nerven- und Hormonsystem • Bewegungsphysiologie. Pflichtbaustein für die Ganzheitliche Massage-Ausbildung und für den Vorbereitungskurs auf die Heilpraktiker-Kennntnisüberprüfung. Auch offen für andere Interessierte.

BM 7.-12.8.11 SL: Andreas Heimburger
MZ 320 €, DZ 390 €, EZ 460 € S/Z 265 €

Ayurvedische Schwangerschafts- und Baby-Massage Ausbildung

Du lernst die Grundlagen von Ayurveda und der ayurvedischen Massagetechniken, speziell auf Schwangere und Baby zugeschnitten. Anschließend kannst du Massagen an Schwangeren und Babies durchführen. Anerkannter Baustein der Massage- und der Ayurveda Therapie Ausbildung.

SL: Michaela Schwidder.

WW 21.-26.11.10, 13.-18.11.11

MZ 402 €, DZ 472 €, EZ 542 € Z/Womo 347 €

Ayurveda Beauty, Wellness und Kosmetik Ausbildung

Lerne, Schönheits- und Wellnessbehandlungen professionell vorzubereiten und durchzuführen: Grundlagen des Ayurveda. Ganzheitliche Schönheitspflege (Saundarya) und Kosmetik. Ayurvedische Kopf- und Gesichtsmassage. Rezepturen für Masken (Ubatanas), Kräuter- und Schönheitsbäder. Aroma- und Farbtherapie. Hautanalyse und Hautpflege. Haarpflege. Bitte warme Socken, 2 Handtücher und 1 Kompressentuch mitbringen.

BM 25.3.-1.4.11 SL: Galit Zairi

MZ 542 €, DZ 640 €, EZ 738 € S/Z 465 €

Ayurveda Lebensberater Ausbildung

Kompaktausbildung in praktischen Grundlagen des Ayurveda, für Gesunderhaltung, Ernährung, Lebensweise. Besonders geeignet für Ayurveda Masseure, Yogalehrer, Gruppenleiter und andere Interessierte, die ganzheitlich beraten und begleiten wollen.

SL: Lakshmana Wittig.

BM 7.-14.11.10, 30.10.-6.11.11

MZ 542 €, DZ 640 €, EZ 738 € S/Z 465 €

Ayurvedische Rückenbehandlung

Du lernst gezielte ayurvedische Massnahmen zur Prävention und Besserung bei Rückenbeschwerden, insbesondere: Rückenmassage (Prishta Mardana) für Muskulatur, Nerven und Bindegewebe. Marma-punktbehandlung zur Lösung von Verspannungen.

BM 8.-13.7.11 SL: Galit Zairi

MZ 341 €, DZ 411 €, EZ 481 € S/Z 286 €

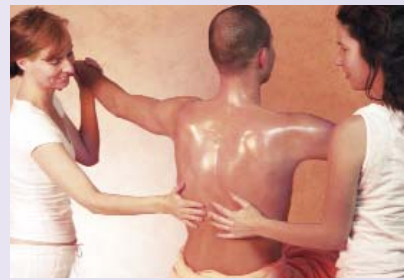
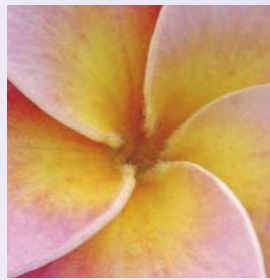
Padabhyanga – Ayurvedische Fußmassage

Padabhyanga, die Behandlung der Fußreflexzonen und Marmapunkte, ist in Indien eine sehr weit verbreitete Massagen, sowohl in der Therapie als auch im Kreis der Familie. Dies führt zu einer Entspannung und Revitalisierung des ganzen Körpers. Wirkungsvolle Griffe und Ausstreichungen über Füße, Waden und Knie harmonisieren das ganze Körper-Geist-System. Erschöpfungszustände, Schlafstörungen, Steifheit, Schmerzen und innere Spannungszustände können ausgeglichen und gelindert werden. Auch geeignet als Zusatz-qualifikation z.B. für Kosmetikerinnen und Masseure.

BM 20.-25.3.11 SL: Galit Zairi

MZ 341 €, DZ 411 €, EZ 481 € S/Z 286 €





Ausbildung zum Psychologischen Ayurveda-Berater/in

Lerne, Menschen gezielt mit ayurvedisch-psychologischen Methoden zu beraten. Du kannst Einzel- und Gruppenberatung, Kurse und Workshops zu ayurvedischer Seelenkunde praxisbezogen anbieten. Ayurvedische Übungen und Meditations-techniken besonders für den Alltag, bei Ängsten, Depression und Schlafstörungen.

BM 13.-20.2.11 SL: Nepal Lodh
MZ 542 €, DZ 640 €, EZ 738 € S/Z 465 €

Ayurveda Kundalini Massage

Die Kundalini Massage ist eine yogisch-ayurvedische Rückenmassage mit warmen Kräuterölen. Sie stellt eine wunderbare Unterstützung der Yoga- und Meditationspraxis auf der einen Seite, eine wirkungsvolle Behandlungsmöglichkeit bei Rücken-erkrankungen und Nerven-Beschwerden auf der anderen Seite dar. Die Bandscheiben werden zentriert und Verspannungen im Bereich der Rückenmuskulatur werden gelindert. Die Kundalini Massage entspannt, baut Stress ab und richtet die Körperenergien neu aus.

Du lernst die Grundlagen der Kundalini Massage kennen: energetische Anatomie, Massage-Ablauf, Griffe, Streichungen, Erdungstechniken. Du wirst selbst eine Massage geben und eine Massage bekommen. Wo es nötig ist, wird der Unterricht durch einfache Übungen und theoretische Elemente ergänzt.

BM 11.-13.3.11 SL: René Schliwinski
MZ 149 €, DZ 177 €, EZ 205 € S/Z 127 €

Mardhana Massage Ausbildung

Mardhana ist die ayurvedische Technik der kräftigen Massage.

Du lernst u.a.: Marma-Lehre • Druckmassage bestimmter Marma-Punkte • Massagetechniken zum Lösen tief sitzender Verspannungen • Einsatz therapeutischer Öle.

Anerkannter Baustein der ganzheitlichen Massage Ausbildung.

BM 21.-28.8.11 SL: Lakshmana Wittig
MZ 542 €, DZ 640 €, EZ 738 € S/Z 465 €

Ayurveda Kräuterberater Ausbildung

Jede Pflanze verfügt über Heilkräfte und beeinflusst die Grundkonstitution (Tridoshas). Im Rahmen der Ausbildung werden diese besonderen Wirkungen und Anwendungsmöglichkeiten anhand von Beispielen für ganz bestimmte Krankheiten und Anwendungsgebiete vorgestellt und erläutert, z.B. bei Asthma, Hautprobleme oder zu Verjüngungszwecken. Du lernst vor allem den praktischen Umgang mit den Kräutern sowie Mischungen herzustellen. Die pflanzeneigenen Energien werden erfasst und den unterschiedlichen Konstitutions-typen zugeordnet. Für alle Interessierten. Auch für Eltern, die ihre Kinder bzw. die Familie auf natürliche Art und Weise behandeln möchten.

BM 26.6.-3.7.11 SL: Nepal Lodh
MZ 542 €, DZ 640 €, EZ 738 € S/Z 465 €



Kundalini Massage – Grundausbildung

Die Kundalini Massage ist eine wunderbare Unterstützung der Yoga- und Meditationspraxis, wie auch eine wirkungsvolle Behandlungsmöglichkeit bei Rückenbeschwerden aller Art. In dieser 5-tägigen Intensiv Ausbildung wirst du die theoretischen und praktischen Grundlagen der Kundalini Massage für den privaten und professionellen Gebrauch erlernen und praktisch erarbeiten.

BM 11.–16.9.11 SL: René Schliwinski
MZ 402 €, DZ 472 €, EZ 542 € S/Z 347 €

Yoga Personal Trainer/in Ausbildung

Die Ausbildung befähigt dich, im klassischen Personaltraining aktiv zu werden. Statt mit Hanteln und Stoppuhr arbeitest du mit den Instrumenten des Yoga und Ayurveda. Du lernst, die richtige Methode für die individuelle Konstitution zu entwickeln und mit Yoga Entspannung oder Therapie, Kraft- oder Ausdauertraining anzubieten.

BM 24.–31.7.11 SL: Peter Brose
MZ 542 €, DZ 640 €, EZ 738 € S/Z 465 €

Kristall-Akupunktur Ausbildung

Teil 1 und 2

Nadi Vibhava ist eine Akupunkturtechnik, bei der mit einem Bergkristall die Nadis (Energiekanäle) behandelt werden. Der Kristall-Laser öffnet blockierte Kanäle und verbindet dich mit dem Licht der Heilung. Lerne diese Technik anzuwenden für eine Vielzahl von Beschwerden. Therapeutische Vorkenntnisse erforderlich. Nur zusammen mit Teil 2 möglich. Preis für beide Teile zusammen.

SL: Bhajan Noam

Teil 1: BM 31.7.–5.8.11; Teil 2: BM 2.–7.10.11

MZ 752 €, DZ 892 €, EZ 1.032 € S/Z 642 €

Nur beide Teile zusammen möglich. Mit Zertifikat.

Fußreflexzonen-Massage Ausbildung

Kompakt oder in 2 Teilen

Für Laien und in Heil- oder Pflegeberufen tätig. Mit Zertifikat. Fußreflexzonen-Massage ist vielfältigst einsetzbar: in der eigenen Familie, im Freundeskreis, in der physiotherapeutischen Praxis, in der Kranken- und Altenpflege, Naturheilpraxis, begleitend zu Fußpflege und kosmetischen Behandlungen und im Wellnessbereich.

Unterstützung und Hilfe bei Stress, psychischer Überlastung und körperlichen Erkrankung.

Es macht auch Anfängern Freude, mit dieser einfachen Methode sich selbst und andere zu behandeln und immer wieder die Erfahrung überraschender Veränderung zu machen.

Das Zertifikat dieser Ausbildung ist für die Ganzheitliche Massage Therapie Ausbildung anerkannt.

SL: Bhajan Noam.

Kompakt: BM 17.–27.7.11 oder

Teil 1: 13.–18.2.11; **Teil 2:** 26.6.–1.7.11

Preis für Kompaktseminar bzw. Teil 1 + Teil 2 zusammen.

MZ 752 €, DZ 892 €, EZ 1.032 € S/Z 642 €



Ausbildungen mit Leela Mata

Ayur-Yoga Ausbildung

- Wirkung von Asanas, Pranayamas und verschiedener Meditationsformen auf die Doshas
- Einsatz spezifischer Asanas, Pranayama und Meditationstechniken zur Harmonisierung der Doshas
- Anpassung der klassischen Rishikesh-Reihe an die Bedürfnisse der Teilnehmer.

Dieses Seminar ist sowohl für Yogalehrer als auch für Ayurveda Gesundheitsberater sehr empfehlenswert.

BM 14.-19.11.10; WW 9.10.-14.10.11

MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €.

Ayurveda Koch Ausbildung

Lerne die Grundprinzipien der Ayurvedischen Küche.

Theorie:

Wichtigkeit der Geschmacksrichtungen • energetische Wirkung der verschiedenen Nahrungsmittel und Zubereitungsformen • Zusammenstellung von Menüs entsprechend der Konstitution (Doshas).

Praktische Zubereitung von indischen und ayurvedischen Gerichten. Geeignet sowohl für „Hobbyköche“ als auch für professionelle Köche.

BM 3.10.12.10, 27.3.-3.4.11, 2.-9.12.11

MZ 572 €; DZ 670 €; EZ 768 €; S/Z 495 €.

Ayurvedische Marma Massage Ausbildung

In den Marmapunkten, bestimmten Energiepunkten, treffen Bänder, Gefäße, Muskeln, Knochen und Gelenke aufeinander. Durch sanfte kreisförmige Bewegungen auf einem Marmapunkt können Giftstoffe, gebundene Energien und unterdrückte oder blockierte Emotionen freigesetzt und aus dem Körper entfernt werden. Du lernst, diese Punkte zu lokalisieren und so an ihnen zu arbeiten, dass die Gesundheit in den verschiedenen Organen des Körpers wieder hergestellt oder aufrechterhalten wird.

BM 21.-26.11.10, 3.-8.4.11, 20.-25.11.11

MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €.

Ayurvedische Marma Massage Ausbildung – Aufbaukurs

Verfeinerung und Erweiterung des in der Marma Massage Ausbildung Gelernten: Prana aufbauen und aktivieren; Fließen des Kosmischen Prana; vor Energieverlust schützen; Marma Therapie mit Mantras, Edelsteinen, Farben, Kräutern.

Anerkannter Baustein der Ayurveda Therapie und der Massage Therapie Ausbildung.

Teilnahmevoraussetzung Teil 1.

BM 28.11.-3.12.10, 27.11.-2.12.11

MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €.





Panchakarma Kur mit Leela Mata

Wahre Schönheit kommt von innen! Eine von Leela Mata selbst entwickelte und konzipierte Form der Panchakarma Kur, die dich von der Zelle her regenerieren und vitalisieren wird. Tiefsitzende Blockaden in den Körperkanälen werden gelöst, der gesamte Organismus wird entgiftet und verjüngt, die Selbstheilungskräfte stark aktiviert. Wirkungsvoll unterstützt durch tägliche Meditation, Mantrasingen, Yogastunde – Spirituelle und ganzheitliche Dimension in den Anwendungen, Vorträgen und durch Leela Matas starke Präsenz und Ausstrahlung als große spirituelle Lehrerin, Yoga- und Ayurveda-Meisterin.

BM 27.2.-8.3.11/16.-25.10.11

MZ 728 €; DZ 854 €; EZ 980 €; S/Z 629 €.

Ayurveda Meditationstechniken

Meditation ist die höchste aller Yoga Praktiken. Meditation ist mehr als nur Schließen der Augen und ruhiges Sitzen: Sie bedingt Harmonie in Körper, Geist, Sinnen und Prana (Lebensenergie).

Du lernst:

Vorbereitungen und Hilfen für die Meditation

- Mantra, Yantra und Ritual
- Meditationstechniken für bestimmte Doshas (Grundenergien)
- Kräuter, Ernährung und Lebensstil für mehr Sattwa und Tiefe der Meditation.

Viele hochwirksame spezielle Meditationstechniken angeleitet von Leela Mata.

BM 6.-8.5.11

MZ 169 €, DZ 197 €, EZ 225 € S/Z 147 €

Die perfekte Geschenkidee:

Ayurveda-Gutschein zum Verwöhnen!

Tel. 05234/87-2123

tägl. 14³⁰ – 17⁰⁰ (Di 14³⁰ – 16¹⁵)

ayurveda@yoga-vidya.de



06 Yoga Wellness

bei Yoga Vidya Bad Meinberg

Die Wirkungen des Yoga und der Bad Meinberger Heilmethoden

Yoga: Die harmonisierende Wirkung von Yoga ist in vielen wissenschaftlichen Studien erwiesen und dokumentiert. Damit können die Gesundheit gestärkt und Heilungsprozesse unterstützt werden. Jeder, der auch nur etwas Yoga praktiziert, kann schon bald einige der wunderbaren Wirkungen des Yoga erfahren: ein vorher nicht gekanntes Gefühl der völligen Entspannung, Verschwinden von Rückenschmerzen und Kopfschmerzen, Reduzierung von Schulter- und Nackenverspannungen, mehr Energie, neue Vitalität, geistige Klarheit, Stärkung des Immunsystems, neues Selbstvertrauen, Verbesserung der Konzentration. Die Yogastunden im Haus Yoga Vidya sind immer dreigliedert: Asanas (Yogastellungen) Pranayama (Atemübungen) und Tiefenentspannung. Morgendliches und abendliches Meditieren und Mantrasingen lassen den Geist zur Ruhe kommen.

Naturmoor: Das schwefelhaltige Bad Meinberger Quellmoor vitalisiert, regeneriert und ist gut für die Haut. Es sorgt für viel Wärme, Wohlbefinden und eine entspannende Wirkung auf Gelenke, Muskeln, Körper und Psyche. Auf 39° oder 42° C erhitzt, hüllt es den Körper in eine wohlige Wärme und Geborgenheit, schenkt schwebende Schwerelosigkeit und bewirkt eine weiche, porentief reine Haut, gut durchblutete Muskeln und bewegliche Gelenke. Die im Moor enthaltenen Mineralstoffe werden transportiert und entfalten ihre entzündungshemmende und den Stoffwechsel und Blutkreislauf anregende Wirkung. Gönn dir diese besondere Erfahrung. Lasse dich von den Urkräften von Mutter Erde einhüllen und verwöhnen. Naturmoor kommt zum Einsatz bei allen Arten von Gelenkentzündungen, Rheuma sowie bei Bandscheiben- und Meniskusproblemen, es wirkt Wunder bei hartnäckigen Verspannungen, in Form von heißen Moorvollbädern oder -Packungen für gezielte Anwendungen, kühlem Moortreten und Moorkneten.



Trinkkur: Zwei Quellen mit unterschiedlichem Mineralienanteil dienen für Bäder und Trinkkuren. Das Bad Meinberger Mineralwasser ist reich an Calcium – wichtig zum Aufbau und die Gesunderhaltung der Knochen, sowie an Magnesium – verhindert Muskelkrämpfe – und baut energiereiche Substanzen auf. Es versorgt den Organismus mit lebenswichtigen Mineralstoffen, reinigt und entschlackt und unterstützt insbesondere das Fasten.

Massagen vertiefen den Erholungs- und Entspannungseffekt und können gezielt helfen, starke oder tief liegende Verspannungen zu lösen. Mineral-Thermal-Bad: Die ideale Ergänzung für ein Rundum-Wohlfühlerlebnis: Großzügige Badelandschaft, 28°-36° C warmes Wasser aus den natürlichen Mineralquellen Bad Meinbergs, mit großem Innen- und Außenbecken. Schöner Saunabereich mit Ruheräumen und Solarien.

Nordic Walking an der frischen Luft in den herrlichen Parks und Wäldern der Umgebung aktiviert den Kreislauf und stärkt das Herz und die Lunge. Von erfahrenen Trainern wirst du angeleitet zu den ausholenden, fließenden Bewegungen, die gleichzeitig auch die Schulter-, Arm- und Nackenmuskulatur stärken und dehnen.

Alle Seminare beinhalten morgens und abends Meditation, Mantrasingen, Vortrag, 1 Yogastunde (90 Min.) pro Tag, 2 lactovegetarische vollwertige Mahlzeiten sowie die Anwendungen der Bad Meinberger Heilmethoden je nach gewähltem Programm.

Kursgebühr: Alles inklusive Yoga-Unterricht, Meditation, Mantrasingen, Vorträge, Unterkunft, lacto-vegetarische Vollwert-Verpflegung aus ökologischem Anbau sowie Wellness-Programm gemäß gewähltem Seminar.

Teilnahmebedingungen: Um den besten Nutzen aus dem Programm zu ziehen, bitte während der Seminare auf Fleisch, Fisch, Eier, Alkohol und Tabak verzichten und an allen Kursprogrammen teilnehmen (Rauchen ist außerhalb unseres Geländes möglich). Anreisetag, Unterbringung, Tagesablauf (wenn nichts anderes angegeben), Abreisetag s. Seite 40.



YOGA Plus Wellness-Pakete

preiswerte
Inklusiv-
Angebote

Spontan und flexibel mit Yoga und der Heilkraft der Natur

Yoga Vidya bietet dir in Kooperation mit der Kurverwaltung Staatsbad Bad Meinberg die einzigartige Gelegenheit, Yoga und natürliche Heilmethoden der Gegend ideal zu kombinieren und zu nutzen. Eine bessere Mischung zum Entspannen, Vitalisieren, Regenerieren und Heilen an Körper, Geist und Seele kannst du dir nicht wünschen!

Die Yoga Plus Wellness-Pakete bieten dir die Möglichkeit: an zwei Tagen unter der Woche (So.-Di., Mi.-Fr.) am Wochenende (Fr.-So.) oder eine Woche (5 Tage So.-Fr. oder 7 Tage So.-So.) das Yoga Programm (Yogastunde, Meditation, Mantrasingen, Vortrag) im Haus Yoga Vidya mit Schwimmen, Sauna, Moorbädern und Massagen zu verbinden – und das jede Woche!

Da wir bei den Moorbädern mit dem Stern-Zentrum und Rosebad zusammen arbeiten, bitte dafür etwa 14 Tage vorher anmelden, damit wir die Termine für die Mooranwendungen rechtzeitig vereinbaren können.

Alle Pakete inklusive Yogaunterricht, Unterkunft, vegetarische Vollwertverpflegung sowie Wohlfühlprogramm je nach gewähltem Paket.



Yoga Plus Paket A

Wellness-Wochenende*

Entspannen und Auftanken! Yoga, Schwimmen, Sauna und Meditation. Yoga Plus Paket A mit Besuch im Thermal-Mineralbad mit Bad Meinberger Heil-Mineral-Wasser und Sauna. Geeignet für Yoga-Anfänger und Erfahrene im Yoga. Möglich an jedem Wochenende, oder unter der Woche von So.-Di.

MZ 102 €, EZ 156 €, DZ 130 €, S/Z 82 €.



Yoga Plus Paket B

Wellness-Wochenende*

Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation. Wie Paket A mit einer zusätzlichen Ayurveda-massage (auf Wunsch auch andere Massagearten, die im Haus angeboten werden).

Fr.-So. oder So.-Di.

MZ 150 €, DZ 178 €, EZ 204 €, S/Z 130 €.

Wellness-Woche*

Mit Schwimmen und an 2 Tagen Saunabesuch im Thermal-Mineralbad; an 3 Tagen Ayurveda-oder andere im Haus angebotene Massagen.

So.-Fr. MZ 329 €, DZ 399 €, EZ 464 €, S/Z 279 €

Yoga Plus Paket C

Yoga und Moor 2-Tages-Paket*

Wellness pur! Genieße die Geborgenheit im Schutz von Mutter Erde. Lasse dich einhüllen in die natürliche erdige Wärme des Moors, die deinen ganzen Organismus vitalisiert, den Kreislauf anregt und dich wohligh entspannt. Gleichzeitig wird deine Haut seidenweich und porentief gereinigt. Moor-bäder sind besonders gut gegen Rücken- und Gelenkbeschwerden aller Art. 1 x Moorbad oder Moorpackung, 1 x Ayurveda-Massage.

Mi.-Fr. oder So.-Di.

MZ 156 €, EZ 184 €, DZ 210 €, S/Z 136 €.

Yoga Plus Paket D

Yoga und Moor Wohlfühl-Woche*

Erlebe die ursprüngliche Heilkraft der Natur unter fachkundiger, kompetenter Anleitung und Begleitung. Übung von Yoga und Spiritualität werden mit den klassischen, alt bewährten Heilanwendungen Bad Meinbergs, wie Moor und Heilwasser verbunden. Alles-inklusive Kompaktangebote zu einem ausgesprochen günstigen Preis.

5-Tage-Woche (So.-Fr.):

2x Moorbad oder Moorpackung, 2x Ayurveda-Massage, 1x Thermal-Mineralbad und Sauna.

MZ 361 €, DZ 431 €, EZ 496 €, S/Z 311 €.

7-Tage-Woche (So.-So.):

3x Moorbad oder Moorpackung, 3x Ayurveda-Massage, 2x Thermal-Mineralbad und Sauna.

MZ 537 €, DZ 635 €, EZ 726 €, S/Z 467 €.

* Kleine Änderungen möglich.

07 Yoga Wohlfühl und Aktiv-Seminare Fastenseminare

Mit Yoga praktizierst du aktiv, passive Natur-Anwendungen unterstützen und verstärken die Wirkung und verhelfen dir zu einer umfassenden, anhaltenden Regeneration und Erholung. Eine bessere Mischung zum Entspannen, Vitalisieren, Regenerieren und Heilen an Körper, Geist und Seele kannst du dir nicht wünschen!

Tagesablauf Anreisetag:

Ab 13⁰⁰ Uhr Anreise. Zimmerbezug teilweise erst ab 15⁰⁰. Bitte spätestens 19⁰⁰ da sein. Abholung möglich, täglich zwischen 8³⁰ und 19¹⁵. 16³⁰ Asanas (Wahl zw. Anfänger- und Mittelstufen-Stunde); 18⁰⁰ Abendessen (großes Vollwert-Buffer); 20⁰⁰ Uhr eigentlicher Seminarbeginn mit Meditation, Mantra-Singen, Vorstellungsrunde, Vortrag

Tagesablauf ab dem 2. Tag:

7⁰⁰ Uhr Meditation, Mantra-Singen, Vortrag

9¹⁵ oder 16¹⁵ Uhr Yoga-Stunde mit Yoga-Stellungen, Atemübungen, Tiefenentspannung (Wahl zw. Anfänger-, Mittelstufen- oder Fortgeschrittenen-Stunde)

11⁰⁰ Brunch: großes Vollwert-Buffer.

Vormittags oder nachmittags: Moorbad, Moorpackung oder Ayurvedamassage, gemäß gebuchtem Programm

18⁰⁰ Uhr Abendessen: großes Vollwert-Buffer

20⁰⁰ Uhr Meditation, Mantra-Singen, Vortrag

Seminarende nach dem Brunch ca. 12³⁰ Uhr.





Nordic Walking und Yoga

Nordic Walking ist eine gesundheitsfördernde Trendsportart: Das dynamische Gehen mit zwei Stöcken in der wunderbaren Natur trainiert schonend Herz, Kreislauf und Muskeln und strafft die Figur. Täglich Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, sowie Schwimmen, Sauna und Massage-Workshop (jeweils 1x in der Woche) runden das aktive Erholungsprogramm ab. Keine Vorkenntnisse nötig.

NO 13.-15.3.11 SL: Satyam Joachim Clemens
NO 2.-4.9.11 SL: Satyamitra Wohlfahrt-Simsek
MZ 149 €, DZ 177 €, EZ 205 € S/Z 127 €
NO 29.5.-3.6.11/10.-15.7.11 SL: Satyamitra Wohlfahrt-Simsek
MZ 320/352 €, DZ 390/439 €, EZ 460/529 €
S/Z 265/292 €

Yoga und Moor Wellness- und Wohlfühlwoche

5/7 Tage

Erlebe die ursprüngliche Heilkraft der Natur unter fachkundiger, kompetenter Anleitung und Begleitung. In Zusammenarbeit mit der Kurverwaltung und dem Rose-Bad bieten dir diese speziellen Kompaktkurse die Chance, die intensive Übung von Yoga und Spiritualität mit den klassischen, alt bewährten Heilwendungen Bad Meinbergs, Moor und Heilwasser, zu verbinden. Alles-inklusive-Kompaktangebote zu einem ausgesprochen günstigen Preis – ein ganz besonderer Segen, viel für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden zu tun. Tanke neue Energie. Finde Zugang zu den Kräften deiner Seele. Eine Rundum-Kur für deinen ganzen Organismus.

Dein Yoga und Moor Wellness Programm:
Täglich Yogastunde, Meditation, Mantra-Singen, Lesung/Vortrag, vegetarische Vollwerternährung.

Wellness-Programm:
2x Moorbad bei 5 Tagen / 3x bei 7 Tagen,
2x Ayurveda Massage bei 5 Tagen / 3x bei 7 Tagen,
1x Schwimmbad mit Sauna bei 5 Tagen / 2x bei 7 Tagen.

Abreise am Sonntag: 7⁰⁰ Uhr Meditation, Mantra-Singen, 9¹⁵ Uhr Yoga-Stunde, 11⁰⁰ Uhr Brunch.

BM 20.-25./27.2.11 SL: Heidrun Hartung
BM 10.-15./17.4.11 SL: Otto Picklapp
BM 21.-26./28.11.10, 19.-24./26.12.10, 19.-24./26.6.11, 21.-26./28.8.1, 23.-28./30.10.11, 18.-23./25.12.11
5/7 Tage: MZ 373/554 €; DZ 443/652 €;
EZ 513/750 €; S/Z 318/477 €
Bitte 14 Tage vorher anmelden!

Wohlfühltage

Ein Wochenende zum Wohlfühlen und Erholen. Finde zu neuer Energie und Lebensfreude durch Entspannung, gegenseitige Massage, Natur, Yoga, Meditation und Mantrasingen.

NO 26.-28.11.10
MZ 149 €, DZ 177 €, EZ 205 € S/Z 127 €
WW 28.11.-3.12.10 SL: Volker Rohde
MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; Z/Womo 265 €.

Ayurveda Wohlfühlwochenende

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Abhyanga (Ölmassage), verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung. Mit Yogastunden, Meditation und Mantrasingen.

WW 24.-26.12.10 SL: Volker Rohde

WW 23.-25.12.11

MZ 149 €, DZ 177 €, EZ 205 € Z/Womo 127 €

Yoga Verwöhntag

Ein Tag, um dich richtig zu verwöhnen, den Alltag zu vergessen und die Seele baumeln zu lassen:

Yogastunde, Spaziergang, Massage-Workshop und Meditation. Mit vegetarischem Vollwert-Mittagessen und Abendessen. 10⁰⁰-18⁰⁰ Uhr. 54 €.

BM 20.3.11 SL: Anja Birkner

BM 23.6.11, 14.8.11, 8.9.11

WW 3.12.10

Yoga Aktiv Woche

Dein Yoga Aktiv Programm: Jeweils morgens und abends Meditation, Mantrasingen, Lesung/Vortrag, täglich eine Yogastunde, vegetarisch-biologische Vollwertverpflegung. Dein Programm beinhaltet: 3x Massage, 3x Nordic Walking, 1x Thermal-Mineralbad mit Sauna, 1x Wanderung zu den Externsteinen. Danach kannst du dem Alltag und seinen Herausforderungen gelassen und gestärkt entgegen sehen!

BM 2.-9.1.11, 31.7.-7.8.11, 4.-11.12.11

BM 12.-19.12.10 SL: Daniel Kroß

BM 17.-24.4.11 SL: Sunita Koch

MZ 517 €; DZ 615 €; EZ 713 €; S/Z 440 €

Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation

Kurzurlaub zum Regenerieren, Aufladen und Relaxen.

Tagesablauf:

Fr. Yogastunde, Abendessen. 20⁰⁰ Meditation, Mantrasingen, anschließend Begrüßung, Vorstellen des Programms.

Sa. Vormittags Meditation, Vortrag, Yogastunde. Nachmittags Programm: Schwimmen und Sauna im Thermal-Mineralbad; Ayurveda-Massage.

So. Vormittags Meditation, Vortrag, Yogastunde. Nach dem Brunch Abschlussworkshop. Seminar-ende ca. 14³⁰.

BM 26.-28.11.10 SL: Mona Henss

BM 17.-19.12.10, 20.-22.11 SL: Garuda Würdemann

BM 21.-23.1.11 SL: David Evers


BM 8.-10.4.11 SL: Falko Schetelich

BM 25.-27.2.11, 18.-20.3.11, 8.-10.4.11, 24.-26.6.11, 22.-24.7.11, 19.-21.8.11, 16.-18.9.11, 21.-23.10.11, 18.-20.11.11, 16.-18.12.11

MZ 154 €; DZ 182 €; EZ 210 €; S/Z 132 €.



Fastenseminare



Fasten ist ein uraltes, universelles, großartiges Heilmittel der Natur.

In vielen Kulturen und Traditionen galt und gilt das Fasten als heiliges Reinigungsritual, es schafft Klarheit des Geistes,

ermöglicht tiefe Einsichten in das

eigene Innere und fördert die Heilungsprozesse.

Das ganze Körper-Geist-System kann sich tiefgreifend erneuern und regenerieren. Blockierte Energien beginnen jetzt wieder zu fließen so dass Körper, Seele und Geist sich mit neuer Kraft und Vitalität aufladen. Nach dieser Reinigungs- und Entschlackungs-Erfahrung fühlst du dich leicht, hell und klar.

Wissenswertes zu unseren Fastenkursen

Damit du deine Fastenzeit als wirkungsvoll erleben kannst, ist es sehr hilfreich, wenn du folgendes beachtest und dich auch etwas vorbereitest:

Den Anreisetag zum Entlastungstag machen, dass macht den Beginn deiner Fastenzeit leichter.

- Nehme nur sehr wenig und leicht verdauliche Nahrung zu dir nehmen, z.B. Obst, verdünnte Obstsäfte, fettfreie Brühe oder Kräutertee.
- Verzichte besser auf Milchprodukte, sie sind auf Grund des hohen Eiweißgehaltes eher schwer verdaulich. Es ist gut, erst bei einem richtigen Hungergefühl zu essen. Viel trinken hilft dabei!
- Bereits am Entlastungstag solltest du auf Zigaretten, Alkohol, Kaffee und Süßigkeiten verzichten.
- Seminarbeginn ist am Anreisetag um 20⁰⁰ Uhr, Raumbezeichnung siehe Anschlagbrett. Du kannst gerne ohne Aufpreis um 16³⁰ an der Yogastunde teilnehmen.
- Ideal ist es, wenn du am Anreisetag früh anreist, spätestens um 14⁰⁰ Uhr hier vor Ort glauerst. So kannst du bereits am Nachmittag deine erste Yogastunde genießen, dich akklimatisieren und entspannen.

Während des Fastens wird der Enddarm in regelmäßigen Abständen gereinigt.

- Dazu benötigst du einen Irritator, den du von zu Hause mitbringen oder hier vor Ort erwerben kannst.
- Diese Form der Reinigung, ergänzt durch yogische Techniken, werden wir gemeinsam durchführen. Sie sind ausreichend zur Vorbereitung des Darms.
- Wenn du jedoch bereits Erfahrung mit Techniken zur großen Darmreinigung hast, kannst du diese natürlich vorab zu Hause ausführen, z. B. Shank Praxhalana, x-prep, FX Passage Salz, Glauber Salz oder Klistiere.
- Abführsalze, die während der Fastenkur benötigt werden, stellen wir zur Verfügung.

Während der Fastenzeit wird um 11⁰⁰ Uhr frisch gepresster Fruchtsaft/Gemüsesaft gereicht, und um 18⁰⁰ Uhr Gemüsebrühe. Den ganzen Tag über stehen Kräutertee und Mineralwasser kostenlos zu deiner Verfügung. Gegen Ende des Seminars werden wir gemeinsam das Fasten brechen.

Bitte mitbringen:

- Für den Leberwickel zwei normale große Handtücher und eine Wärmflasche
- Warme und wetterfeste Kleidung und entsprechendes Schuhwerk zum Spazierengehen oder Wandern
- Bade- und Saunasachen
- Bitte Einlaufgerät mitbringen. Falls du keines hast, kannst du es auch in unserem Shop vor Ort erwerben.

Allgemeine Information:

Bei allen unseren Kursen und Seminaren gehören täglich eine bis zwei Yogastunden mit Atemübungen, Körperübungen und Entspannung, zweimal täglich Meditieren, Mantra- Singen, Vorträge und Workshops zum Tagesablauf. Praktische Erfahrungen in der Gruppe werden ergänzt und gestützt durch begleitende Informationen aus den Vorträgen, die dir viel Wissenswertes rund ums Fasten bieten.

Basis Entgiftungs-Seminar

Einen vitalen und leistungsfähigen Körper und Geist bis ins hohe Alter wünscht sich fast jeder. Leider ist unsere Lebensweise oft kontraproduktiv, so dass uns Allergien und Beschwerden plagen. Hier lernst du, wie du dem durch Reinigung und Entschlackung entgegen wirken kannst: z.B. gesunde Bio-Vollwerternährung, ayurvedische Grundlagen, sanfte Naturheilverfahren, Stressprävention, Bewegung, baubiologische Maßnahmen gegen Elektrosmog/Mikrowellen. Drei Massage-Workshops, täglich Yogastunde, Meditation, Mantrasingen und leckere Mahlzeiten von unserem vegetarischen Vollwert-Büffet.

BM 6.-11.2.11 SL: Sharada Steffens
MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

Yoga Aktiv Fasten

Fasten entschlackt, reinigt und entlastet den ganzen Organismus. Nach anfänglichen Entgiftungserscheinungen fühlst du dich schon bald viel leichter und durchlässiger. Deine Wahrnehmung und Sinne werden geschärft. Du wirst besonders empfänglich für spirituelle Erfahrungen. Meditation und Yogaübungen fließen ganz von selbst. Die Stoffwechselprozesse und Entschlackung werden gefördert durch die aktive Bewegung mit Yoga und Nordic Walking, Massage sowie die anregenden Wirkungen des Bad Meinberger Heilwassers, frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte sowie Gemüsebrühe. Nordic Walking ist eine Trendsportart, die den Kreislauf besonders aktiviert und durch weit ausholende, fließende

Bewegungen gleichzeitig auch die Schulter-, Arm- und Nackenmuskulatur stärkt und dehnt.

Dein Yoga Aktiv Fasten Programm umfasst:

Jeweils morgens und abends Meditation, Mantrasingen, Lesung/Vortrag, täglich eine Yogastunde, Trinkkur mit Bad Meinberger Heilwasser, Obst- oder Gemüsesaft und Gemüsebrühe, sowie 3x Massage, 3x Nordic Walking, 1x Thermal-Mineralbad mit Sauna, 1x Wanderung zu den Externsteinen. Am Ende dieser Aktiv Fastenwoche fühlst du dich wie neugeboren!

BM 12.-19.12.10, 2.-9.1.11, 31.7.-7.8.11, 4.-11.12.11 SL: Karin Vetter
MZ 517 €; DZ 615 €; EZ 713 €; S/Z 440 €.

Heil- und Reinigungsfasten Intensiv

Ein ausgeklügeltes Programm um den Körper gründlich zu entschlacken: Fasten mit speziellen Säften und Gemüsebrühen, besondere Nahrungsergänzungsmittel (Reinigungskräuter, Mineralien), 2 Moorbäder, 3 Saunabesuche, 2 Ayurveda Massagen, täglich 2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen. Nach diesen Tagen ist dein ganzes System rundum erneuert, die Haut gereinigt, die Verdauung vorzüglich, deine Augen strahlen, du bist aufgeladen mit neuer Energie und Positivität.

BM 19.-28.11.10 SL: Dr. Marga Michels
BM 11.-20.2.11 SL: Sharada Steffens
BM 18.-27.3.11 SL: Karin Vetter
BM 18.-27.11.11
MZ 664 €; DZ 790 €; EZ 916 €; S/Z 565 €.



Frühjahrsentschlackung mit Ayurveda

Im Laufe der Zeit bilden sich im Körper durch Ernährung und Umwelteinflüsse „Schlackenstoffe“. Der Entgiftungsprozess im Körper wird angeregt, um diese „Schlacken“ auszuscheiden. Bestimmung des ayurvedischen Konstitutionstyps, ayurvedische Ölmassageworkshops, vollwertige Bio-Mahlzeiten, Yoga, Meditation und Mantrasingen runden diese Reinigungstage ab.

WW 22.-27.5.11 SL: Ravi Chauvel

MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; Z/Womo 265 €



Fastenwoche

Yoga und Fasten sind eine ideale Kombination, um zu entschlacken, sich wieder richtig wohlzufühlen und zu starken spirituellen Erfahrungen zu kommen. Täglich Yogastunden,

Meditation, Vorträge und Mantrasingen.

Fachkundige Fastenbetreuung.

WW 31.10.-5.11.10, 15.-20.5.11, 6.-11.11.11

MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

NO 17.-24.4.11

MZ 469 €; DZ 567 €; EZ 665 €; Z/Womo 392 €

Fastenwandern und Yoga

Gesundheit für den Körper, die Seele und Klarheit für den Geist. Fasten bedeutet Wohlbefinden, geistige Klarheit, entgiften, entschlacken, abnehmen, Entspannen, Innehalten, Besinnen. Fasten mit Frischsaft, Reinigung auf allen Ebenen, dazu ausgedehnte Spaziergänge in der herrlichen Natur. Yoga in angenehmer Atmosphäre.

NO 3.-10.4.11 SL Satyam Joachim Clemens

MZ 469 €; DZ 567 €; EZ 665 €; S/Z 392 €

Fastenwandern im Teutoburger Wald und Yoga

Ausgedehnte Wanderungen in einer der schönsten Wanderregionen Deutschlands. Lichte Höhen, romantische Täler, idyllische Seen, natürliche Kraftorte. Durch Fasten und Yoga werden die Sinne geschärft, so dass du zu einem unvergleichlichen Naturerleben kommst. Und natürlich zu Reinigung, Heilung und spiritueller Erfahrung.

BM 15.-22.4.11 SL: Karin Vetter

BM 3.-10.7.11 SL: Sharada Steffens

MZ 517 €; DZ 615 €; EZ 713 €; S/Z 440 €.

Fastenkursleiter Ausbildung*

Lerne, als Fastenkursleiter/in selbstständig tätig zu werden mit Einzel- oder Gruppenberatung, Vorträgen, Fastenkuren am Wohnort oder im Urlaub, in Einrichtungen der Erwachsenenbildung kooperieren, wie VHS und Familienbildungsstätten, mit Ärzten, Kurverwaltungen, Kliniken und Wellnesshotels.

1. Woche Theorie, 2. Woche Praxis-Fastenwoche.

BM 2.-16.10.11 SL: Sharada Steffens

MZ 1.032 €; DZ 1.228 €; EZ 1.424 €; S/Z 878 €.

* Bitte ausführliche Sonderbroschüre „Ausbildungen“ anfordern: Tel. 05234/870

Yogaferien *individuell*

Individualgäste sind das ganze Jahr über jederzeit willkommen. Du kannst kommen, wann du willst, so lange du willst. Wenn du noch nie in einem Haus Yoga Vidya warst, solltest du den Ankunftstag auf Mittwoch, Freitag oder Sonntag legen (BM; NO: Fr u. So), damit du eine systematische Einführung in den Yoga bekommen kannst. Im Westerwald nur möglich, wenn du bereits ein Seminar bei Yoga Vidya besucht hast und den Tagesablauf kennst. Wir sind kein übliches Hotel, sondern ein vegetarisches und rauchfreies Yoga-Seminarhaus. Auch unsere Individual- und Wellnessgäste bereichern daher ihren Aufenthalt mit Yogastunden, Tiefenentspannung, Meditation und Mantrasingen. Sie haben darüber hinaus die Möglichkeit täglich an Vorträge über Yoga, Gesundheit und Spiritualität teilzunehmen.

Zusätzliche individuelle Freizeitangebote:

Nordic Walking in Bad Meinberg und an der Nordsee: Mittwochs und Samstags bieten wir geführte Nordic Walking Touren in der wunderschönen Umgebung an. Du lernst die Technik unter Anleitung. Stöcke haben wir hier.

Schwimmen und Sauna im Thermalbad in Bad Meinberg:

Das Thermal-Mineralbad („meinbad“) mit Außenbecken, Saunalandschaft und Meersalzgrotte liegt direkt neben uns (5 Min.). Vergünstigte Karten an der Rezeption. Im Westerwald: Die Erlebnis- und Saunalandschaft Monte Mare in Rengsdorf lädt zum Relaxen ein. An der Nordsee: Frieslandtherme in unmittelbarer Meeresnähe. Vergünstigter Eintritt mit Kurkarte.

Ayurveda Wellness Anwendungen: Ein vielfältiges Massageprogramm erwartet dich in unserer Ayurveda Oase in Bad Meinberg. Im Westerwald und an der Nordsee auf Anfrage.

Wandern: Wir bieten regelmäßig geführte Wanderungen in der nahen Umgebung an. Du kannst die Natur in der Gruppe oder auch individuell entdecken. Fahrradfahren – Beim ADFC kannst du in Bad Meinberg Fahrräder mieten (10 Min. Fußweg) und/oder an geführten ADFC-Fahrradtouren teilnehmen. An der Nordsee: Mietfahrräder nach Vorbestellung im Haus verfügbar.

INDIVIDUALGAST	Preise in €			
Zeitraum	MZ	DZ	EZ	S/Z/Womo
Fr.- So. pauschal	98	126	154	76
So.- Fr. pro Tag	43	57	71	32



Allgemeine Informationen

Anmeldung: Telefonisch unter 05234/870, per E-Mail rezeption@yoga-vidya.de oder Anmeldeformular. Mit der Anmeldebestätigung erhältst du eine ausführliche Anreisebeschreibung.

Seminarbeginn/Anreisetag: Zimmerbezug ab 15⁰⁰, Möglichkeit zur Ankommens-Yogastunde 16³⁰, Seminarbeginn 20⁰⁰, für Individual- und Wellnessgäste 19⁰⁰. Abholservice vom Bahnhof.

Seminarende/Abreisetag: bei Wochenend- und Kurzseminaren ca. 15⁰⁰, sonst nach dem Brunch um ca. 12⁰⁰. Zimmer am Abreisetag bitte bis 12³⁰ räumen.

Mahlzeiten: Zwei reichhaltige, lactovegetarische, vollwertige Mahlzeiten (Brunch ab 11⁰⁰, Abendessen ab 18⁰⁰), mit Liebe zubereitet, mit vollwertigen Nahrungsmitteln aus kontrolliert-biologischem Anbau. Auf Sonderwünsche können wir eingehen (Absprache bitte mindestens eine Woche vorher).

Bitte mitbringen: Bettwäsche (auch ausleihbar für 5 €), Wecker, Hausschuhe, Schreibpapier, Stifte und Schnellhefter. Brillenträger: Hartschalen-Brillenetui.

Seminargebühren: Siehe Einzelbeschreibungen. Alle Preise inkl. Übernachtung und Mahlzeiten.

Abkürzungen: **BM:** Bad Meinberg; **WW:** Westerwald; **NO:** Nordsee; **SL:** Seminarleiter
MZ, DZ, EZ: Mehrbett-, Doppel-, Einzelzimmer; **S/Z/Womo:** Schlafsaal/Zelt/Wohnmobil.

Tagesablauf



- 07⁰⁰ Meditation, Mantrasingen, kurze Lesung, Vortrag
- 08⁰⁵ Vortrag
- 09¹⁵ Yogastunde
- 11⁰⁰ Brunch
- 14³⁰ Workshop/Vortrag bzw. 14⁰⁰-18⁰⁰ langer Workshop bei einigen Seminaren
- 16¹⁵ Yogastunde (oder Workshop)
- 18⁰⁰ Abendessen
- 20⁰⁰ Meditation, Mantrasingen, Vortrag

Teilnahmebedingungen: Um den besten Nutzen aus dem Programm zu ziehen, bitte während deines Aufenthalts auf Fleisch, Fisch, Eier, Alkohol und Tabak verzichten und an allen Kursprogrammen teilnehmen. Das Haus ist rauch- und alkoholfrei. (Rauchen ist außerhalb unseres Geländes möglich). Verpflichtend ist auch für Individualgäste die Teilnahme an den Meditationen und Yogastunden.

Rückerstattung: Rücktritt und Rückzahlung bis 2 Wochen vor Seminarbeginn bzw. Beginn deines Aufenthaltes 25 € Stornogebühr. Rücktritt und Rückzahlung bei weniger als 2 Wochen bis zum Seminarbeginn 50% des Preises. Umbuchungen und Gutschriften bis 2 Wochen vor Seminarbeginn kostenlos. Umbuchungen bei weniger als 2 Wochen bis zum Seminarbeginn oder Rücktritt mit Gutschrift: 15 € Bearbeitungsgebühr. Bei vorzeitigem Abbruch des Kurses besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.

Yoga Vidya e.V., Gemeinnütziger Verein Vereinssitz: 56305 Döttesfeld, VR 1776, Amtsgericht Neuwied. Vertreten durch: Volker Bretz. Kontaktadresse: Wällenweg 42, 32805 Horn-Bad Meinberg, Tel. 05234/870, info@yoga-vidya.de
Yoga Vidya GmbH Wällenweg 42, 32805 Horn-Bad Meinberg, HRB 5489; Geschäftsführer: Volker Bretz.

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich an für:

Seminartitel: von bis

Seminartitel: von bis

Wellness-Paket: von bis

Unterbringung

EZ DZ zusammen mit

MZ Schlafsaal Zelt Womo

Name, Vorname Geburtsdatum

Anschrift

Tel./Fax E-Mail

Wie hast du von uns gehört?

Anzahlung (bei Wochenenden mind. 25 €, Wochenkurse 100 €, länger 250 €)

Restzahlung (fällig bei Überweisung 2 Wochen, bei Abbuchung 8 Tage vor Seminarbeginn)

Wir bitten zur Vereinfachung unserer Buchhaltung um Bankeinzugserlaubnis. Vielen Dank!

Bankeinzug

Kontoinhaber Kto-Nr.

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.

Ich bitte um Abholung: Datum Uhrzeit (mind. 3 Tage vorher anmelden)

Bahnhof Horn-Bad Meinberg (kostenlos zwischen 8³⁰-19¹⁵ Uhr; Taxi 05234/98805, 98282, 9555)

Bushalt Horhausen (kostenlos) (WW) Bahnhöfe: Montabaur ICE, Neuwied, Altenkirchen (je 16 €) (WW)

Bahnhof Wilhelmshaven (9 €) (NO)

Ich habe von den Teilnahmebedingungen (s. Seite 40) Kenntnis genommen und übernehme die volle Verantwortung für meine Gesundheit.

.....
Ort, Datum, Unterschrift

Bitte per Post/Fax an:

Yoga Vidya Bad Meinberg, Wällenweg 42, 32805 Horn-Bad Meinberg, Fax: 05234/871875

Yoga Vidya Westerwald, Gut Hoffnungstal, 57641 Oberlahr, Fax: 02685/800220

Yoga Vidya Nordsee, Wiarder Altendeich 10, 26434 Horumersiel, Fax: 04426/90416140

Dein Ayurveda-Team



Lakshmana Wittig – langjähriger Ayurveda-Therapeut und -Gesundheitsberater, Yoga Vidya Ayurveda-Acharya. Lakshmana lehrt die Verbindung des traditionellen Ayurveda mit einer modernen und zugleich spirituellen Lebensweise. Die Naturbezogenheit und die ganzheitliche Sicht des Ayurveda sind für ihn sehr wichtige Ansätze, um Menschen auf dem Weg der Heilung und Selbstfindung effektiv zu unterstützen. In der Zusammenarbeit mit internationalen Ayurveda-Ärzten erlangte er tiefgehende Praxiserfahrung in der individuellen Behandlung und Beratung. Seit 2005 leitet Lakshmana die Ayurveda Oase in Yoga Vidya Bad Meinberg.

Alphabetisch nach Vornamen:



Alexander Lier – Ayurveda-Gesundheitsberater, inspiriert von Einfachheit, Ganzheitlichkeit, Wirksamkeit. Spezialgebiete sind Massagen, Handauflegen, Ausleitungsverfahren sowie Ayur-Yoga. Alex hat selbst schon mehrmals Pancha Karma praktiziert.



Andrea Tegtmeier – Ayurveda-Gesundheitsberaterin und -Masseurin, langjährige Berufserfahrung als pharmazeutisch-technische Assistentin (PTA). Sie integriert ihre umfangreichen Kenntnisse in die ayurvedische Beratung und Therapeutik.



Aruna Grace Whitworth – Geboren und aufgewachsen in Indien erfuhr sie durch verschiedene Meister tiefe Einblicke in die Welt des Ayurveda und integralen Yoga. Als Yogalehrerin und Ayurveda-Therapeutin begeistert sie Menschen durch ihre offene und einfühlsame Art.



Gopala Krause – öffnet dir ein neues Bewußtsein für Gesundheit. Nicht die Krankheit selbst sondern die Schattenbereiche in deinem Leben wollen ins Bewußtsein gebracht und erlebt werden. Gopala ist Masseur mit Spezialisierungen in ver-

schiedenen Massagetechniken sowie energetischen Massagen. Spiritueller Lebensberater, seit 8 Jahren Erfahrung im Leben und Lehren von Yoga.



Ingrid Tyrchan – Als Ayurveda-Gesundheitsberaterin und Heilpraktikerin der Psychotherapie gibt Ingrid kompetent, mit Freude und Hingabe ihre Ayurveda-Behandlungen. Mit Marmamassage und Kristallakupunktur komplettiert sie ihr Massageangebot.



Rajeshwari Vogdt – wurde vom international anerkannten Ayurvedaexperten Dr. Hans Rhyner zur Ayurvedatherapeutin ausgebildet. Im Lernen und Arbeiten mit Dr. Rhyner entdeckte sie ihr Herz für Panca Karma und ist seitdem sehr fasziniert von der Komplexität des ayurvedischen Heilsystems. Ihre Haltung in ihrer Arbeit mit Menschen ist geprägt von Achtsamkeit, liebevoller Zugewandtheit sowie Respekt vor deren Biografie und ihren inneren Prozessen.



Sarada Devi Susanne Heyer – als staatlich anerkannte Masseurin und med. Bademeisterin ist sie mit der anatomischen und physiologischen Ebene des menschlichen Körpers gut vertraut. Ihre Ayurveda Massage- und Yogalehrer-Ausbildung machte sie in Indien. Sie praktiziert seit vielen Jahren Energiearbeit, Yoga und Meditation.



Satya Devi Bratherig – ist med. Bademeisterin und Masseurin. Im Anschluss hat sie sich dem ganzheitlichen Ansatz des Ayurveda ganz hingeeben und durch verschiedenste Weiterbildungen und intensive Praxis reichhaltige Erfahrung gesammelt. Hingabe und Intuition sind für sie sehr wichtig geworden. Ausgebildet in Ayurveda-Behandlung, Thai-Yoga-Massage, Fußreflexzonenmassage und Klangschalenmassage.

Die *neue* biologisch-ayurvedische Yoga Vidya Produktlinie



Neu in unserem Angebot und europaweit einzigartig ist die Yoga Vidya Ayurveda Produktreihe – hochwertige Ayurveda-Kräuter, Öle und Pflegeprodukte in Bioqualität zu vergleichsweise günstigen Preisen:

Pitta/Vata/Kapha – Balance: Gewürzmischungen, die jeweils das Pitta, Vata oder Kapha Dosh (ayurvedische Bioenergie) ausgleichen. Sie können direkt auf die fertigen Speisen gestreut werden, denn das Spezielle an diesen Mischungen ist, dass die Gewürze teilweise vor dem Vermahlen geröstet und damit bereits aufgeschlüsselt wurden. Die Zutaten werden durch die Licht- und Aromaschutzdose dauerhaft bewahrt.

Bio-Triphala Dreifrucht: Triphala ist ein uraltes Rezept welches zu gleichen Teilen aus den Pflanzen Amalaki, Bibhitaki und Haritaki besteht. Es pflegt den Körper indem es sanft die innere Aufhebung aller Blockaden und Überschüsse fördert. Es harmonisiert alle 3 Doshas. Die verwendeten Pflanzenteile sind die Früchte.

Amalaki: Getrocknete und gemahlene Amla-Früchte aus kontrolliert-biologischem Anbau. Für alle, die körperlich oder geistig höchste Leistung erbringen müssen, im Büro oder beim Sport.

Chyavanprash – Amla-Mus: Ein Teelöffel von diesem würzigen Fruchtmus schenkt Ihnen Fitness und Vitalität für den ganzen Tag. Die Basis von Chyavanprash ist die Amlafrucht. Sie gilt als die reichste Vitamin C-Quelle überhaupt und wird in der ayurvedischen Lehre für ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften sehr hoch geschätzt. Insgesamt 39 Kräuter werden für Chyavanprash verarbeitet. Chyavanprash ist auch zur Unterstützung des Genesungsprozesses nach Krankheiten sehr zu empfehlen.

Ashwagandha – Winterkirsche: Ashwagandha gehört wegen ihrer vielseitigen Wirkungen zu den am häufigsten genutzten Kräutern im Ayurveda. Ashwagandha soll laut ayurvedischer Überlieferungen speziell dem Mann Vitalität schenken. Zudem soll es stressreduzierend und entspannungsfördernd wirken.

Sesamöl: Dieses reine Öl aus erster kalter Pressung ist weder raffiniert, noch gebleicht oder gefärbt, auch nicht mit anderen Ölen vermischt. Das Öl sollte kühl und dunkel gelagert werden.

* * *

Unsere Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau kannst du in unserem Shop vor Ort oder online erhalten unter www.yoga-vidya.de/ayurveda-shop



Der Yoga Vidya e.V. führt die Ayurveda-Seminare durch sowie alle Yoga- und Meditationsprogramme. Anbieter und Dienstleister der Massagen und Einzelanwendungen ist die Yoga Vidya GmbH, welche die Ayurveda Oase bei Yoga Vidya Bad Meinberg betreibt.

Yoga Vidya Bad Meinberg

im Teutoburger Wald zwischen Paderborn und Bielefeld liegt wunderschön idyllisch am Rande des Kurstädtchens Bad Meinberg, umgeben von dem riesigen Park „Silvaticum“. In der Nähe sind die Externsteine, Naturwunder und Kraftort seit germanischer und mittelalterlicher Zeit. Das Haus bietet sehr viel Platz und Komfort, besonders als ehemalige Kurklinik auch einen eigenen Therapietrakt, der sich ideal für Anwendungen und Massagen eignet. Fast alle Zimmer mit Dusche, WC und Balkon.



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

Yoga Vidya Westerwald

ist wunderschön und ruhig im idyllischen Grenzachtal im Naturparadies Rhein-Westerwald zwischen Neuwied und Altenkirchen gelegen (ca. 75 Min. von Frankfurt, 60 Min. von Köln, 30 Min. Koblenz/Bonn mit dem Auto erreichbar). Als spiritueller Kraftort bietet es das ideale Ambiente für die volle Wirkung der Ayurveda-Praktiken und anderer Gesundheitsanwendungen. Die Zimmer sind einfach und schön. Waschbecken im Zimmer, Dusche/WC auf der Etage.



✉ Yoga Vidya • Gut Hoffnungstal • 57641 Oberlahr
Tel. 02685/8002-0 • Fax -20 • westerwald@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Nordsee

an der friesischen Küste im Wangerland (bei Wilhelmshaven) gelegen: hier kannst du richtig tief durchatmen! Das weite Land und das Meer helfen dir, Abstand vom Alltag zu gewinnen und mit neuer Kraft und Inspiration deine Aufgaben anzugehen und zu meistern. Das Haus liegt in wunderschöner Alleinlage am Rande des Nordseeheilbads Horumersiel, bis zum Strand sind es nur 2,5 Kilometer. Gemütliche Zimmer mit Dusche/WC. Ideal für Gesundheitsanwendungen jeder Art.



✉ Yoga Vidya • Wiarder Altendeich 10 • 26434 Horumersiel
Tel. 04426/90416-10 • Fax -140 • nordsee@yoga-vidya.de

*„Werde dein eigener Arzt. Unterstütze die Natur,
aber zwing sie nicht – laß' die Natur dich heilen.“*

– Swami Sivananda