

## Liebe Yoginis und Yogis,

herzliche Grüße sendet Euch das Yoga Vidya Team aus Köln.  
Wir informieren Euch mit dem monatlichen Newsletter über unsere Kurse, Workshops und sonstige Veranstaltungen im Monatlichen.



### Innerer Frieden

aus „Göttliche Erkenntnis“ von Swami Sivananda

„Vollkommene Sicherheit und vollen Frieden kann es in dieser Welt nicht geben, denn dies ist eine relative Ebene. Alle Dinge sind bedingt durch Zeit, Raum und Ursächlichkeit. Sie sind vergänglich. Wo kannst Du dann volle Sicherheit und vollkommenen Frieden finden? Du findest sie im unsterblichen Selbst. Gott ist eine Verkörperung von Frieden. Er ist jenseits von Zeit, Raum und Ursächlichkeit. Wahrer tiefer Friede ist unabhängig von äußeren Umständen. Wahrer bleibender Friede ist die beeindruckende Stille der unsterblichen Seele im Innern. Wenn Du in diesem Ozean von Frieden ruhen kannst, können Dich alle üblichen Geräusche der Welt kaum berühren. Wenn Du die Stille, die wundervolle Ruhe göttlichen Friedens betrittst, indem Du den plappernden Geist beruhigst, die Gedanken einschränkst und die nach außen gehenden Sinne zurückziehst, werden alle störenden Geräusche absterben. Motorfahrzeuge fahren vielleicht über Straßen; Jungen schreien vielleicht aus vollem Hals; Eisenbahnen mögen vor Deinem Haus vorbeifahren; etliche Mühlen sind vielleicht in der Umgebung in Betrieb - und doch, all diese Geräusche werden Dich kein bißchen stören - Friede ist von grundlegender Bedeutung für das Wachstum - Friede ist der begehrtesten Besitz auf Erden. Er ist der größte Schatz im ganzen Universum. Friede ist der wichtigste und unerlässlichste Faktor für Wachstum und Entwicklung. In der Stille und Ruhe der Nacht keimt der Same langsam aus der Erde. Die Knospe öffnet sich in der Tiefe der stillsten Stunden. Genauso entwickeln sich die Menschen in einem Zustand von Frieden und Liebe, wachsen in ihrer jeweiligen Kultur und entwickeln die vollkommene Zivilisation. In Frieden und Stille geht auch die spirituelle Entwicklung leichter von statten.“

## Kurse ab November

Folgende Kurse mit einer achtwöchigen (bei speziellen Kursen ggf. kürzeren) systematischen Arbeit in einer geschlossenen Gruppe beginnen in der nächsten Zeit:



### Anfängerkurse (Yoga I)

Yoga I	Dienstag	08.11.-10.01.	20:00-21:30 Uhr	mit Carina
Yoga I	Mittwoch	09.11.-11.01.	18:15-19:45 Uhr	mit Jnanamurti
Yoga I	Mittwoch	07.12.-08.02.	20:00-21:30 Uhr	
Yoga I	Mittwoch	11.01.-29.02.	19:00-20:30 Uhr	
Yoga I	Montag	16.01.-05.03.	20:00-21:30 Uhr	
Yoga I	Dienstag	17.01.-06.03.	18:15-19:45 Uhr	

### Aufbaukurse (Yoga II)

Yoga II	Mittwoch	09.11.-11.01.	10:00-11:30 Uhr	
Yoga II	Donnerstag	10.11.-12.01.	18:15-19:45 Uhr	mit Christina
Yoga II	Montag	14.11.-16.01.	18:15-19:45 Uhr	mit Lika
Yoga II	Dienstag	15.11.-17.01.	20:00-21:30 Uhr	mit Lakshmi
Yoga II	Mittwoch	16.11.-18.01.	18:15-19:45 Uhr	mit Beate
Yoga II	Montag	21.11.-23.01.	17:15-18:45 Uhr	mit Renate

### Mittelstufenkurse (Yoga III)

Yoga III	Dienstag	24.01.-13.03.	20:00-21:30 Uhr	
Yoga III	Mittwoch	25.01.-14.03.	18:15-19:45 Uhr	

### Fortgeschrittenkurse (Yoga IV + V)

Yoga IV	Dienstag	ab 08.11.	18:15-19:45 Uhr	mit Bernd
Yoga IV	Mittwoch	09.11.-11.01.	20:00-21:30 Uhr	mit Lydia
Yoga V	Mittwoch	18.01.-07.03.	20:00-21:30 Uhr	

### Spezielle Kurse

#### Yoga für den Rücken

8 Termine	Dienstag	15.11.-17.01.	18:15-19:45 Uhr	mit Alexandra
-----------	----------	---------------	-----------------	---------------

#### Grundkurs Meditation I

5 Termine	Dienstag	17.01.-14.02.	20:00-21:30 Uhr	mit Vedamurti
-----------	----------	---------------	-----------------	---------------

#### Grundkurs Meditation II

5 Termine	Dienstag	08.11.-06.12.	20:00-21:30 Uhr	mit Vedamurti
-----------	----------	---------------	-----------------	---------------

#### Kundalini Yoga

6 Termine	Mittwoch	09.11.-07.12.	20:00-21:30 Uhr	mit Viveka
-----------	----------	---------------	-----------------	------------

#### Yoga für Kinder

5 Termine	Mittwoch	18.11.-16.12.	17:15-18:15 Uhr	mit Lilli
-----------	----------	---------------	-----------------	-----------

#### Yoga für Schwangere

8 Termine	Mittwoch	19.01.-15.03.	17:15-18:45 Uhr	
-----------	----------	---------------	-----------------	--

Anmeldung zu einem Kurs ist telefonisch unter (0221) 1394308 oder per Mail an [koeln@yoga-vidya.de](mailto:koeln@yoga-vidya.de) möglich. Du kannst an einer kostenlosen Probestunde in unseren offenen Stunden teilnehmen.

[Nähere Informationen zu den Kursen findest Du auch hier](#)

## Workshops ab November



### Einführung in Yoga und Meditation

Ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Erfahre Yoga und Meditation in all seinen Aspekten. Körper- und Atemübungen, Tiefenentspannung und mehr, in Theorie und Praxis. Keine Vorkenntnisse nötig.

Seminarleitung: **Yoga Vidya Team**

**Freitag, 04. November, 18:00 – 21:00 Uhr**

30,- €, ermäßigt 25,- €

### Lachyoga

Lass dich mit der Leichtigkeit der Übungen zum Lachen bringen und genieße dich mal ganz spielerisch. Lachyoga hat einen positiven Einfluss auf den gesamten Organismus. Es ist das Zusammenspiel von Humor, Liebe und Lachen auf dem Weg des Yoga. Das Lachen entlarvt alles Unechte und Aufgesetzte in unserem Denken, Fühlen und Handeln und lässt deine Seele leicht, heiter und unbeschwert in die universelle Lebenskraft der Freude eintauchen. Seminarleitung: **Anantajyoti Monika Götz-Donath**, Yogalehrerin (BYV), Lachyogaübungsleiterin

**Freitag, 18. November, 18:00 – 20:00 Uhr**

20,- €, ermäßigt 15,- €

### Yoga und Mantra: Shivas Tanz

Shiva ist Schöpfer und Zerstörer gleichermaßen. Sein Tanz repräsentiert den unendlichen Prozess von Schöpfung und Zerstörung. Wir werden Asanas üben, die Shivas Kraft und seiner Freude Ausdruck geben. Diese werden länger gehalten und zur Intensivierung der Meditation mit Mantra-Musik begleitet. Geschichten über Shiva und seinen Tanz, eine Tiefenentspannung mit einer Shiva-Meditation sowie gemeinsame Shiva-Kirtan runden den Workshop ab. Meditative Asanas über Shiva geben dir Kraft Veränderung und Wandlungen zu wagen und zu bestehen. Seminarleitung: **Florian Gauranga Heinzmann**, Literaturwissenschaftler, Historiker, hat Religionswissenschaften und Sanskrit studiert.

**Freitag, 18. November, 18:00 – 21:00 Uhr**

25 €, ermäßigt 20 €

### Devi Yoga

Entfalte das Potential deiner femininen Kraft und deiner weiblichen Intuition. Lasse die Göttin in dir voller Schönheit, Weisheit und Selbstbewusstsein leuchten! In diesem Workshop begegnest du in Meditation deiner innersten Wahrheit, der Weisheit deines Körpers und deiner Gefühle und erfährst eine, für den weiblichen Körper und dessen Zyklen fein abgestimmte, sinnliche Yogapraxis. Mittelstufenniveau!

Seminarleitung: **Lydia Baumgarten**, Yogalehrerin (BYV), Meditationskursleiterin, Dipl. (Heil)-Pädagogin/Kunsttherapeutin

**Sonntag, 20. November, 14:00 – 17:00 Uhr**

25 €, ermäßigt 20 €

### Energie und Essenz

Wie finde ich den Weg zu meinem Herzen? Erkenne deine wahre Natur und komme dir selbst näher mittels Atemtechniken, Meditation, einer herzöffnenden Yogastunde und Partnerübungen. Erfahre Mitgefühl und Versöhnung mit deinem Körper und deinem So-Sein. Du bist eingeladen, dich in deiner Kraft und Sanftheit zu spüren. *Mittelstufe - Fortgeschritten* Seminarleitung: **Massahia Matthias Wagner**, Yogalehrer, Meditationslehrer, Entspannungskursleiter

**Sonntag, 20. November, 14:00 – 17:00 Uhr**

25 €, ermäßigt 20 €

### Asana meditativ

Asana meditativ – mit Affirmationen und Mantras. Ausgiebiges Pranayama, langes Halten der Stellungen, verbunden mit Achtsamkeit und Konzentration. Körper, Energien und Geist kommen zur Ruhe. Wir nutzen Affirmationen, rezitierte und gesungene Mantras, um die tief gehenden geistigen Wirkungen auf das Unterbewusstsein zu aktivieren. Einfach erhebend, energetisierend und wohltuend! Mindestens Mittelstufenniveau!

Seminarleitung: **Dr. Vedamurti Olaf Schönert** Yogalehrer (BYV), Yoga Vidya Archarya, Leiter des Yoga Vidya Centers Köln, erfahrener Ausbildungsleiter für Yogalehrer, Diplom-Kaufmann

Meditationslehrer, systemischer Berater (BYVG), psychologischer Yogatherapeut (BYAT)

**Freitag, 25. November, 18:00 – 21:00 Uhr**

25 €, ermäßigt 20 €

### Afro Yoga

Afrikanischer Tanz ist wie geschaffen, um Spannungen zu lösen, neue Bewegungsmuster zu entdecken. In der Geborgenheit des Kreises und im Fluss zwischen meditativem und dynamischem Musik aus Westafrika, Bewegung und Stimme weckt er unsere Lebensfreude, trainiert Muskeln, Gelenke und Organe. Die im Tanz geweckten Energien werden in klassischen Yoga bewusst gemacht, kanalisiert und als wirkende Kraft in unseren Alltag integriert. Afrikanischer Tanz in Verbindung mit klassischen Asanas, Pranayama und Meditation wirkt gleichzeitig befreiend, entspannend und gemeinschaftsbildend.

Seminarleitung: **Monika Adele Camara**, Gründerin u. Leiterin des ARFRIKUSCO-INSTITUT, Tanzpädagogin, Erzieherin und Yogalehrerin BYV

**Freitag, 25. November, 18:00 – 21:00 Uhr**

40 €, ermäßigt 35 €

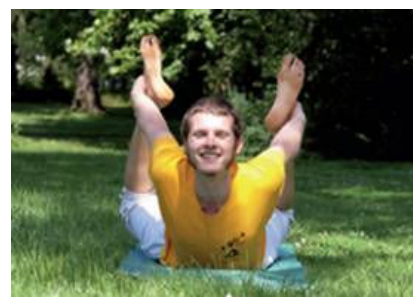
### Kundalini Yoga

Kundalini Yoga ist die Wissenschaft von der Erweckung des schlafenden Potentials im Menschen. Der Workshop beinhaltet intensives Üben von Asanas, Pranayama, Mantras und Meditation. Du

Liebe Yogis und Yoginis, wir möchten Euch noch auf das Soul-Mantra-Konzert mit Janin Devi am kommenden Sonntag, 6.11. um 19.30 Uhr hinweisen.

Informationen zur Yogalererausbildung beim Infoterminal am 20. November, 16-19 Uhr.

Devaki Dünnebeil, hingebungsvolle bei uns im Center ausgebildete Yogalehrerin aus Köln wird ab November neues Teammitglied im Kölner Center.



## YOGALEHRER-AUSBILDUNG

2012/2013

Eine umfassende, praxisorientierte Ausbildung. Zwei Jahre intensives Training in Theorie und Praxis des Yoga bei Yoga Vidya in Köln. Mit Abschlussprüfung und Zertifikat.

Yoga zu unterrichten ist eine erfüllende, verantwortungsvolle Aufgabe. Ein Yogalehrer braucht dafür eine solide Basis eigener Yogapraxis und genaue Kenntnis der Unterrichtstechniken.

Das erste Jahr ist eine systematische Schulung aller Aspekte deiner gesamten Persönlichkeit. Das zweite Jahr vertieft diese und beinhaltet auch das Studium der klassischen Yoga-Schriften sowie Anatomie, Physiologie und Bewegungslehre.

Info-Termin am Sonntag, 20. November

2011, 16-19 Uhr

[Erfahre hier mehr:](#)

## YOGALEHRER-AUSBILDUNG

2012/2013

## Vegetarisches Rezept

im November



### Besan Laddu

(Süßigkeit aus geröstetem Kichererbsenmehl)

#### Zutaten:

350 g Butter
400 g Kichererbsenmehl
2 EL Kokosraspeln
2 EL Wal- oder Haselnüsse, grobgehakt
1/2 TL frisch gem. Kardamomsamen oder
1 TL gem. Zimt
275 g Puderzucker

Zubereitungsdauer: 30 Minuten

#### Zubereitung:

Butter in Pfanne auf kleiner Flamme schmelzen, dann das Kichererbsenmehl einrühren. Dann 15 Minuten unter ständigem Rühren rösten bis ein nussiger Geruch ausströmt. Jetzt Kokosraspeln, Walnüsse und Kardamom hinzufügen. Weitere 2 Minuten rösten und Zutaten gut mischen.

Pfanne vom Herd nehmen und mit einer Gabel alle Klumpen zerdrücken, so dass am Ende eine gleichmäßige Masse entsteht - diese dann ein paar Minuten abkühlen lassen.

Wenn die Masse soweit erkaltet ist, dass man sie anfassen kann, Hände anfeuchten und 12-15 walnussgroße Bällchen formen. Alternativ kann man die Masse auch auf einem leicht eingefetteten Kuchenblech glatt ausstreichen und nach dem Abkühlen in kleine Rechtecke oder Rauten schneiden.

Guten Appetit!

## YOGATHERAPIE

bei Yoga Vidya Köln



Yoga-Therapie ist die Anwendung der klassischen Yoga-Techniken bei konkreten Beschwerden. Aufbauend auf einem ausführlichen Einzelgespräch entwirft der Yoga-Therapeut ein Übungsprogramm, welches bei Deinem Beschwerdebild besonders hilfreich und wirksam sein kann.

Anschließend leitet Dich der Yoga-Therapeut einmalig oder in mehreren Einzelsitzungen mit diesen speziellen Yoga-Übungen an.

Ziel der Yoga-Therapie ist es, die Selbstheilungskräfte des Körpers in Bezug auf Dein Beschwerdebild eigenständig zu aktivieren.

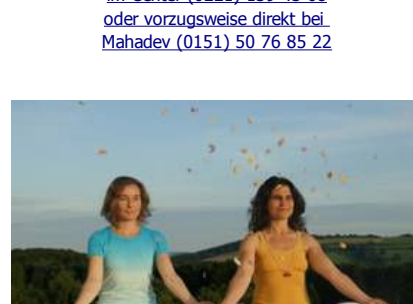
Diese ganzheitliche, sanfte Therapie unterstützt die Heilung vieler Krankheiten wie Migräne, Arthritis, Rheuma, Rücken- und Halswirbelp Probleme sowie sonstige organische Beschwerden.

60-Minuten-Sitzung: 40,- €

**Reinhard Mahadev Thierbach**, erfahrener Yogalehrer (BYV), Yoga-Therapeut, Heilpraktiker in Ausbildung, bietet eine individuelle **Yoga-Therapie** an.

[Individuelle Behandlung nach Terminvereinbarung im Center \(0221\) 139 43 08](#)

[oder vorzugsweise direkt bei Mahadev \(0151\) 50 76 85 22](#)



## YOGA-ÜBUNG des Monats

### Garudasana - Der Adler

- Eine Asana für Gleichgewicht und Stärke -

Garudasana (auch Garuda Asana oder Garuda Asana geschrieben), der Adler, zählt zu den einfacheren Gleichgewichtsübungen.

In der Yoga Vidya Reihe kann Garuda Asana geübt werden im Rahmen der stehenden Stellungen, z.B. nach Padahastana (stehende Vorwärtsbeuge). Nach Garuda Asana kannst Du andere Gleichgewichts-Asanas üben, zu Trikonasana (Dreieck) übergehen, oder direkt zur Tiefenentspannung kommen. Garuda Asana gehört zu den 84 Hauptasanas.

Viel Freude beim Üben!

kannst deine Lebenskraft, deine persönliche Ausstrahlung und deine intuitiven Kräfte verstärken – ein intensives Erlebnis. Du solltest Kapalabhati und Wechselatmung gut beherrschen. Mindestens Mittelstufenniveau!

Seminarleitung: **Viveka Theo Kurth**, Yoga Vidya Acharya – Yogalehrer (BYV), Meditationslehrer BYVG, Spiritueller Lebensberater, Ausbildungsleiter für Yogalehrer, Fortbildung intensives Pranayama, Kundalini Yoga und Yoga Nidra.

**Sonntag, 27. November, 10:00 – 16:00 Uhr**  
55 €, ermäßigt 50 €, inkl. vegetarischem Mittagessen!

[Nähere Informationen zu den Workshops findest Du auch hier](#)

## Events (kostenlos)

### Konzert mit Janin Devi & Bhaktas – Sing your Soulmantra

**Sonntag, 06. November 2011 ab 19:30 Uhr**

**Eintritt: 12 €, bitte vorher anmelden, Du kannst auch spontan kommen.**



Erlebe wieviel Energie und Freude dir Mantrasingen schenkt! Verbinde Dich mit dem Jahrtausende alten Strom der indischen Mantras und genieße die entstehenden Klanggebilde.

*Janin Devi ist die Kirtan-Neuentdeckung des letzten Jahres. Sie reist aus Liebe zum Bhakti Yoga durch die Welt, um mit den Menschen die Schönheit des gegenwärtigen Augenblicks durch spirituelles Chanten zu teilen. Sie begleitet unter anderem Dave Stringer, Spring und Kailash Kokopelli auf mehreren Konzerten. Janin Devi singt seit ihrer Kindheit und kombiniert die klassischen Mantras mit jazzigen Akkorden und Gospelsinglagen.*

### Konzert mit Gauranga

**Sonntag, 20. November 2011 ab 19:30 Uhr**

**Eintritt: 12 €, bitte vorher anmelden**



Das Ziel jeder Handlung, jeder Kunst und jeder Philosophie ist es, die Intensität der Lebensfreude zu steigern. Ein Weg, dies spielerisch zu üben, ist der Kirtan: das gemeinsame musikalische Erleben heiliger Namen, Klänge und Mantras. Eine Einladung zum Zuhören, Mitsingen und Sich-Verzaubern lassen.

*Florian Gauranga Heinzmann, Literaturwissenschaftler, Historiker, hat Religionswissenschaften und Sanskrit studiert. Seit 13 Jahren praktiziert er Bhakti- und Jnana-Yoga und Mantra-Meditation, wurde in die Kunst der Mantra- und Meditationsmusik (Kirtan und Bhajan) in hinduistischen Klöstern eingewiesen*

### Tag der offenen Tür

**Sonntag, 08. Januar 2012 ab 14:00 Uhr**

Nutze die Gelegenheit, um Dich über Yoga, Meditation und unser Center zu informieren. Familie und Freunde sind willkommen!

#### Programmablauf

- 14:00 Uhr: Begrüßung
- 14:30 Uhr: Vortrag und Vorführung zu Yoga
- 14:30 Uhr: Yogastunden (Anfänger/Mittelstufe und Mittelstufe/Fortgeschrittene)
- 14:30 Uhr: Info zur Yogalehrerausbildung 2012
- 16:00 Uhr: Yogastunden (alle Stufen)
- 17:30 Uhr: Einführung in die Meditation
- 18:00 Uhr: Vegetarisches Vollwertbuffet
- 19:00 Uhr: Konzert mit der Gruppe "Shanti"

Alles kostenlos!

### Vollmond-Kirtansingen in Köln

**immer ab 19.30 Uhr - ca. 21.30 Uhr**



Du bist eingeladen, an unserem monatlichen Mantrasingen teilzunehmen. Wir singen spirituelle Lieder, Bhajans und Mantras, begleitet durch verschiedene Musik- und Rhythmusinstrumente. Ein Freude und Frieden bringendes Ereignis.

**Sonntag, 09. Oktober**

**Sonntag, 06. November (Konzert mit Janin Devi)**

**Sonntag, 11. Dezember**

Kostenlos, Blumenspenden sind willkommen!

### Jeden Sonntag um 19.15 Uhr - SATSANG

bestehend aus Meditation, Mantra-Singen und Ritual. Kostenlos!

### Jeden Freitag um 20.45 Uhr - PUJA

Ritual und Mantra-Singen. Dauer 30 - 45 Minuten. Kostenlos!

## AYURVEDISCHE MASSAGEN

### Ayurvedische Rückenmassage -Upanasveda-

Die Upanasveda ist eine unglaublich wohltuende, tiefenwirksame, ayurvedische Rückenmassage, welche von den Hüften ausgehend bis zum Scheitelpunkt entlang unserer Wirbelsäule verläuft... Angestaute Emotionen und Energieblockaden, welche sich in Gewebe und Muskulatur verhärtet haben, können gelöst werden und uns wieder aufrichten.

45-min.-Sitzung: 38,- €  
3-er Karte: 98 €

### Yoga-Plus-Wellness-Paket -Neue Lebensenergie und Vitalität-

Eine Einzel-Yogastunde in Kombination mit einer ayurvedischen Rückenmassage - entspannt und dient der Erhaltung und Regeneration der Arbeitskraft.

Eine Meditation, um sich zu spüren in bewusstem Gewahrsein.

ca. 120-min.-Sitzung: 78,- €



#### Termine:

Donnerstags, 16:00 – 20:00 Uhr und nach Absprache.

#### Masseurin:

**Prema Gorschenek**, Yogalehrerin (BYV), ausgebildet in Ayurvedischer Rückenmassage, traditioneller Thai-Yoga-Massage und Reiki.

Termin-Vereinbarung vorzugsweise telefonisch unter 02 21/ 3 60 47 92 (Prema) oder im Center 02 21 / 13 94 30 8

Bei Interesse an den Veranstaltungen freuen wir uns über eine Rückmeldung oder eine baldige Anmeldung per E-Mail ([koeln@yoga-vidya.de](mailto:koeln@yoga-vidya.de)) oder per Telefon (0221) 1394308 Besuche für weitere Informationen unsere Webseite: <http://www.koeln.yoga-vidya.de>

Besuche auch unsere Seiten mit aktuellen Informationen in [mein.yoga-vidya.de](http://mein.yoga-vidya.de) und [facebook](https://www.facebook.com/yoga-vidya)

Wir wünschen Euch eine schöne Zeit.

Bis bald und viele liebe Grüße

Om Shanti

Devaki, Lydia, Viveka und Vadamurti

Wir freuen uns, wenn ihr diesen Newsletter an Bekannte, Freunde und Verwandte weiterleitet.

Du erhältst diesen Newsletter, weil Du bei uns Infomaterial angefordert hast oder Dich in eine Liste eingetragen hast. Solltest Du nicht mehr an der Zusendung interessiert sein, schicke bitte eine entsprechende formlose Abbestellung per E-Mail an [koeln@yoga-vidya.de](mailto:koeln@yoga-vidya.de).



#### In die Stellung kommen:

- (1) Ausgangslage: Steh-Stellung.
- (2) Beuge das rechte Knie leicht. Winde das linke Bein um das rechte. Beuge den rechten Ellbogen. Winde den linken Arm um den rechten.
- (3) dann die jeweils andere Seite einnehmen: Beuge das linke Knie leicht. Winde das rechte Bein um das linke. Beuge den linken Ellenbogen. Winde den rechten Arm um den linken.

#### Wirkungen der Asana:

**Körperlich:** Garudasana ist eine Asana für das Gleichgewicht. Sie entwickelt auch die Flexibilität im Hüftgelenk und in den Beinen. Garudasana ist auch gut für die Dehnung und Entspannung des Kreuzbereichs. Die Garudasana entwickelt darüberhinaus die Flexibilität im Schulterbereich und dehnt und entspannt Schultern und Nacken.

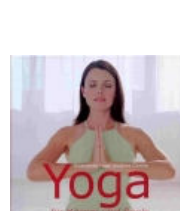
**Energetisch:** Harmonisierend, stabilisierend. Angesprochene Chakras: Besonders Ajna.

**Geistig:** Garudasana hilft, Gleichgewicht und Losgelassenheit zu entwickeln. Dadurch bekommst Du eine bessere Zentrierung in Dir selbst und fühlst Dich als Herr über Dein eigenes Leben.

Ab sofort  
erhältlich in unserer  
Boutique:

### Yoga für Körper und Seele

-Swami Saradananda-



Yoga so wie ihn Swami Vishnu Devananda gelehrt hat.

Das Buch wurde von Swami Saradananda, einer direkten Schülerin von Swami Vishnu Devananda, geschrieben.

#### Inhalt:

- Körperliche Übungen (Asanas)
- Yoga-Atmung (Pranayama)
- Entspannung
- vegetarische Ernährung
- Meditation und positives Denken.

Reiche Bebilderung mit über 500 Farbphotos.

Hardcover.168 Seiten.

**Preis: € 9,95**



## IMPRESSUM

Yoga Vidya Center Köln e. V.  
Lübecker Straße 8-10  
[Nähe Eigelsteintor](http://www.koeln.yoga-vidya.de)  
50668 Köln  
Tel.: 0221-1394308  
Fax: 0221-1394309  
Email: [koeln@yoga-vidya.de](mailto:koeln@yoga-vidya.de)  
Homepage: [www.yoga-vidya.de/center/koeln.html](http://www.yoga-vidya.de/center/koeln.html), [www.yoga-vidya.de](http://www.yoga-vidya.de)  
[Impressum](#)