

**Sukadev :-)**

**Von:** Sukadev :-) [sukadev@yoga-vidya.de]  
**Gesendet:** Samstag, 2. Mai 2009 15:47  
**An:** Newsletter@yoga-vidya.de  
**Betreff:** Yoga Vidya News: Yoga und Wirtschaftskrise, Übung des Monats, Sommer in den Yoga Vidya Ashrams, neue Videos und mp3s, Yoga Vidya Journal



Liebe Yoga Freundin, lieber Yoga Freund

Nr. 153  
02.05.2009

Hier der aktuelle Yoga Vidya Newsletter Nr. 153 mit vielen Informationen rund um die Themen Yoga, Meditation, Ayurveda, Gesundheit und spirituelles Leben.

**ÜBERSICHT:**

- [01: Yoga und Wirtschaftskrise](#)
- [02: Übung des Monats: Becken Kippen](#)
- [03: Yogalehrer Intensiv-Ausbildungen - intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis](#)
- [04: Neues vom Projekt Shanti - Friedensenergie verbreiten](#)
- [05: Neue Videos bei Yoga Vidya](#)
- [06: Sommer in den Yoga Vidya Ashrams - Tolle Seminare und Ausbildungen, Yoga Individualgastprogramm](#)
- [07: Neue Hörsendungen bei Yoga Vidya - kostenlos](#)
- [08: Tage der Offenen Tür: 21.5. an der Nordsee und im Westerwald, 21.6. in Bad Meinberg](#)
- [09: Haus Yoga Vidya Westerwald: Seminar-Highlights](#)
- [10: Rezept des Monats: Gemüsekekchen](#)
- [11: Neuigkeiten aus den Yoga Vidya Zentren](#)
- [12: Neues bei Yoga Vidya](#)
- [13: Frühlingsblumen - wunderschöne Dia-Show](#)
- [14: 108 Sonnengrüße oder Massenyoga am Frühlingsfest in Kassel](#)
- [15: Neues im Yogatherapie-portal.de](#)
- [16: Artikel des Monats: Durch intensiven Wunsch nach Befreiung kommt Samadhi schnell](#)
- [17: Spirituelles Retreat mit Swami Muktananda](#)
- [18: Seminarleiter gesucht](#)
- [19: Wozu ist Yogatherapie gut?](#)
- [20: Bhagavad Gita Pfingstseminar mit Swami Yogaswarupananda 29.5.-1.6.](#)
- [21: Twitter ...](#)
- [22: Yoga Vidya Journal Frühjahr 2009 - zum kostenlosen PDF Download](#)
- [23: Yoga Vidya Center Hannover - Neueröffnung am 13.6.2009](#)
- [24: Haus Yoga Vidya Nordsee - Seminarhausgebäude bis zum Sommer fertig](#)
- [25: Schweinegrippe, Vogelgrippe, SARS und Co.](#)
- [26: Stärke dein Immunsystem](#)
- [27: Impressum, an-/abmelden](#)

**1. Yoga und Wirtschaftskrise**

Alles spricht über die Finanz- und Wirtschaftskrise. Ich habe bisher dazu wenig geschrieben und wenig gesagt – obgleich ich ja praktisch jeden Tag einen kürzeren oder längeren Vortrag halte, jeden Tag einen Podcast (Hörsendung) sowie Blogbeitrag veröffentliche. Warum habe ich bisher nichts dazu gesagt? Ich weiß es selbst nicht.

- Bin ich im Yoga Ashram so davon abgekapselt? Tatsächlich ist hier im Haus die Wirtschaftskrise selten Thema in den Gesprächen der Mitarbeiter untereinander und mit den Gästen.
- Bin ich andererseits einfach überladen mit den ständigen Infos aus Zeitschriften, Internet, Fernsehen? Ja, ich habe in den letzten Monaten alle möglichen Zeitschriften, auch Wirtschaftszeitschriften, auch in englischer und französischer Sprache, gelesen, lese alles Mögliche im Internet und schaue auch Wirtschaftssendungen im Fernsehen an.
- Bin ich mir im Unklaren, wie die Wirtschaftskrise sich bei Yoga Vidya auswirkt? Einerseits vergrößern etwa 10 Yoga Vidya Zentren ihre Räumlichkeiten, weil sie überlaufen sind. Andererseits gab es in den letzten Jahren kein Halbjahr, in dem so wenige neue Yoga Vidya Zentren eröffnet haben wie in den letzten 6 Monaten. Einerseits hatten wir in den Yoga Vidya Ashrams gute Gästezahlsteigerungen, andererseits sind die langfristigen Neuansmeldungen für künftige Seminare niedriger geworden und die Teilnehmer melden sich erheblich kurzfristiger an als letztes Jahr.
- Sind die Yoga Übenden weniger von der Krise betroffen als andere? Tatsächlich sind ja Industriearbeiter unter den Yoga Übenden unterrepräsentiert, und Angehörige helfender, lehrender und sozialer Berufe überrepräsentiert.

Gut, es stimmt auch nicht, dass ich mich bisher gar nicht geäußert habe: Ich habe ja der Zeitschrift „Yoga Aktuell“ sowie dem Ramdas Christoph Harrach vom „Karma Konsum Podcast“ sowie dem „Yoga Vidya Journal“ Interviews gegeben – naturgemäß wurde ich auch zum Thema Wirtschafts- und Finanzkrise gefragt.

Was ist also meine Meinung, bzw. was kann ich vom Standpunkt des Yoga aus sagen? Hier ein paar Aspekte:

- Die Welt wird, wieder einmal, nicht untergehen... (schade für manche Endzeitpropheten...). Als „Endzeitprognosen-Erfahrener“ habe ich ja schon einige in der „Esoterik-Szene“ stark gehandelte Daten „überlebt“: 1984 sollte mal das Ende der Welt (oder der Beginn eines neuen Zeitalters) sein, ebenso 1999 bzw. 2000. Jetzt ist, wegen der Mayas, 2012 im Gespräch. Vermutlich wird das Jahr 2012 ähnlich ereignislos verlaufen wie 1984, 1999/2000... (tut mir leid - das ist meine momentane Annahme...)
- Die Menschheit wird, hoffentlich, etwas lernen. Vielleicht irgendetwas vom Folgenden: Geld allein macht nicht glücklich. Wohlstand geschieht nicht ohne Anstrengung. Beim Roulette gibt es immer Gewinner und Verlierer, entweder zeitgleich oder zeitversetzt.
- Die Menschheit scheint etwas gelernt zu haben: Die Staaten scheinen zusammen zu arbeiten. Und, mindestens bisher, scheint kein Staatsmann auf die Idee zu kommen, von wirtschaftlichen Problemen ablenken zu wollen, indem er einen Krieg gegen einen anderen Staat anzettelt. Vielleicht ist das aber auch einfach ein „Glücksfall“, dass momentan gerade Obama US-Präsident ist. Und, hoffentlich, sind die von den Regierenden angeordneten „Therapien“ für die Patienten „Finanzwesen“ und „Wirtschaft“ besser als die Therapien früherer Zeiten.

Dabei glaube ich: Spiritualität wird wichtiger, gerade auch in Zeiten der Krise:

- Geld, Versicherungen, auch ein scheinbar sicherer Job geben nicht wirklich langfristige Sicherheit – die Überzeugung, dass alles was kommt, letztlich hilfreich für unsere persönliche

Entwicklung sind, schon.

- Wer denkt, dass der Sinn des Lebens ist, Spaß zu haben, Geld zu scheffeln, zu tun was man will, wird immer wieder enttäuscht werden. Wer dagegen meint, dass ein Sinn des Lebens ist, Erfahrungen zu sammeln, sich weiter zu entwickeln, hat dazu immer Gelegenheit.
- Wer große Zufriedenheit daraus schöpft, anderen zu helfen, wird immer Menschen finden, denen er helfen kann.
- Allerdings: Wenn man anderen hilft, wird man auch immer wieder feststellen, wie wenig man letztlich bewirken kann – hier kann das Bewusstsein helfen, dass hinter allem die Hand Gottes steckt, und dass auch Leiden seinen Sinn hat. Und da wir den Sinn nicht immer erkennen, gilt es demütig zu sein.
- Vom Standpunkt der Ewigkeit ist ein Menschenleben weniger als ein Augenblick. Vom Standpunkt der Unendlichkeit ist der Erde noch nicht mal ein Staubkorn. Dies kann uns Gelassenheit schenken. Dennoch ist diese Moment der einzige, den wir jetzt haben. Es ist dieser Moment, in dem wir uns entwickeln. Es ist dieser Moment, in dem wir die Einheit wahrnehmen können. In diesem Moment können wir unserer Aufgabe gerecht werden - so gilt es, engagiert und doch gelassen zu leben. Die großen Meister haben es uns vorgelebt.
- Ein Yogi weiß: Zufriedenheit ist der größte Reichtum. Wer weiß, dass er wenig braucht, ist innerlich frei. Und wer in der Meditation das reine und unbedingte Glück erfahren hat, weiß, dass er wenig Äußeres braucht. Ein solcher Mensch gibt anderen Trost und immer wieder neuen Mut

Yoga und Meditation sind aber auch ganz praktisch hilfreich:

- Wenn der eigene Arbeitsplatzverlust droht, können Meditation und Yoga Mut und Energie geben.
- Wer in einem bedrohten Wirtschaftszweig arbeitet, wird durch Yoga neue Positivität schöpfen: Es gilt, nicht in Niedergeschlagenheit zu verweilen oder wie das Kaninchen auf die Schlange und damit das Verderben zu starren, sondern neue Energie und kreative Ideen zu entwickeln – da gibt es kaum Besseres als Yoga
- Und wer von Kurzarbeit betroffen ist: Nutze die Zeit, um intensiver Yoga zu üben – es gibt ja auch jede Menge Möglichkeiten, dir über die Yoga Vidya Seiten, mp3s und Videos im Internet dazu Inspiration zu holen. Nutze die Zeit, um neue Kraft zu tanken, deinen Energielevel zu erhöhen – dann kannst du wieder voll loslegen, wenn es wieder losgeht
- Und falls du dich neu bewerben musst: Menschen mit positiver Ausstrahlung und Charisma werden jetzt mehr denn je gebraucht – und genau dazu kann dir Yoga verhelfen

Übrigens: Yoga Vidya bietet auch und gerade Menschen, die finanzielle Schwierigkeiten haben, viel Möglichkeiten:

- Insgesamt sind ja die Preise bei Yoga Vidya schon immer günstig
- Bei einfacher Unterkunft (z.B. Schlafsaal bzw. Zelt) wird der Besuch von Seminaren, Aus- und Weiterbildungen sehr günstig.
- In vielen Yoga Vidya Stadtzentren ist Besuch von Yogastunden gegen Mithilfe möglich
- Auch in den Yoga Vidya Ashrams Bad Meinberg, Westerwald, Horumersiel/Nordsee ist Mithilfe möglich – und du nimmst dabei

täglich an einer Yogastunde und einem oder zwei Satsangs und auch an den einen oder anderen Vortrag teil

- Mit drei Stunden Mithilfe pro Tag kannst als Tagesgast oder Seminarteilnehmer zum halbem Preis kommen das ist dann meist sogar billiger als zu Hause bleiben (geht nicht bei Aus- und Weiterbildungen)

Vielleicht nimmst du die jetzige Situation auch zum Anlass, noch etwas in andere Richtung zu denken: Vielleicht ist ja der Moment gekommen, bei Yoga Vidya Mitarbeiter/in zu werden. So kannst du deine Spiritualität besonders vertiefen. Und du kannst deine Kräfte und Talente dafür nutzen, Yoga zu verbreiten, ein neues (bzw. uraltes) Lebensmodell populärer zu machen. Es gibt vermutlich genügend andere, die deine jetzige Arbeitsstelle gerne übernehmen würden - Yoga Vidya sucht weitere qualifizierte und engagierte Mitarbeiter/innen.

Alles in allem: Die jetzige Zeit ist der richtige Moment, die Yoga Praxis zu vertiefen, aufzufrischen oder neu zu beginnen – ich wünsche dir dafür viel Inspiration.

[Gib deine Meinung zu diesem Thema forum.yoga-vidya.de](http://forum.yoga-vidya.de)



## 2. Übung des Monats: Becken Kippen

Entspanne deinen Rücken und aktiviere die Kraft deines Beckens mit dieser Yoga Becken-Kipp Übung:

- Stelle dich entspannt hin
- Gib dabei das Hauptgewicht auf die Fersen
- Beuge die Knie ganz leicht. Kippe langsam das Becken nach vorne, d.h. gehe leicht ins Hohlkreuz und strecke den Bauch leicht nach vorne, atme dabei ein
- Kippe das Becken nach hinten, d.h. schiebe das Schambein nach vorne und den Bauch nach hinten, atme dabei aus
- Mache dies etwa 6-10 Mal. Wichtig: Gehe NICHT in die maximale Dehnung. Es sollen ganz sanfte, entspannende Bewegungen sein. Bringe dabei Atem und Achtsamkeit in deinen Beckenbereich - so aktivierst du die Energien in deinen unteren Chakren

Du kannst diese Übung immer wieder zwischendurch machen, leicht abgewandelt auch im Sitzen. Diese Übung ist sogar bei Bandscheibenvorfall gut (frage aber vorher deinen Arzt!). Wichtig: Mache die Übung sanft, gehe nicht in die maximale Dehnung. Und wenn du einen gesunden Rücken hast, hilft dir diese Übung, die Kraft deines Beckens zu aktivieren.

[Lass dich mit einem Video zu dieser Beckenkipp-Übung anleiten http://tinyurl.com/becken](http://tinyurl.com/becken)

## 3. Yogalehrer Intensiv-Ausbildungen - intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis



Eine Yoga Lehrer Ausbildung bei Yoga Vidya ist eine tiefgreifende Erfahrung, eine Entwicklung von Körper Geist und Seele, mit das Beste, was du für dich tun kannst. Und du lernst, sehr fundiert zu unterrichten:

Anfängerstunden, Mittelstufe, Fortgeschrittene, Rückenyo­ga, Kinderyoga, Schwangerenyoga, all das ist schon in der Grundausbildung dabei. Und wenn du dich anschließend spezialisieren oder deine Yoga Erfahrung und Unterricht ausbauen willst, hat Yoga Vidya das weltweit umfangreichste Weiterbildungsprogramm für Yogalehrer. Nicht umsonst werden seit einigen Jahren die Hälfte aller in Deutschland ausgebildeten Yogalehrer bei Yoga Vidya ausgebildet. Die 4-Wochen Intensivausbildung kannst du am Stück besuchen, oder in 2x2 oder 4x1 Wochen. Die 4-Wochen-Intensivausbildung ist auch die Grundlage für die krankenkassenanerkannte 2-jährige Bausteinausbildung.

Nächste Termine für den Beginn von Yoga Lehrer Ausbildungen:

- 7.6.09 Bad Meinberg
- 5.7.09 Westerwald
- 26.7.09 Bad Meinberg
- 9.8.09 Nordsee
- 23.8.09 Bad Meinberg
- 13.9.09 Westerwald
- 11.10.09 Bad Meinberg
- 25.10.09 Nordsee
- 22.11.09 Bad Meinberg
- 20.12.09 Bad Meinberg

[Mehr Infos unter www.yogalehrer-ausbildung.de](http://www.yogalehrer-ausbildung.de)



#### **4. Neues vom Projekt Shanti - Friedensenergie verbreiten**

Wir sind ganz überwältigt von den vielen positiven Rückmeldungen zum Projekt Shanti - so viele wollen helfen mit Krediten, Seminargutscheinen, wollen Nutzungsrechte erwerben, haben so viele Ideen. Danke für die vielen Emails, Nachrichten, Briefe, Meldungen auf der Internetseite von Projekt Shanti und der Gruppe Projekt Shanti . Leider dauert die Beantwortung der vielen

Fragen/Anfragen/Anregungen etwas - wir bitten dich um Geduld. Wir wissen jetzt, dass es großes Interesse unter den Yoga Vidya Freunden/innen und Unterstützern/innen gibt. So werden die Yoga Vidya Mitarbeiter in allen Yoga Vidya Ashrams und Zentren am Dienstag, den 5.5., in einer demokratischen Wahl abstimmen, ob wir die Gebäude des Projektes Shanti kaufen. Gegebenenfalls werden wir am Freitag, den 8.5. einen Kaufvertrag unterzeichnen. Danach werden Surya und ihr Team schrittweise alle kontaktieren, die ihre Hilfe angeboten und Interesse an Nutzungsrechten, Anmietungen etc. gezeigt haben.

Danke für eure Unterstützungsangebote. Danke für eure Geduld. Danke auch für weitere mails an [surya.thelen \(at\) yoga-vidya.de](mailto:surya.thelen@yoga-vidya.de) und Eintragungen in die Internet-Gruppe Projekt Shanti

[Alle Infos zum Projekt Shanti http://shanti.yoga-vidya.de](http://shanti.yoga-vidya.de)



## 5. Neue Videos bei Yoga Vidya

Neue Videos unter anderem:

- [Maha Mantra-Singen mit Jürgen](#)
- [Sonnengebet als Ganzkörperverehrung Gottes](#)
- [Mayurasana – Variations of Yoga Peacock - mit Narayani](#)
- [From Joy we Came with Nicole - wunderschönes Mantra-Singen](#)
- [Dhanurasana - the Yoga Asana "Bow Position" - mit Narendra](#)
- [Tricks to learn Handstand - mit Narayani](#)
- [Oberton Improvisation with Jens Mügge - meditativ inspirierend](#)
- [Plavini - Yoga Atemübung für innere Ruhe und Gleichgewicht](#)
- [Shirodhara Ayurveda Stirnguss](#)
- [Hund - Yoga Asana für innere Ruhe und Kraft](#)

Bitte beachte: Manchmal siehst du auf der Video-Seite nicht auf Anhieb das Video. Dann musst du die Seite neu aufbauen/neu laden (bei Firefox <Strg R>, im Internet Explorer <F5>)

Auf [mein.yoga-vidya.de](http://mein.yoga-vidya.de) findest du eine große neue Video Übersichtsseite. Hier findest du insbesondere:

- [Alle Videos](#)
- [Asana Videos](#)
- [Yogastunden als Videos](#)
- [Yoga Übungen vor dem PC](#)
- [Vorträge zu Yoga und Spiritualität](#)
- [Mantra Singen Videos](#)
- [Yoga Atemübungen Videos](#)

Schau doch mal rein - lass dich inspirieren.

### Download der Yoga Vidya Videos:

Im Yoga Vidya Forum erreichte uns folgende Frage:

“wie kann ich von Youtube Videos von Yoga Vidya runterladen, um sie auf einem MP4 Player abzuspielen?”

Hierzu folgende Antworten:

1. Du lädst die Videos runter mittels eines Podcast Programms, z.B. itunes oder Podster. Der RSS Feed für die Yoga Vidya Videos ist <http://yoga-video.podspot.de/rss>
2. Du öffnest direkt den RSS Feed <http://yoga-video.podspot.de/rss>. In Windows kannst du dann mit der rechten Maustaste auf den Titel klicken und dann angeben “Ziel speichern unter” - so kannst du die mp4 Datei speichern wo immer du willst
3. Gehe auf [Podster](#). Dann klicke auf die betreffende Überschrift - Dann klicke auf “Datei Herunterladen” Nachricht von (1) (2) und (3): da sind nicht alle Videos drin
4. Rufe die Videos unter [Google](#) auf (Gib den Titel in [video.google.de](http://video.google.de) ein) - Klicke auf “Detail” und dann auf “Video herunterladen - iPod/PSP” (je nach Einstellung deines Browsers ist die Funktion “Detail” nicht so leicht zu finden - [Google.video](http://Google.video) ist da nicht sehr benutzerfreundlich)
5. Auf [Youtube](#) gibt es ein Video mit einer Anleitung, wie man Videos von Youtube runterlädt.
6. Eine Antwort von Helmiz: “Ich lade die Videos mit iTunes herunter. Damit kann man sie auch abonnieren: Den iTunes Store aufrufen, “yoga-vidya” in dessen Suchfunktion eingeben

und anschließend bei dem ersten angezeigten Suchergebnis (yoga video, Autor Sukadev Bretz) auf "abonnieren" klicken."

7. Eine Antwort von Birgit: "Ich habe das Programm VDownloader gefunden, mit dem ich von Youtube Videos downloaden kann, die ich dann in das Format AMV/MTV umwandle, damit sie abgespielt werden können. Etwas umständlich, aber ich kann die Videos auf dem MP4 Player ansehen :-)"

[Alle Yoga Vidya Videos unter  
http://mein.yoga-vidya.de/video](http://mein.yoga-vidya.de/video)



## 6. Sommer in den Yoga Vidya Ashrams - Tolle Seminare und Ausbildungen, Yoga Individualgastprogramm

Sommer ist eine wunderschöne Zeit in den Yoga Vidya Seminarhäusern: Auf den Sonnenterrassen kannst du draußen essen, auf den Wiesen Sonnenbäder nehmen, Yogastunden auch mal draußen machen, bewusste Spaziergänge im Wald, im Park oder am Meer. Viele Gäste kommen in den Sommerferien, eine großartige lichtvolle Energie ist spürbar. Also ideal, um mit Yoga und Meditation neue Kraft und Positivität zu tanken, Lebensfreude zu spüren und neue Erkenntnisse und Einsichten zu gewinnen.

So hast du eine riesige Auswahl an Seminaren, Ausbildungen und Weiterbildungen in allen drei Yoga Ashrams/Seminarhäusern. Sommer im Ashram - das Beste für Erholung, neue Energie, Inspiration und praktische Erkenntnisse, die du anschließend im Alltag umsetzen kannst. Und: In Bad Meinberg gibt es während der ganzen Ferienzeit Ende Juni bis Mitte September Kinderyoga-Programme und Kinderbetreuung. In den anderen Ashrams gibt es das während einiger Wochen. In allen drei Ashrams kannst du auch zelten bzw. im Wohnmobil übernachten - so wird es besonders günstig.

Auf den Yoga Vidya Seiten findest du verschiedenste Weisen, um das Seminarprogramm zu durchstöbern:

- [Alle Seminare Juli/August in chronologischer Reihenfolge als PDF Datei zum Ausdrucken](#)
- [Seminare Juli August als Word Datei](#)
- [Alle Seminare Juli/August als Internet Datei](#)
- [Große Yoga Sommer-Broschüre als PDF Datei](#)
- [Seminare im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg](#)
- [Yoga Individualgast-Programm Bad Meinberg](#)
- [Seminare im Haus Yoga Vidya Nordsee](#)
- [Yoga Individualgast-Programm Nordsee](#)
- [Seminare im Haus Yoga Vidya Westerwald](#)
- [Yoga Individualgast-Programm Westerwald](#)
- [Alle Ausbildungen](#)
- [Yogalehrer Weiterbildung](#)

[Alle Seminare bei Yoga Vidya  
http://www.yoga-vidya.de/seminar](http://www.yoga-vidya.de/seminar)



## 7. Neue Hörsendungen zu Yoga, Meditation, Entspannung, Gesundheit - kostenlos

Wenn dein Email Programm das unterstützt, kommst du durch Klicken auf die jeweilige Überschrift zur entsprechenden Sound Datei. Du kannst diese dann abspielen oder auf deinen Rechner oder mp3 Player runterladen.

### Tiefenentspannung - Verwöhne dich durch Reise an einen schönen Ort

Verwöhne dich durch eine innere Reise an einen schönen Ort. Schenke deinem ganzen Körper liebevolle Achtsamkeit. Gib deinem Geist starke positive Suggestionen und Affirmationen für künftige Projekte.

### Längere Vorträge mit Sukadev

- Gottes Gnade annehmen  
3 Geschichten über das Thema "Gnade". Gnade kommt, wenn etwas außergewöhnliches passiert, was man nicht erwarten würde. Gnade kommt, wenn wir uns wirklich bemühen und mit Enthusiasmus Dinge angehen. Gnade kommt, wenn wir dankbar sind für alles und nicht starrköpfig an eigenen Ideen festhalten, sondern Gottes Weisen annehmen uns Hilfe/Gnade zu schicken. Gnade kommt, wenn wir erkennen, dass scheinbares Glück und scheinbares Unglück uns nicht wirklich glücklich oder unglücklich machen. Höre nun die humorvoll vorgetragenen Geschichten eines Vogelpaares, eines Rettungsversuchs und einer Pilgerreise von Krishna und Arjuna.
- Enthusiastisch handeln - liebevoll miteinander umgehen  
Sukadev spricht über Karma Yoga, den Weg des uneigennütigen Dienens, und über Ahimsa, Nichtverletzen und Maitri - Mitgefühl und Liebe. Er räumt mit einigen Missverständnissen auf dem spirituellen Weg auf.
- Vedanta - 3 Sätze des Shankara - mp3 Vortrag  
"In drei Sätzen sei es verkündet, was man in 1000 Büchern findet: Brahman ist wirklich. Die Welt ist Schein. Das Selbst ist nichts als Brahman allein." Sukadev spricht über diese Verse von Shankaracharya

### Mantras, Musik

- Devi Devi Devi - Mantra-Singen mit Narendra
- Die Guru Stotram - Mantra-Singen mit Swami Vishnu  
Swami Vishnu-Devananda bittet Swami Sivananda, seinen Yoga Meister, um spirituelle Führung. Er rezitiert die Guru Stotras, besonders hingebungsvolle Mantras, die helfen, sich auf den Meister einzustimmen und dessen Liebe und Gnade zur Führung durch alle Hindernisse des Lebens zu erbitten. Swamiji singt jeweils eine Zeile vor, seine Schüler singen nach. Den Text dazu findest du im Yoga Vidya Kirtanheft unter der Nummer 690. Lass dich inspirieren von der großartigen Bhakti Swami Vishnus.
- Devi Devi Devi - Mantra-Singen mit Atman Shanti
- Weitere Mantras mit Swami Vishnu-devananda
- Viele Mantras mit Originalstimme von Swami Sivananda

### Tägliche Inspirationen - mp3 Dateien mit Sukadev

Täglich ein 2-7-minütiger Vortrag/Lesung von Sukadev. Momentan



häufig Kommentare zu den Yoga Sutras von Patanjali.

- [Die Bedeutung von Om](#)
- [Om](#)
- [Was ist Nächstenliebe](#)
- [Nächstenliebe reinigt das Herz](#)
- [Gesundheit](#)
- [Ein Yogi ist bereit zu](#)
- [Den eigenen spirituellen Weg anderen erzählen](#)
- [Vibhuti Yoga - Kommentare zur Bhagavad Gita mit Sukadev](#)
- [Wechselnde Pfade](#)
- [Yoga- und Vidya](#)
- [Zusammenfassung der Sutra Tipps von Sukadev](#)
- [Sukadev plaudert aus dem Nähkästchen](#)
- [Kleine Rituale im Alltag](#)
- [Wege Hingabe zu entwickeln](#)
- [Hingabe an Gott](#)
- [Mantrawiederholung als Weg zu Gott](#)
- [Isvara pranidhana Yoga Sutra 2.45](#)
- [Kap.2.44.Svadyaya-Selbststudium](#)
- [Studium der Schriften](#)

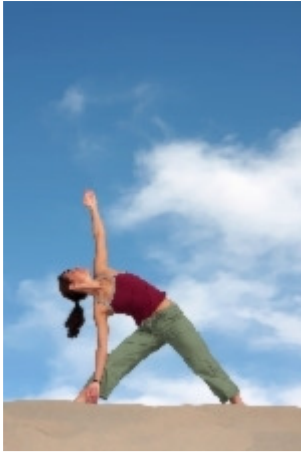
Du kannst alle mp3-Dateien anhören oder herunterladen unter [www.podcast.yoga-vidya.de](http://www.podcast.yoga-vidya.de) oder mit Player unter <http://yogapad.de/yvudios> oder <http://tinyurl.com/58hcpl>

**Alle RSS Feeds zum Abonnieren der mp3s für itunes etc.**

- [alle Podcasts](#)  
<http://www.yoga-vidya.de/de/service/blog/category/podcast/feed>
- [alle Mantras](#)  
<http://www.yoga-vidya.de/de/service/blog/category/podcast/mantra/feed>
- [alle längeren Vorträge](#)  
<http://www.yoga-vidya.de/de/service/blog/category/podcast/vortrag/feed>
- [alle Übungsanleitungen](#)  
<http://www.yoga-vidya.de/de/service/podcast/podcast.xml>
- [alle Meditationsanleitungen](#)  
<http://www.yoga-vidya.de/de/service/blog/category/podcast/meditationsanleitung/feed>
- [alle Tiefenentspannungsanleitungen](#)  
<http://www.yoga-vidya.de/de/service/blog/category/podcast/entspannungsanleitung/>
- [tägliche Inspirationen](#)  
<http://www.yoga-vidya.de/de/service/blog/category/podcast/inspirationen/feed>

[Neueste Yoga Vidya Hörsendungen unter www.podcast.yoga-vidya.de](http://www.podcast.yoga-vidya.de)

**8. Tage der Offenen Tür: 21.5. an der Nordsee und im Westerwald, 21.6. in Bad Meinberg**



An Christi Himmelfahrt (21.5.) finden in den Yoga Vidya Seminarhäusern im Westerwald und an der Nordsee und am 21.6. in Bad Meinberg Tage der Offenen Tür statt. An diesem Tag kannst du dich kostenlos und unverbindlich informieren über die verschiedenen Seminare und Ausbildungen bei Yoga Vidya.

Und:

Probieren geht über Studieren... Du hast die Möglichkeit, die verschiedenen Yoga Praktiken auszuprobieren. Besonders praktisch: Fortgeschrittene und Anfänger-Programme laufen parallel, so dass erfahrene Yoga Übende/Yogalehrer ihre Familie, Bekannte bzw. Schüler mitbringen koennen. Von morgens bis abends gibt es Kinderbetreuung, sowie einige Yoga- Stunden. Ungefährs Programm (je nach Teilnehmerzahl gibt es meist noch mehr...)

- 11h Begrüßung
- 11.30h Yoga-Stunden Anfänger und Fortgeschrittene; In Bad Meinberg auch Infoveranstaltung über Ayurveda und Ayurveda Wohlfühlpakete
- 13h Vollwert-Buffer
- 14h Vortrag mit Vorführungen; Hausführung; Infovortrag zur Yogalehrerausbildung; Mantra-Singen
- 16h Yogastunden Anfänger und Fortgeschrittene;
- 16h Einführung in die Meditation
- 16h Einführung ins Mantrasingen
- 16h In Bad Meinberg auch Infoveranstaltung über Ayurveda und Ayurveda Wohlfühlpakete
- 18h Einführung in die Meditation.
- 18-20h Vollwert-Buffer
- 20h Meditation, Mantra-Singen, Vortrag.

Das gesamte Programm einschl. Vollwert-Buffer ist kostenlos. Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantrasingen, Yogastunde und Brunch teilnehmen möchtest zahlst du MZ 43€, DZ 57 €, EZ 71 €, Z/Womo 32 €. Nur Übernachtung und Meditation MZ 22 €, DZ 29 €, EZ 36, Z/Womo 16 €.

Bitte melde dich vorher an (Tel. 02685-80020 Westerwald, 04426-904160 Nordsee, 05234-870 Bad Meinberg).

**[Mehr Infos Tag der Offenen Tür http://tinyurl.com/offentuer](http://tinyurl.com/offentuer)**



## **9. Haus Yoga Vidya Westerwald: Seminar-Highlights**

Im Mai hast du im Seminarhaus Yoga Vidya Westerwald wieder die Möglichkeit viele interessante Seminare, Weiterbildungen oder Ausbildungen zu besuchen. Hier eine kleine Auswahl:

- Am 21. Mai findet der jährliche Tag der offenen Tür im Westerwald statt
- Ayurveda Einführung mit Volker Rohde vom 22.-24.05.09
- Geheimnis der Geisteskontrolle mit Swami Bodhichitananda vom 22.-24.05.09
- Yogatherapie: Yoga und die Kunst deine Verdauung zu pflegen mit Devaki Bleibaum vom 17.-20.05.09
- Partner Yoga mit Hridaya Loosli vom 15.-17.5.09
- Yoga mit Kindern - Yogalehrer Weiterbildung mit Dagmar

Wöhner vom 10.-14.06.09

- Thai Yoga Massage Ausbildung mit Uwe Polte vom 15.-31.05.09
- Ausblick auf Juni: Ayurvedische Marma Massage Ausbildung mit Anantharavi Thillainathan vom 14.-19.06.09
- Meditationskursleiter-Ausbildung mit Padmakshi Berger vom 7.-14./19.06.09

Wir freuen uns über deinen Besuch.

[Alle Infos über Yoga Vidya Westerwald www.westerwald.yoga-vidya.de](http://www.westerwald.yoga-vidya.de)



## 10. Rezept des Monats: Gemüsekekchen

- 1 Tasse Sonnenblumenkerne
- 1/2 Tasse Mehl
- 1/2 Tasse Hefe
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 2 Esslöffel Butter
- 2 mittelgroße Karotten
- 1 mittelgroße Kartoffel
- 1 Stange Sellerie
- 1 Prise Salbei
- 1 1/2 Teelöffel Thymian oder Basilikum
- 1 Tasse heißes Wasser
- Salz

Alle Zutaten in einem Mixer 4 Minuten lang pürieren. In eine befettete Brotform geben und eine Stunde lang bei mittlerer Hitze im Rohr backen. Das Brot wird aufgehen, sich aber beim Auskühlen wieder senken. Kalt servieren.

[Ayurveda und Bio Kochausbildung sowie Kochseminare  
http://tinyurl.com/kochseminar](http://tinyurl.com/kochseminar)

## 11. Neuigkeiten aus den Yoga Vidya Zentren

Die Top-News:

- Yoga Vidya Bayreuth zieht um in größere Räume
- Yoga Vidya Diepholz verdoppelt die Größe der Yoga-Räume
- Indischer Tanz-Workshop in Bremen
- Yoga Therapie Ausbildung in Dortmund
- Yoga Vidya Gelsenkirchen weiht neue Räumlichkeiten ein - Tag der offenen Tür am 9.5.
- Yoga Vidya Leipzig zieht um in größere Räume
- Yoga Vidya Schwäbisch Gmünd wird 4 Jahre - Jubiläumsaktion 40%
- Yoga Vidya Tübingen verdoppelt die Größe und Zahl der Yoga-Räume

Hier die Meldungen im Einzelnen :-)

Liebe Grüße aus Yoga Vidya **Bayreuth** – Neuigkeiten aus unserem Zentrum:

- Wir vergrößern uns auf 180m<sup>2</sup> und ziehen dafür in andere Räumlichkeiten um!!!
- Hier ein kleiner Auszug aus unserem Programm.
- Einladung zur Einweihungsfeier am 21.6. ab 16 Uhr
- Ayurveda Massageausbildung (BYVG) ab 23.5.
- Satsangtermine -
- Yoga Nidra™ Kurs ab 28.6.
- Hormonyoga Wochenendseminar 21./22.11.
- Kundaliniyoga Kurse ab Oktober
- Meditationskurs I und II ab Oktober
- Yogalehrerausbildung (BYV) ab Januar 2010
- Viele andere Workshops und Events unter

[www.yoga-vidya.de/bayreuth](http://www.yoga-vidya.de/bayreuth)

Sonnige Grüße aus dem Yoga Vidya Zentrum **Bochum**:

Die Natur wächst und gedeiht und verwöhnt uns mit Sonnenschein! - Mit Yoga kann du auf körperliche, seelischer und geistiger Ebene wachsen und deine innere Sonne entdecken!

Dazu beginnen unsere nächsten Anfängerkurse am Mo. 18.05.2009 um 20 Uhr und Fr. 5.6.2009 um 18 Uhr. Wenn Du bereits Erfahrungen mit Yoga hast, komm doch in die Fortlaufenden Kurse. Bald wird auch ein Meditationskurs beginnen. Lass dich bei Interesse auf unsere Liste setzen.

Wenn Du Yoga wirklich in seiner Tiefe erfahren willst, hast Du die Gelegenheit die 2-Jahres-Yogalehrer-Ausbildung zu beginnen! Lass dir diese wunderbare Gelegenheit dich zu entwickeln, deine Grenzen zu erweitern und einen tieferen Sinn zu erfahren nicht entgehen. Unsere kommender Workshop ist ein echtes Highlight: am 06.06.09 Kriya Yoga mit Swami Bodhichidananda.

Wenn Du uns noch nicht kennst, kannst du Dich auf unserer Homepage informieren oder komme doch mal zu einer kostenlosen Probestunde vorbei.

Wir freuen uns auf Deinen Besuch und beantworten gern Deine Anfrage! – Bis Bald! Herzlichst, deine Bochumer Yogis!

[www.yoga-vidya.de/bochum](http://www.yoga-vidya.de/bochum)

Yoga Vidya **Bremen**

- Alles Neu macht der Mai - so auch in Bremen! Erstmals wird Lalitha Devi, die schon vielfach in Bad Meinberg Seminare im Indischen Tanz angeboten hat, nach Bremen kommen und uns einen Einblick in diese geheimnisvolle Welt vermitteln. Der Workshop findet am Freitag, 22.05.09, 15:00-19:00 Uhr statt. Darüber hinaus wird es am Abend um 20:00 Uhr eine indische Tanzvorführung mit anschließendem Mantrasingen mit Lalitha Devi geben.
- Da das Yoga Vidya Zentrum sehr zentral gelegen ist, bietet es sich ideal für alle Menschen die in der Innenstadt arbeiten an, dort die Mittagszeit zu verbringen. Yoga in der Mittagspause kann mit sanften Übungen für die Augen, für Schulter- und Nacken und den Rücken, einen wunderbaren Beitrag zur gesunden Pausengestaltung liefern.
- Ebenfalls neu ist das Angebot Yoga zur Rückbildung nach der Schwangerschaft. Hier können Frauen ab ca. der 10. Woche nach der Entbindung den Beckenboden stärken und einen sanften Wiederaufbau der Bauchmuskulatur üben. Auch Frauen mit schon größeren Kindern können sich etwas gutes tun. Es ist

nie zu spät für die Kräftigung des Beckenbodens. Wir treffen uns Donnerstags, 11:00-12:30 Uhr. Kinder können ggf. mitgebracht werden.

- Für Kurzentschlossene gibt es die Möglichkeit ab Mittwoch den 29.04.09, 18:00-19:30 Uhr einen achtwöchigen Yoga Anfängerkurs zu besuchen. Viele Krankenkassen übernehmen hierfür anteilig die Kosten.

[www.yoga-vidya.de/bremen](http://www.yoga-vidya.de/bremen)

### Neues vom Yoga Vidya Center Diepholz

- Erweiterung im Juni. Wir bauen gerade um und sind ab 2.6. in doppelter Größe mit mehr Angeboten für euch da. Wir freuen uns auf dein Besuch.
- Workshop spezial: Bodywork, am 9.5.09, 14- 18h, 32 Euro, nur mit Voranmeldung unter <http://www.yoga-diepholz.de/index.php?page=kontakt>
- Satsang am 15.5.09 um 19h, bitte pünktlich sein.
- Klangmassage Ausbildung Teil 2, am 16.-17.5.09 in Diepholz, für alle die Teil 1 besucht haben. Nur mit Voranmeldung.
- Musikfestival Bad Meinberg, auch dieses Jahr sind wir wieder vertreten mit unserer neuen CD-Vorstellung: Healing Chakra Sounds und meditativen Klangyogastunden.
- Tao Yoga 2, von 6.- 7.6.09 für alle die Teil 1 besucht haben. Mehr Infos unter [www.yoga-diepholz.de](http://www.yoga-diepholz.de) (unter Tao Yoga)
- Klang Yoga Tag in Bremen mit Atmamitra, am 13.6.09, Ballettstudio Doris Feldermann, Friedhofstraße 18 in Lilienthal. Zeit: 10.00 bis 15.00 Uhr. Preis: 43,00 Euro. Bitte eine Decke und wenn vorhanden Meditationskissen mitbringen. Anmeldung: Heidrun Pinther, Fon: 27 69 416, mobil: 0162-5487736, Mail: [H.Pinther@gmx.de](mailto:H.Pinther@gmx.de) Um rechtzeitige Anmeldung wird gebeten, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

### Yoga Vidya Dortmund

Yoga-Therapie-Ausbildung ab 2010 auch in Dortmund Raghu freut sich, ab 2010 auch die Yoga-Therapie-Ausbildung mit Ravi Persche in Dortmund anbieten zu können. Auch die neue Yogalehrer-Ausbildung ist gut angelaufen. Wie schon im letzten Jahr ist auch die diesjährige Ausbildungsgruppe wieder ausgebucht, so dass Interessenten noch an die umliegenden Center weitergeleitet werden mussten. Nach den Sommerferien gibt es auch Hormon-Yoga im Dortmunder Center. Es wird eine feste Gruppe unter Leitung von Gabi Zawali eingerichtet. Der nächste Yoga Anfängerkurs beginnt am 14. Mai 09, immer Donnerstags um 18:00 Uhr. Am 9. Juni beginnt ein vierwöchiger Meditationskurs unter Leitung von Raghu. Er findet immer Dienstags um 19:00 Uhr statt. Alles Liebe, Raghu

[www.yoga-vidya.de/dortmund](http://www.yoga-vidya.de/dortmund)

### Tag der offenen Tür im neuen Yoga-Vidya Zentrum Gelsenkirchen

Om Shanti Hallo Ihr Lieben, mit großer Freude laden wir Euch am 9.5.09 zwischen 11h und 17h in unser neues Yogazentrum ein. Auf über 200qm erwarten Dich ruhige, sonnige und großzügige Räume, größtenteils im Industriecharakter. Da macht Yoga Spaß ! Eine gute Gelegenheit, uns, die neuen Räume und Yoga, Reiki und Ayurveda einmal kennen zu lernen. Yogastunden – Ayurvedischer Tee – vegetarische Snacks – alles kostenlos ! Alle sind herzlich willkommen. Infos unter <http://tinyurl.com/gelsen>. Wer sich schon vorab unsere neuen Räume im Internet anschauen möchte, kann das unter <http://www.youtube.com/watch?v=OD3pZbwpawk> tun. Wir freuen uns auf viele Besucher und wünschen Allen einen wunderschönen,

liebevollen Start in den Frühling. Namaste  
[www.yoga-vidya.de/gelsenkirchen](http://www.yoga-vidya.de/gelsenkirchen)

### Yoga Vidya Köln:

Das Kölner Yoga Vidya Team wünscht allen eine schöne Frühlingszeit.  
 Unsere Veranstaltungen im Mai:

- Fr 08.5.2009 ab 18.00 Uhr Workshop Positives Denken und systemisches Selbstmanagement mit Vedamurti Schönert, 20 €, erm. 16 €.
- So 10.5.2009 14-17 Uhr Workshop Asana und Meditations Flows mit Janaki, 20 €, erm. 16 €.
- Fr 9.5.2009 ab 19.30 Uhr Vollmond-Kirtansingen. Kostenlos!
- Mo 11.5.2009 17.15 - 18.45 Uhr Yoga 7-wöchiger Yoga III Kurs mit Prema, 70 €, erm. 65 €
- Fr 22.5 - Do 28.5. in Köln und 29.5. - 1.6.2009 im Haus Yoga Vidya Westerwald findet die Fußreflexzonenmassage-Ausbildung mit Bhajan Noam statt. Ausbildungsgebühr 695 €. So 17.5.2009 14-17 Uhr Workshop Alexander-Technik und Yoga mit Jutta, 60 €, erm. 50 €.
- So 7.6.2009 11-17 Uhr Workshop Vegetarischer Kochkurs mit Padmavati, 55 €.
- So 7.6.2009 13-17 Uhr Workshop Die heilende Kraft der Mantras mit Devaki, 25 €, erm. 20 €.

Weitere Informationen zum Kölner Programm findest Du unter

<http://www.koeln.yoga-vidya.de/>

Kontakt: Yoga Vidya Köln, Lübecker Str. 8-10, Nähe Ebertplatz, 50668 Köln, Tel. (0221) 1394308, E-Mail: [koeln@yoga-vidya.de](mailto:koeln@yoga-vidya.de)

### Yoga Vidya Leipzig

Das Yoga Vidya Center in Leipzig zieht um. Ab Ende Juni 2009 findest Du uns in neuen Räumen in der Leipziger Innenstadt. Auch dort kannst Du in idealer Atmosphäre Entspannen und Auftanken. Mit über 300 m<sup>2</sup> wird es das bundesweit größte Yoga Vidya Kooperationscenter von mehr als 50 Yoga-Vidya-Zentren. In drei wunderschönen Räumen - über den Dächern von Leipzig - kannst Du den Stress des Alltags hinter Dir lassen und eine kleine Auszeit von der Hektik des Alltags nehmen. Ein großer Aufenthaltsraum, in herrlichem Ambiente, lädt zum Verweilen und Tee trinken ein.

Zur großen Eröffnungsfeier, am So. 21.06., bist Du herzlich eingeladen. Ab 14.30 Uhr gibt es Vorträge, Yogastunden, eine Puja (Einweihungsritual) und ein vegetarisches Buffet. Natürlich kostenlos. Neue Adresse: Thomaskirchhof 20, 04109 Leipzig, Tel.: 0341/1491752  
[www.yoga-vidya.de/leipzig](http://www.yoga-vidya.de/leipzig)

### Yoga Vidya Mainz

Mainz bietet Euch im Mai (neben unseren Kursen und Offenen Stunden)

- Sa 09.05. ab 19 Uhr Mantrance/Sero
- Mi 13.05. ab 20.45 Uhr Satsang/Swami Tattvarupananda
- Fr 15.05. 19-22 und Sa 16.05. 14-18 Asana Flow/Lalita
- So 17.05. 13-16 Yoga & Musik/Sundaram & Shambhavi
- Ende Mai, Pfingsten ist Swami Bodhichidananda bei uns zu besuch!
- Pfingstmontag, 01.06. Tag der offenen Tür mit Konzert von Sundaram und Traudl

Weitere Informationen in unserem neuen Programm!

Liebe Grüße, Friedhelm und das ganze Yoga Vidya Mainz Team  
[www.yoga-vidya.de/mainz](http://www.yoga-vidya.de/mainz)

10. Mai Tag der Offenen Tür bei Yoga Vidya **Münster**  
 Buntes Programm mit Yogastunden, Gongmeditation und kleines  
 Konzert "Singen für die Seele" mit Gayatri und Nandine (ca 16:30 h).  
 Herzlich willkommen!  
 Satyamitra für Yoga Vidya Münster [www.yoga-vidya-ms.de](http://www.yoga-vidya-ms.de)

### Yoga Vidya Schwäbisch Gmünd

- Wir werden 4 Jahre alt! Dafür haben wir eine Jubiläumsaktion gestartet, die 40% Rabatt auf eine 10er Karte für den am Montag, den 11.5.09 um 20h beginnenden Rückenyoگا Kurs UND auf den am 15.5.09 um 18h beginnenden Yoga Anfängerkurs gewährt!
- Am Donnerstag, den 14.5.09 beginnt ein 7ner Kurs für Anfänger um 20h 75€
- Am Sonntag, den 17.5.09 findet ein Workshop über Rückenyoگا bei Beschwerden statt! 14-16 Uhr 22€
- Vom 21.5. – 1.6.09 ist das Zentrum geschlossen!
- Vom 29.5. – 1.6.09 gibt Darshini ein Harmoniumlernseminar in Bad Meinberg und der Unterricht im Zentrum entfällt. Ihr könnt Euch noch für das Seminar anmelden! ; Vielleicht das vorletzte, das sie gibt!
- Swami Bodhichidananda kommt am 23.6.09 !!! 18:30h Kundalini Yoga

Alle Liebe, Darshini  
<http://cms.yoga-vidya.de/center/schwaebisch-gmuend>

### Yoga Vidya Zentrum Speyer

schickt Frühlingsgrüße an alle! Nach wunderbar inspirierenden Vedanta-Seminaren mit Swami Tattvarupananda aus Kerala im Westerwald und in Bad Meinberg, findet am Freitag, den 8. Mai ab 19 Uhr und Samstag den 9. Mai das Jnana Yoga Intensiv Wochenende mit Swamiji in Speyer statt. Es sind noch Anmeldungen möglich. Swami Tattva lehrt das Wissen der Upanishaden auf Tiefe und gleichzeitig auf das tägliche Leben bezogene Weise. So leicht und anwendbar hast du Vedanta vielleicht noch nie erlebt!  
 Am Sonntag den 10. Mai feiern wir zum Muttertag eine Devi-Puja. Alle sind herzlich willkommen. Die Puja ist kostenlos! Samstag den 16. Mai gibt es noch einmal Asana Intensiv mit Shakti von 9-11 Uhr, bevor Shakti und Maheshwara zum Sadhana Intensiv in die Himalayas aufbrechen. Also nicht versäumen! Ab 29. Mai 4x Freitags 19 Uhr gibt es "Musikalische Selbsterfahrung" für jederfrau/-mann" mit Harald Laudenbach. Aktives Musizieren mit Kleinpercussions und einfachen Klanginstrumenten entspannt und öffnet das Herz. Keine Vorkenntnisse nötig! Details zu allen Veranstaltungen findest du unter <http://cms.yoga-vidya.de/center/speyer/workshops-reisen.html>. Oder abonniere unseren Newsletter: Email schicken an [speyer@yoga-vidya.de](mailto:speyer@yoga-vidya.de). Om Shanti!  
[www.yoga-vidya.de/speyer](http://www.yoga-vidya.de/speyer)

### Yoga Vidya Tübingen

... wir sind am Umbauen und es entsteht ein zweiter wunderschöner großer Yogaraum - d.h. noch viel mehr Platz um Yoga zu üben...  
 Einweihung der neuen Räume von Yoga Vidya Tübingen am 11.6.  
 14:00 h Begrüßung & kostenloses Buffet  
 14:30 h Einführung ins Ayurveda & Infovortrag Yogatherapie  
 15:30 h Yogastunde für Anfänger & offene Yogastunde

17:30 h Infos zur Yogalehrer/innen Ausbildung 2010

18:30 h Feuerzeremonie - Homa mit Satsang

20% Rabatt auf Anmeldungen zu Kursen & Tagesseminaren und auf Zehnerkarten.

Ihr seid alle ganz herzlich eingeladen.

...für Tagesseminare mit internationalen Seminarleiter/innen und fortlaufende Kurse zu den Themen Yoga, Meditation, Yogatherapie, Ayurveda und Reiki.

Mehr dazu findest du auf unserer Homepage.

NEU!!! - SONDERPREIS 55 €: Yoga 1 für Anfänger &

Wiedereinsteiger 8 x 105 min., ab Dienstag 9.6. 18:30 h und Mittwoch 17.6. 9:00 h

Gerne kannst Du Dich jederzeit zu einer kostenlosen Probestunde anmelden.

Bitte für alle Seminare anmelden: email oder Telefon: 07073-3004222.

Herzliche Grüße und einen sonnigen Frühling

Om Shanti Azima & Sarada

www.yoga-vidya-tuebingen.de

### Yoga Vidya Villingen-Schwenningen

Liebe Yogaübenden und Yogainteressierten aus dem Südwesten, im Monat Mai gibt es in Villingen folgende interessante Workshops:

- **Am 9. Mai ist um 10.00 - 13.00 der Samstag Yoga Workshop** mit ausgiebig Zeit zum Üben, Entspannen, Auftanken. Einmal im Monat intensiv zu üben bringt große Fortschritte in jeglicher Hinsicht. **Am Sa. 16. Mai ist um 16.00-19.00 wieder ein Entspannung.- und Atemworkshop** für Einsteiger bis Geübte. Wirkungsvolle Stressbewältigung in leichter Theorie und viel Entspannungs-Praxis. Entspannung stärkt auch insbesondere dein Immunsystem! **Am So. 17. Mai ist um 16.00-19.00 ein Meditations Workshop** für Einsteiger bis Geübte. Mit wertvollen Tipps & Hilfen bei Fragen, Erfahrungen und Hindernissen in der Meditation. Alle diese 3 Std. Workshops sind für Abo Inhaber und werdende Yogalehrer/innen frei. 10-er Karten Inhaber tragen 2x ein, ansonsten sind es einmalig 27.-
- **"23. Mai: Highlight mit Lalita zu Asana Intensiv und Partner-Yoga"**. Asana intensiv um 10.00 - 13.00 Uhr, Partner Asanas um 13.30 - 16.30 Uhr. Lalita ist eine sehr liebevolle und erfahrene Yogini. Du wirst hier viel Inspiration für deine eigene Praxis bekommen. Yogalehrer können Ihre Unterrichtspraxis wertvoll erweitern. Kosten 54.- mit leichtem Essen, einzeln 32.-. Ermäßigung 30% für Aboinhaber und werdende YL. Gruppen ab 3 Pers. bekommen 10 % Ermäßigung.
- **Am Do. 28. Mai beginnt ein neuer Hormon Yoga Kurs.** Du solltest bereits etwas Erfahrung mit Yoga haben. 5x 90 min. für 39.- Und in der Woche vom **Mo. 25. Mai bis Fr.29. Mai** findet wieder eine **Intensiv Woche** statt. Täglich 5.00 - 7.00 Uhr Asanas, Pranayama, Meditation. Du wirst erstaunt sein, mit wieviel Energie du durch den Tag gehen wirst. Kosten 69.- Für Aboinhaber und werdende Yogalehrer/innen sind es 49.-
- **Indischer Tanz Darbietung** innerhalb des Satsangs am **Freitag 05. Juni ab 20.00 Uhr** mit Lalitha Devi. Sie ist ausgebildete Bühnentänzerin, hat indischen Tanz studiert, tanzt seit 25 Jahren, und ist auch bekannt aus TV und Presse. - Kostenfrei - Ende gegen 21.45 Uhr.
- **Die 1 jährige Yoga Therapie Ausbildung** für Yogalehrer mit Harilal beginnt am Fr. 26.6. um 18.30 Uhr. Es sind noch Plätze frei.

Schön, wenn etwas Ansprechendes für dich dabei ist, und du dir die



Zeit dafür schenkst. Alles Liebe - Om Shanti - Nilakantha Christian  
 Enz, Tel: 07721.998 2877 oder [vs@yoga-vidya.de](mailto:vs@yoga-vidya.de)  
[www.yoga-vidya.de/villingen-schwenningen](http://www.yoga-vidya.de/villingen-schwenningen)

**[Übersicht über alle 50 Yoga Vidya Stadtzentren http://www.yoga-vidya.de/center](http://www.yoga-vidya.de/center)**



## 12. Neues bei Yoga Vidya

Alle Neuigkeiten immer unter [www.blog.yoga-vidya.de](http://www.blog.yoga-vidya.de). Wenn dein Email-Programm das unterstützt, kommst du durch **Klicken auf die Überschrift** zum betreffenden Beitrag, meist mit mehr Infos, mit Fotos, Videos und vielen weiteren Infos:

**Auszüg aus dem Yoga Vidya Blog:**

- [Yoga Vidya Koop-Center-Treffen](#) Foto und Bericht
- [Kundalini Yoga Fortgeschrittene mit Sukadev](#) im Seminarhaus Yoga Vidya Westerwald vom 15.-17.5.09.
- [Ingrid und Daniel neue Mitarbeiter im Westerwald](#)
- [Interview mit Sukadev im Karma Konsum Podcast](#)
- [Frühlingsblumen in Bad Meinberg...](#) - wunderschöne Dia-Show – inspirierend und herzöffnend
- [Solaranlage bei Yoga Vidya Bad Meinberg macht Fortschritte](#)  
Die Solaranlage [Yoga Vidya Bad Meinberg](#) macht gute Fortschritte - voraussichtlich geht sie im Mai ans Netz. Ökologisches Engagement gehört ja zum Yoga dazu - darum bemühen wir uns bei Yoga Vidya. Wir stehen auch in Verhandlungen bzgl. einer Biogas-Anlage -auch da könnte noch dieses Jahr etwas draus werden.
- [Yoga Vidya Center Hannover - Neueröffnung am 13.6.2009](#)
- [Es grünt so grün...](#) - tolles Foto vom Silvaticum Park Bad Meinberg
- [Yoga und Schamanisches Heilen Ausbildung Abschlussphoto von Teil 1](#)
- [Jubilare bei Yoga Vidya](#)  
Bei Swatmarama, Shivakami und Heinz hat sich gerade ihre Zeit bei Yoga Vidya gejäht – Foto
- [Felix - neuer Mitarbeiter bei Yoga Vidya Bad Meinberg](#)
- [Newsletter Yoga Vidya Westerwald](#)
  - 1) [Besuch von Swamis](#)
  - 2) [Massageangebot](#)
  - 3) [Yoga und Schamanisches Heilen Ausbildung – Kurzinterview mit Maharani](#)
  - 4) [Geheimnis der Geisteskontrolle](#)
  - 5) [Yoga für den Rücken - bei Bandscheibenvorfall, Hexenschuss, Ischias](#)
  - 6) [Mit allen Sinnen sein - Achtsames Er\(den\)leben](#)
  - 7) [Mantras lernen mit Hridaya](#)
- [Seminare Mai / Juni](#)
- [Swami Saradananda im Yoga Vidya Westerwald](#)
- [Yoga Vidya Nordsee](#) – Fotos von Yogastunden und Satsangs
- [Neue Yoga Vidya Seminar- und Ausbildungsbroschüre](#) zum kostenlosen Download
- [Fast so gut wie ein Hund...](#)  
Gedicht von Hermann Hesse
- [Newsletter Yoga Vidya Frankfurt April/Mai 2009](#)

- [Seminartipp: Selbstheilungsschritte für Frauen](#)
- [Download der Yoga Vidya Videos](#)
- [Projekt Shanti - Danke für die vielen Rückmeldungen](#)
- [Einführung in die Thai Yoga Massage mit Uwe Polte 15.-17.5.](#)
- [Samstagabend Satsang Swami Tatwarupananda und indischer Tanzaufführung](#) schöner Foto-Bericht – mit toller Dia-Show indischer Tanz
- [Brahma Vidya Hilfswerk e.V. / ein Reisebericht](#)  
[Keshava](#) und Devani besuchten die Sivananda Bhavan School in Delhi, Stadtviertel Dakshinpuri. Hier ein kleiner Reisebericht.

Übrigens: Es gibt täglich neue Einträge auf dem Yoga Vidya Blog. Es ist so etwas wie ein Internet Tagebuch. Viele machen diesen Blog zu ihrer Startseite (im Internet Explorer gehen auf Extras – Optionen – Startseite <http://www.blog.yoga-vidya.de>) ; wer weiß was das ist, kann die rss Adresse <http://www.yoga-vidya.de/de/service/blog/feed> seinem FeedReader hinzufügen. So bleibst du immer auf dem neuesten Stand...

[Alle Neuigkeiten unter http://blog.yoga-vidya.de](http://blog.yoga-vidya.de)



### 13. Frühlingsblumen - wunderschöne Dia-Show

Tolle Dia-Show mit großartigen Farben und Formen. Aufnahmen von März - bis April um das [Haus Yoga Vidya Bad Meinberg](#) herum - sehr beeindruckend.

[Hier die hoch auflösende Dia-Show auf Flickr http://tinyurl.com/Blueten](http://tinyurl.com/Blueten) - schau es dir am besten im Vollbildmodus an

[Schneller ladende Dia-Show auf mein.yoga-vidya.de](http://mein.yoga-vidya.de)

### 14) 108 Sonnengrüße oder Massenyoga am Frühlingsfest in Kassel

In Kassel findet in der Woche vom 5.-10. Mai ein Stadt-/Frühlingsfest unter dem Motto „Gesund in den Frühling“ statt. Unser Yoga Vidya Center Kassel ist da sehr aktiv. Es liegt direkt am Königsplatz, dem zentralen Hauptplatz, und organisiert mit großer Unterstützung der Veranstalter, mit Presse, Rundfunk, Fernsehen, einen großen Yoga-Event am Samstag, den 9. Mai.

Wir sind gerade noch in Planung: „108 Sonnengrüße mit 108 Yoga Vidya Yogis“ oder „eine große Yogastunde mit vielen Yoga Teilnehmern“ auf dem Platz.

Es wäre toll, wenn möglichst viele von Euch kommen und mitmachen – wenn möglich in gelb-weiß, mit Yogamatte. Wenn viele mitmachen, kann es ein toller Event werden, der Spaß macht und viele Menschen fürs Yoga interessieren und begeistern kann. Gerade am Samstag werden viele Leute da sein in der Stadt, und das kann eine wunderbare Yogawelle in der ganzen Gegend auslösen.

Wir freuen uns auf Euer zahlreiches Erscheinen: Kommt am Samstag, 9.5., nach Kassel. Genaue Infos gibt es in den nächsten Tagen bei Corinna und Andreas vom [Yoga Vidya Center Kassel](#): Corinna Hanke und Andreas Keller, Königsplatz 36, 34117 Kassel, Tel: 0561 –

7082405, kassel(at)yoga-vidya.de, kassel@yoga-vidya.de, corinna-hanke(at)gmx.de, oder Inka Aichinger in Bad Meinberg (inka.aichinger(at)yoga-vidya.de, Tel. 05234/2224, 0173/5189083)



## 15. Neues im Yogatherapie-portal.de

Ständig neue Seiten im [Yogatherapie-Portal](http://www.yogatherapie-portal.de)

- Yogatherapie bei
  - Fersensporn
  - Angststörungen/Panikattacken
  - Höhenkrankheit
  - Morbus Crohn
  - Kopfschmerzen bzw. Migräne
  - Arthrose in den Knien
  - Problemen am Fuß (Hallux valgus)
  - Blähungen
  - Problemen der Halswirbelsäule
  - Herzproblemen
  - Gleitwirbel im Nacken
  - Verschleissbedingte Rotatorenmanschettenruptur
- Alle Yogatherapie-seminare im Überblick mit Möglichkeit zur Anmeldung
- Yogatherapiethema: Shankprakhshana (Darmspülung)
- Ältere Yogatherapie Blogeinträge: [Yogatherapie Blog Archiv](#)
- Yogatherapie Videos
  - Kein Kopfweh mehr - Yoga Übungsreihe
  - Lampenfieber Transformation - Yoga Atemübung als Video
  - Yoga-Stunde Relax - 10 Minuten entspannendes Yoga
  - Yoga Video für mehr Energie vorm PC
  - Sonnengruß für Anfänger als Video online
  - Sonnengruß Video
- Warum sollte man ein Yogatherapieausbildung machen?
- Neu: Veranstaltungshinweise auf [www.yogatherapie-portal.de](http://www.yogatherapie-portal.de)
- Yoga Therapie Gruppe auf [mein.yoga-vidya.de](http://mein.yoga-vidya.de) wächst sehr schnell!
- Yogalehrerausbildung trotz Bandscheibenvorfall?
- Wozu ist Yogatherapie gut?
- Seminartipp: Selbstheilungsschritte für Frauen
- Erfahrungsbericht zum Thema Tinnitus
- Mitreden bei [yogapad.de](http://yogapad.de)! Einfach auf das Bild klicken!
- Stärkung der Stressresistenz
- Veranstaltungshinweis: Yoga Therapie Ausbildung - 4 Wochen Intensiv

**[Mehr Infos unter http://www.yogatherapie-portal.de](http://www.yogatherapie-portal.de)**

## 16. Artikel des Monats: Durch intensiven Wunsch nach Befreiung kommt Samadhi schnell



Patanjali sagt: "Durch intensiven Wunsch nach Befreiung kommt Samadhi schnell." (Yoga Sutra I 21).  
 Manche Menschen haben diesen intensiven Wunsch nach Befreiung, manche haben ihn nur mäßig, manche mittelmäßig.  
 Egal, wie groß der Wunsch ist, er führt dich weiter.  
 Aber wenn der Wunsch groß ist, kommst du schneller zum Ziel.  
 Es ist auch okay, wenn du sagst, hauptsächlich will ich beruflich Erfolg haben, und eine schöne Familie haben.  
 Und, so weit es mein Zeitablauf zulässt, praktiziere ich noch etwas Yoga, das hilft mir vielleicht langfristig irgendwie.

So hast du eine gewisse Basis im Leben.  
 Aber du wirst in deiner Meditation nur schrittweise vorankommen.  
 Wenn du dir bewusst bist, dass das höchste Ziel des Lebens die Befreiung, oder die Einheit, oder universelle Liebe, oder das Gefühl von Gottes Gegenwart ist, dann kannst du alles spiritualisieren.  
 Vor dem Hintergrund dieses Zieles hat dein Beruf seinen Sinn, hat deine Familie einen Sinn, haben deine Hobbys einen Sinn, findest du das Ziel deines Lebens.

Versuche, alle Wünsche, die du hast, in den großen Wunsch nach Befreiung, in das große Ziel des Lebens einzuordnen.  
 Sehe nicht die verschiedenen Wünsche als voneinander unabhängig an, sondern sieh, dass alle Wünsche, die du hast, irgendwie auch auf das höchste Ziel ausgerichtet werden.  
 Ich wünsche dir dabei viel Inspiration.

(Transkription eines Morgen-Vortrags von Sukadev im Satsang nach der Meditation)

<http://tinyurl.com/suka-blog>



## 17. Spirituelles Retreat mit Swami Muktananda

Eine einzigartige Gelegenheit, am geistigen Reichtum und der spirituellen Tiefe eines international bekannten Yogameisters aus dem Sivananda Ashram in Rishikesh teilzuhaben. Selbstverwirklichung ist das höchste Ziel des Lebens, dem du an diesem Wochenende ein bisschen näher kommen kannst. Swami Muktananda führt dich mit großer Hingabe, Freude und Humor mit konkreten Übungen zur wahren Selbsterkenntnis. In seiner Gegenwart geschieht Meditation wie von selbst, fließt gleichsam direkt aus der Quelle und schenkt dir Freude, Erkenntnis und Ruhe des Geistes. Er lebt die Philosophie der Einheit und strahlt eine große innere Freude und Klarheit aus. Du wirst dich für lange Zeit erhoben und inspiriert fühlen.

[Infos und Anmeldung hier klicken...](#)

Anmeldung auch per Telefon (05234-870) oder per Email [rezeption@yoga-vidya.de](mailto:rezeption@yoga-vidya.de)

[Alle Seminare von Yoga Vidya](http://www.yoga-vidya.de/seminar)  
<http://www.yoga-vidya.de/seminar>

## 18. Seminarleiter gesucht

Für Seminare, Aus- und Weiterbildungen suchen wir noch kompetente Seminar- bzw. Ausbildungsleiter/innen für folgende Themen:

- Yoga bei Multiple Sklerose
- Yoga bei Down Syndrom
- Yoga für Alzheimer Patienten
- Yoga für Blinde und Sehbehinderte
- Yoga bei geistigen Behinderungen
- Yoga for the "Special Child" (geistig behinderte Kinder)
- Yoga für Frauen (verschiedene Themen)
- Yoga Unterrichten im Altersheim
- Bewerbungstraining für Yogalehrer/innen: Wie bewerbe ich mich in Fitness-Studios, in Firmen, Volkshochschulen etc., um dort meine Yogastunden anzubieten?
- Schamanismus und Yoga (Voraussetzung: Yoga Vidya Ausbildung und natürlich sehr fundierte Erfahrung im Schamanismus)

Auch für andere Themen sind wir offen - wir wollen jetzt bis Ende Mai das Yoga Vidya Seminarprogramm 2010 planen.

[Bitte Vorschläge schicken an seminarplanung2010@yoga-vidya.de](mailto:seminarplanung2010@yoga-vidya.de)



## 19. Wozu ist Yogatherapie gut?

### Verbesserung der Lebensqualität

Yogatherapie hilft Dir Dich in Deinem ganz normalen Alltag wohl zu fühlen, entspannt zu bleiben und dabei gesund, guter Laune und voller Schwung zu sein. Körperliche und geistige Flexibilität machen Dich stressresistent. Du kannst in nahezu jeder Situation gelassen bleiben und lässt Dich nicht (mehr) aus der Ruhe bringen.

### Zugang zu den tiefer liegenden Ursachen

Die Ursachen der verschiedenen Symptome liegen oft tief verborgen und sind schwer zu erreichen. Yogatherapie hilft Dir Zugang zu diesen tiefer liegenden Ursachen zu erhalten. Dies ergänzt die schulmedizinische Sicht um wichtige Elemente und stärkt Deine Selbstheilungskräfte.

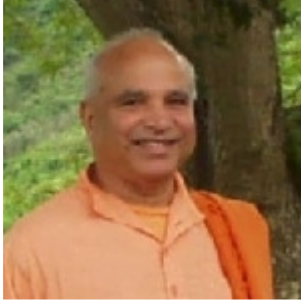
### Heilung durch Ganzheitlichkeit

Die alten Yogis hatten (und haben) tiefe Einblicke in die Zusammenhänge die unser Leben bestimmen. Aus ihren Lehren entwickelte sich ein Übungssystem, welches seit mehreren Jahrtausenden in jeder einzelnen Generation überprüft, verifiziert und weitergegeben wird.

Mit Yogatherapie erlebst Du die volle Unterstützung dieses bewährten, ganzheitlichen Systems. Die umfassende Sichtweise des Yoga wirkt auf den folgenden Ebenen:

- \* Wonne-Ebene: Das ist der Zustand der höchsten Zufriedenheit und Glückseligkeit.
- \* Geistige Ebene: Der Intellekt und das was unseren Geist ausmacht.
- \* Emotionale Ebene: Unsere Gefühle und das einfache Denken.
- \* Energie-Ebene: Das Energiesystem welches uns mit Leben erfüllt.
- \* Physische Ebene: Dies betrifft den Körper und seine Prozesse.

[Mehr Infos zur Yogatherapie http://www.yogatherapie-portal.de/](http://www.yogatherapie-portal.de/)



## 20. Bhagavad Gita Pfingstseminar mit Swami Yogaswarupananda 29.5.-1.6.

Rezitation, Behandlung und Interpretation dieser "höchsten Weisheitslehre" unter der Leitung eines indischen Meisters. Anleitung zu gelebter Spiritualität im Alltag: Erkenntnis und Verwirklichung der höchsten Wahrheit. Wie erkenne ich meine Lebensaufgabe? Wie entscheide ich mich? Was ist meine Pflicht? Wie finde ich meine Wesensnatur (Swarupa)? Wie kann ich meiner Wesensnatur folgen? Wie finde ich den Weg zu meinem Herzen?

Swami Yogaswarupananda aus dem legendären Rishikesh ist als Vizepräsident der Divine Life Society, des Trägervereins des Sivananda Ashrams in Rishikesh, einer der Nachfolger Swami Sivanandas in der 2. Generation. Er leitet seit vielen Jahren Menschen auf dem spirituellen Weg an. Im Sivananda Ashram unterrichtet Swami Yogaswarupananda an der Yoga Vedanta Forest Academy, sowie auf internationalen Vortragsreisen in Holland, Italien, Australien, Hongkong und Malaysia.

Das Seminar ist vor allem fuer Menschen geeignet, die schon die Grundlagen des Yoga kennen und gerne tiefe Inspiration und praktische Hilfen für den Alltag des spirituellen Lebens suchen.

[Infos und Anmeldung zum Seminar hier...](#)Anmeldung auch per Telefon (05234-870) oder per Email [rezeption@yoga-vidya.de](mailto:rezeption@yoga-vidya.de)

[Infos zu weiteren Seminaren mit international bekannten Gastlehrern hier klicken](#)

## 21. Twitter ...

Benutzt du Twitter?

Wenn ja: Kennst du den Yoga Vidya Twitter Feed? Er ist

[http://twitter.com/Yoga\\_Vidya](http://twitter.com/Yoga_Vidya)

Oder die englische tägliche Inspiration von Swami Sivananda auf

Twitter: [http://twitter.com/Swami\\_Sivananda](http://twitter.com/Swami_Sivananda)

Wenn ja: Bist du zufrieden mit diesem Twitter Feed? Momentan werden da automatisch die diversen Blogbeiträge reingestellt.

Es wäre denkbar, da verschiedene Twitter Accounts zu machen. Wäre das interessant für dich? Oder doch lieber alles auf einmal, wie bisher?

[Schreibe deine Meinung in den Blog http://tinyurl.com/vidya-twit](http://tinyurl.com/vidya-twit)



## 22. Yoga Vidya Journal Frühjahr 2009 - zum kostenlosen PDF Download

Das neue [Yoga Vidya Journal Frühjahr 2009](#) ist jetzt auch als [kostenlose PDF Datei](#) zum Lesen und Ausdrucken erhältlich.

Aus dem Inhalt:

- Aus der Welt von Yoga Vidya
- Yoga Vidya Nordsee: Ein Seminarhaus entsteht
- Interview mit Sigmund Feuerabendt
- Interview mit Padmakshi Berger
- Forever Yin and Young Seite 17
- Kongress: "Älter werden mit Yoga"

- Über die Wirkung von Yoga im Alter
- Yoga bei Rheuma und Arthritis
- Rente und Moksha
- Yoga-Wege gegen Mobbing
- Lachyoga - der heitere Weg zu Ahimsa
- Lecker Rezept: Schneller Apfelkuchen

[Yoga Vidya Journal zum kostenlosen Download](http://tinyurl.com/vidya-journal)  
<http://tinyurl.com/vidya-journal>

### 23. Yoga Vidya Center Hannover - Neueröffnung am 13.6.2009

liebe Yoginis, liebe Yogis in Hannover und in der Region, in wenigen Wochen wird es auch in Hannover ein Yoga Vidya Kooperationszentrum geben.

Am Samstag, den 13. Juni lädt euch der Yoga Vidya Bhavana KoopCenter Hannover e.V. in den Räumen des Open-Heart-Center (Oeltzenstr 13.) ein, an der Eröffnungsfeier teilzunehmen.

Wir bieten euch an, Probestunden zu besuchen, ein Konzert indischer Musik anzuhören, einer Puja beizuwohnen und freuen uns darauf, mit euch gemeinsam zu feiern.

Mehr könnt ihr voraussichtlich ab Mitte Mai auf unserer Homepage erfahren, per email sind wir ab sofort unter hannover(at)yoga-vidya.de erreichbar.

Hari Om und herzliche Grüße

Yoga Vidya Bhavana KoopCenter Hannover e.V.

(Karin Brattig, Rudra Rolf Rühl, Nachiketas Claus-Dieter Simm, Chandrika Daniela Wingert, Jörg Ziemer)

[Mehr Infos ab Mitte Mai](http://www.yoga-vidya.de/hannover)

<http://www.yoga-vidya.de/hannover>



### 24. Haus Yoga Vidya Nordsee - Seminarhausgebäude bis zum Sommer fertig

Die Bauarbeiten am Seminarraum-Gebäude für das Haus Yoga Vidya Horumersiel/Nordsee schreiten gut voran. Nächste Woche ist Richtfest. Bis Ende Juni soll alles fertig sein. Im Seminarraum-Gebäude werden sein:

- Ein großer Yoga-Raum (etwa so groß wie die Shiva-Räume in Bad Meinberg und Westerwald)
- Ein kleinerer Yoga-Raum
- Duschen und WCs für die Zelter
- Boutique
- Abstellraum für Fahrräder

Wir danken allen Gästen, die in den letzten Wochen einiges an Baulärm gehört hatten, für ihr Verständnis. Ab nächster Woche sind es eher ruhigere Bauarbeiten. Und, wie gesagt, bis zu den Sommerferien sollte alles fertig sein.

Genieße im Haus Yoga Vidya Horumersiel/Nordsee

- Yoga Ferienwoche: Das beliebteste Programm in Haus Yoga Vidya Nordsee Horumersiel: mit Yogastunden, Meditation, Vorträgen, Möglichkeit zu Strandspaziergängen, Fahrradtouren und vielem mehr. Beginn jeden Sonntagabend - 5 oder 7 Tage
- Yoga und Meditation Einführung: Beginn jeden Freitagabend 2- oder 7 Tage
- Yoga Individualgast: Stelle dir dein eigenes Yoga Programm zusammen. Anreise jeden Freitag und Sonntag möglich
- Umfangreiches Yoga Seminarprogramm

[Alle Infos zum Haus Yoga Vidya Nordsee](#)

## 25. Schweinegrippe, Vogelgrippe, SARS und Co.

Seit der Mensch sesshaft geworden ist, gibt es immer wieder neue Seuchen. Pest, Cholera, Syphilis, Tuberkulose. Und auch im 20. Jahrhundert ging es weiter: An der spanischen Grippe um 1918 sind 50 Millionen Menschen gestorben, also drei Mal so viele wie im ersten Weltkrieg. Manche der neueren bedrohlichen Seuchen, Aids, SARS, Vogelgrippe, jetzt die Schweinegrippe, haben einiges gemeinsam: Sie hängen wahrscheinlich mit dem Verzehr von Tieren und/oder mit der Massentierhaltung zusammen. Aids ist vermutlich/eventuell vom Affen auf den Menschen durch Verzehr von Affenfleisch entstanden, Vogelgrippe und SARS wurden durch Massentierhaltung und Massenverzehr von Hühnern ermöglicht, die Schweinegrippe eventuell durch Massentierhaltung von Schweinen.

Was kann man daraus lernen? Das Töten von Tieren sollte langsam der Vergangenheit angehören. Fleischkonsum ist ungesund, schlecht für die Umwelt und passt eigentlich nicht in eine Zeit, in der Mitgefühl als Wert immer wichtiger wird. Kaum ein Vegetarier vermisst den Geschmack von Fleisch. Für mich immer wieder unverständlich: Menschen gehen so liebevoll mit ihren Haustieren um. Warum denken so wenige beim Essen seines Schnitzels, dass dafür ein fühlendes Lebewesen getötet werden muss?

Viele sagen, wenn ich so etwas schreibe: Das sollte die Entscheidung von jedem einzelnen sein. Grundsätzlich bin ich ja der Meinung, dass jeder für sich selbst entscheiden sollte. Aber wer fragt das Kalb, das Schwein, das Huhn um seine Meinung? Wer berücksichtigt die Wünsche der Tiere?

Was meinst du dazu? Schreibe doch deine Meinung ins [Forum](#) , in [mein.yoga-vidya.de](http://mein.yoga-vidya.de) .

## 26. Stärke dein Immunsystem

Eine gute Vorbeugung bei allen Formen von Grippe, Erkältungen und Infektionen ist ein gutes Immunsystem. Vom Standpunkt des Yoga aus kann das Folgende helfen:

- Mache jeden Tag Neti, die Nasenreinigung
- Übe täglich 3 Runden Kapalabhati und mindestens 5 Runden Wechselatmung
- Iss genügend Obst und frische Salate
- Meide/reduziere ungesundes Essen wie fettes Essen, Zucker etc.





- Mache täglich eine Tiefenentspannung
- Würze dein Gemüse mit frischem Ingwer
- Übe täglich Asanas, halte insbesondere die Vorwärtsbeuge täglich mindestens 1-3 Minuten lang
- Lache jeden Tag immer wieder, sieh das Leben von seiner heiteren Seite
- Wasche dir mehrmals am Tag die Hände
- Wann immer du duschst, dusche am Ende mindestens Hände und Füße etwa 20 Sekunden lang mit kaltem Wasser

[Mehr Infos über Yoga Kriyas - Reinigungsübungen](http://tinyurl.com/kriyas)  
<http://tinyurl.com/kriyas>

Herzlichst

Sukadev Bretz

für das ganz Yoga Vidya Team

Dieser kostenlose Newsletter kann beliebig oft vervielfältigt und weitergereicht werden. Er wird etwa monatlich versandt. An- oder Abmeldung unter  
<http://www.yoga-vidya.de/newsletter>

Wir haben weitere, spezialisierte [Newsletter](#):

- Sivananda Tägliche Inspirationen - täglich ein Artikel von Swami Sivananda  
<http://www.yoga-vidya.de/newsletter>
- [Yoga Vidya Westerwald](#) Newsletter: Schicke eine Email an [sekretariat@westerwald.yoga-vidya.de](mailto:sekretariat@westerwald.yoga-vidya.de)
- Newsletter der Yoga Vidya Zentren Frankfurt, Köln, Essen, Mainz, Rödermark, Karlsruhe, Hamburg, Speyer empfangen willst, schicke eine Mail an das betreffende Center, also an [Frankfurt@yoga-vidya.de](mailto:Frankfurt@yoga-vidya.de), [Köln@yoga-vidya.de](mailto:Köln@yoga-vidya.de), [Essen@yoga-vidya.de](mailto:Essen@yoga-vidya.de), [Mainz@yoga-vidya.de](mailto:Mainz@yoga-vidya.de), [Roedermark@yoga-vidya.de](mailto:Roedermark@yoga-vidya.de), [Karlsruhe@yoga-vidya.de](mailto:Karlsruhe@yoga-vidya.de), [Hamburg@yoga-vidya.de](mailto:Hamburg@yoga-vidya.de), [speyer@yoga-vidya.de](mailto:speyer@yoga-vidya.de)

Hier noch einige Direktlinks:

- <http://mein.yoga-vidya.de> : Große Yoga Community: Austausch zwischen Yoga Lehrenden und Übenden; alle Yoga Vidya Videos;

Fotoshows; großes Yoga Forum

- <http://my.yoga-vidya.org>: Internationale Yoga Communities: Triff Yoga Lehrende und Übende aus allen Kontinenten
- [www.forum.yoga-vidya.de](http://www.forum.yoga-vidya.de) : Austausch und Diskussionen zu Yoga, Yogatherapie, Spiritualität und Öko
- [www.blog.yoga-vidya.de](http://www.blog.yoga-vidya.de) : Alle Neuigkeiten bei Yoga Vidya auf einen Blick, einschließlich Newsletter, neue Programme, Fotos, Podcasts etc.
- [www.podcast.yoga-vidya.de](http://www.podcast.yoga-vidya.de) : Alle neuen Hörsendungen auf einen Klick: Vorträge von Sukadev, Entspannungsübungen, Mantras, Meditationsanleitungen etc.
- [www.video.yoga-vidya.de](http://www.video.yoga-vidya.de) : Alle neuen Videos auf einen Klick: Vorträge, Yogastunden, Yoga Übungen, Events etc.
- [www.yoga-vidya.de/de/service/blog/142/](http://www.yoga-vidya.de/de/service/blog/142/) : Mantras zur Rezitation und viele Kirtans zum Mitsingen
- [www.yoga-vidya.de/de/asana](http://www.yoga-vidya.de/de/asana) : Umfangreiche Darstellung von über 1000 Asanas; Übungsanleitungen, Übungsreihen etc.
- [www.yogatherapie-portal.de](http://www.yogatherapie-portal.de) : Infos, Erfahrungsberichte, Übungsreihen, wissenschaftl. Studien zu Yoga Therapie
- [www.yoga-vidya.de/de/artikel](http://www.yoga-vidya.de/de/artikel) : Hunderte von Artikeln zu allen Aspekten des Yoga
- [www.yoga-vidya.de/Fragen-an-Sukadev](http://www.yoga-vidya.de/Fragen-an-Sukadev) : Antworten von Sukadev auf fast 200 Fragen zu den Themen Yoga, Meditation und spirituelles Leben
- [www.shop.yoga-vidya.de](http://www.shop.yoga-vidya.de) : Der Yoga Vidya Shop mit Büchern, CDs und Videos
- [www.yoga-vidya.de/seminar](http://www.yoga-vidya.de/seminar) : Alle Seminare bei Yoga Vidya
- [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung) : Alle Ausbildungen bei Yoga Vidya
- [www.yoga-vidya.de/einfuehrung](http://www.yoga-vidya.de/einfuehrung) : Alle Einführungsseminare
- [www.yoga-vidya.de/Center](http://www.yoga-vidya.de/Center) : Übersicht über alle Yoga Vidya Zentren in Deutschland und Österreich

## Impressum

Dieser Newsletter wird publiziert von

- Yoga Vidya e.V.
- Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV)
- Yoga Vidya Versand und Verlags-GmbH
- Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten (BYVG)
- Berufsverband der Yoga und Ayurveda Therapeuten e.V. (BYAT)

Haus Yoga Vidya

Wällenweg 42, 32805 Horn-Bad Meinberg, Tel. 05234 870, Fax 05234-871875  
Gut Hoffnungstal, 57641 Oberlahr, Tel. 02685-8002-0, Fax -8002-20

[sukadev@yoga-vidya.de](mailto:sukadev@yoga-vidya.de)  
[www.yoga-vidya.de](http://www.yoga-vidya.de)

[Um den Newsletter zu abonnieren oder zu verlassen, bitte NICHT auf diese Mail antworten, sondern http://tinyurl.com/news-an-ab](http://tinyurl.com/news-an-ab)