



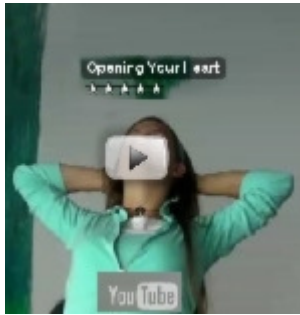
Liebe Yoga Freundin, lieber Yoga Freund,

Nr. 157
11.09.2009

Herzliche Grüße aus dem Haus Yoga Vidya Bad Meinberg. Hier unser aktueller Newsletter mit vielen Informationen zu Yoga, Meditation und spirituelles Leben. Der Sommer ist vorbei, der Herbst hat begonnen... Die Bäume färben sich langsam rot und gelb. Der Herbst ist die beste Zeit, Yoga zu vertiefen oder zu beginnen: Wenn die Natur nach innen geht, die Pflanzen ihre Säfte in die Wurzel zurückziehen, auch die Bäume ihre Kraft in den Stamm ziehen, hat auch der Mensch die natürliche Tendenz, etwas ruhiger zu leben, den Geist nach innen zu bringen, Zugang zum eigenen Selbst zu suchen, Kraft aus dem Herzen zu schöpfen. Gerade in dieser Zeit fällt daher das Üben von Yoga besonders leicht. Herbst und Winter werden so zu einer wirklich schönen Jahreszeit. Übe Yoga und Meditation und lass die innere Sonne erstrahlen! Viele sind jetzt aus den Ferien zurück. Daher sind die Programme der über 50 Yoga Vidya Stadtzentren ein besonderer Schwerpunkt dieses Newsletters. In allen Yoga Vidya Stadtzentren beginnen neue Anfängerkurse, es gibt (in einigen Städten sogar täglich) offene Yogastunden, und gerade im Herbst gibt es ein reichhaltiges Workshop Angebot.

ÜBERSICHT:

- [01: Übung des Monats: Herzensöffnung](#)
- [02: Tage der Offenen Tür: 20.9. Nordsee, 27.9. Bad Meinberg, 23.10. Westerwald](#)
- [03: Rezept des Monats: Gemüsesauce](#)
- [04: Herbst-Spezial: 7 Tage Yoga Ferienwoche zum Preis von 5 Tagen: 30% Ersparnis!](#)
- [05: Artikel des Monats: „Gedanken“](#)
- [06: Yoga und Meditation Einführungsseminare](#)
- [07: Neue Videos bei Yoga Vidya](#)
- [08: Yoga Vidya Videos jetzt auch als Podcast - zum Download auf deinen Video Player](#)
- [09: Neues aus dem Haus Yoga Vidya Westerwald](#)
- [10: Haus Yoga Vidya Horumersiel/Nordsee - energetisierende Herbsttage](#)
- [11: Neue Broschüren als Download](#)
- [12: Hochzeit Bharata und Chitra](#)
- [13: Neues Ayurveda Portal - viele Infos zum Thema Ayurveda](#)
- [14: Yoga, Schwimmen, Massage, Sauna und Meditation](#)
- [15: Neu: Yoga Wiki online!](#)
- [16: Projekt Shanti - Handwerker gesucht als Mitarbeiter und Mithelfer](#)
- [17: Neue Hörsendungen bei Yoga Vidya - kostenlos](#)
- [18: Neu: Yoga Vidya Center Rostock](#)
- [19: Neu in Bad Meinberg: Sadhaka-Programm](#)
- [20: Mantras, Yoga Vorträge und Yoga Übungen nun auch per Telefon](#)
- [21: Verbringe Weihnachten/Neujahr im Yoga Ashram](#)
- [22: Neuigkeiten aus den Yoga Vidya Zentren](#)
- [23: Yoga-Meister zu Besuch bei Yoga Vidya](#)
- [24: Neu im Yogatherapie-Portal](#)
- [25: Neu bei Yoga-Vidya: Ausbildung zur Business Yogalehrer/in im Bausteinsystem](#)
- [26: Neues bei Yoga Vidya](#)
- [27: Impressum](#)



1) Übung des Monats: Herzensöffnung

Im Yoga-Sutra von Patanjali heißt es:

"Durch Achtsamkeit auf das Herz kommt Verstehen der Natur des Geistes."
(III,35)

Übung: Bevor Du mit einem Menschen sprichst, fühle mit Deinem Herzen das Herz des anderen. Fühle in Dein Herz hinein, und richte dann die Achtsamkeit Deines Herzens in das Herz des anderen. Intuitiv wirst du den anderen besser verstehen. Es kann eine Herzensverbindung entstehen, die Eure Beziehung vertieft oder wirksame Kommunikation ermöglicht.

Diese Übung kannst Du vor dem Grüßen, während des Grüßens, oder auch während des Zuhörens üben. Manche können das sogar beim Sprechen und in Abwesenheit der Person. Es funktioniert sowohl bei Freunden und Bekannten als auch bei Kollegen, Kunden und Vorgesetzten. Probiere es aus!

Eine andere Übung zur Öffnung des Herzens: Setze dich ganz hinten auf deinen Stuhl. Falte die Hände hinter dem Kopf. Gib Ellbogen und Kopf so weit nach hinten wie möglich. Atme 5-10 Mal tief ein und aus, spüre dabei wie dein Brustkorb gedehnt wird und dein Herz sich öffnet. Eine wunderbare Übung, um Spannungen abzubauen, Freude zu empfinden. Diese Übung hilft auch für die Gesundheit von Lungen, Herz und Rücken. Du kannst sie immer wieder zwischendurch üben.

Lass dich von einem Video zu dieser Übung anleiten - in leicht verständlichem Englisch...

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



2) Tage der Offenen Tür: 20.9. Nordsee, 27.9. Bad Meinberg, 23.10. Westerwald

An diesem Tag kannst du dich kostenlos und unverbindlich informieren über die verschiedenen Seminare und Ausbildungen bei Yoga Vidya.

- 20.9. Yoga Vidya Horumersiel/Nordsee
- 27.9. Bad Meinberg/Teutoburger Wald
- 23.10. Oberlahr/Westerwald

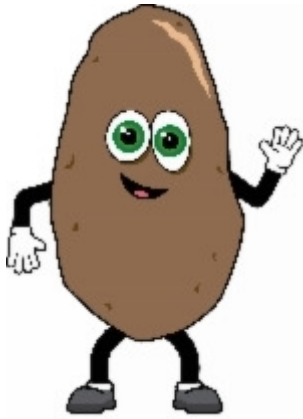
Probieren geht über Studieren... Du hast die Möglichkeit, die verschiedenen Yoga Praktiken auszuprobieren. Besonders praktisch: Fortgeschrittene und Anfänger-Programme laufen parallel, so dass erfahrene Yoga Übende/Yogalehrer ihre Familie, Bekannte bzw. Schüler mitbringen können. Von morgens bis abends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

- * 11h Begrüßung
- * 11.30h Yoga-Stunden Anfänger und Fortgeschrittene; in Bad Meinberg: Info 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: Info 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. Nordsee 04426-9041610, Bad Meinberg 05234-
870, Westerwald 02685-80020).

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



3) Rezept des Monats: Gemüsesauce

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Tasse gekochte Kartoffeln
- 2 mittelgroße gekochte Karotten
- 1 1/3 Tassen Wasser
- 2 Esslöffel Cashewkerne
- 1 Teelöffel Tamari
- 1 Esslöffel Zitronensaft

Alle Zutaten in einem Mixer pürieren, anschließend erhitzen und servieren.
Ausgezeichnet für Getreide und Gemüse.

Rezept aus dem Yoga Kochbuch, erhältlich im Yoga Vidya Versand

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

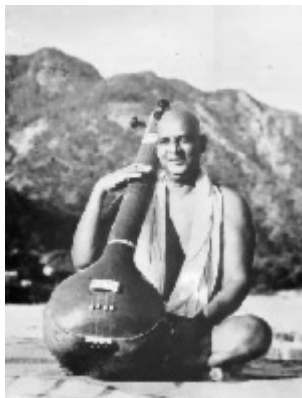


4) Herbst-Spezial: 7 Tage Yoga Ferienwoche zum Preis von 5 Tagen: 30% Ersparnis!

Für den Herbst gibt es jetzt ein Sonderangebot im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg: 7 Tage Yoga Ferienwoche zum Preis von 5 Tagen! Und ein kostenloser Schwimmbad/Saunabesuch dazu! Jeden Sonntag beginnt ja eine 5-tägige Yoga Ferienwoche. Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen und vielem mehr. Für alle Ferienwochen, die sonntags vom 11.10. - 6.12. in Bad Meinberg beginnen, kannst du ohne Aufpreis 2 Tage länger als Individualgast bleiben und bekommst kostenlos eine Eintrittskarte für Schwimmen und Sauna im Meinbad (5-10 Minuten Fußweg durch den Silvaticum-Park) dazu (montags und freitags Damensauna, ansonsten gemischt). An den Verlängerungstagen kannst du 4 weitere Yogastunden mitmachen, 3 weitere Vorträge und 4 Meditationen besuchen, eventuell eine zusätzliche Ayurveda Massage buchen (die kostet allerdings extra), und so richtig relaxen. Preis für die 7 Tage, einschl. Unterkunft, Verpflegung: EZ: 410 Euro, DZ: 340 Euro,- MZ 270 Euro, Schlafsaal, Zelt, Wohnmobil: 215 Euro. Anmelden kannst du dich unter 05234-870, 8-19 Uhr.

Anmelden kannst du dich auch im Internet - hier klicken <http://bit.ly/yoga-herbst>

[Infos zur 5-tägigen Ferienwoche http://tinyurl.com/yogaferien](http://tinyurl.com/yogaferien)



5) Artikel des Monats: „Gedanken“

(von Swami Sivananda)

Höre das, was verheißungsvoll ist.

Sieh das, was verheißungsvoll ist.

Denke das, was verheißungsvoll ist.

Sprich das, was verheißungsvoll ist.

Meditiere über das, was verheißungsvoll ist.

Verstehe das, was verheißungsvoll ist.

Erkenne das, was verheißungsvoll ist.

[Artikel, Kirtan und Videos mit Swami Sivananda http://mein.yoga-vidya.de/profile/Sivananda](http://mein.yoga-vidya.de/profile/Sivananda)



6) Yoga und Meditation Einführungsseminare

Ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten: Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantrasingen und mehr.

Die Einführungsseminare sind besonders günstig: Ein ganzes Wochenende einschl. Bio-Verpflegung ab 90 Euro (bei Unterkunft im Schlafsaal oder eigenem Zelt; im Mehrbettzimmer 112 Euro, DZ 140, EZ 168 Euro)

In den Häusern Haus Yoga Vidya Bad Meinberg und Haus Yoga Vidya Nordsee beginnt an jedem Freitag sowohl ein Wochenendseminar als auch eine Einführungs-Woche. Im Haus Yoga Vidya Westerwald finden jeden Monat zwei Einführungswochenenden und eine Einführungswoche statt.

Manche Einführungsseminare werden sogar von den Krankenkassen gefördert (d.h. du erhältst 50 Euro zurückerstattet). Mehr Infos dazu:

<http://tinyurl.com/6846o8>

Hier alle Termine der Yoga und Meditation Einführungsseminare

<http://tinyurl.com/5zqfxo>

[Mehr Infos und Anmeldeformular](#)

[Yoga und Meditation Einführungsseminar](#)

<http://yoga-vidya.de/einfuehrung>



7) Neue Videos bei Yoga Vidya

Neue Videos unter anderem:

- [George Harrison - Gopala Krishna](#)
- [Fortgeschrittene Sitzhaltungen für die Meditation](#)
- [Yoga Vorführung mit Nicole Teil 2: Schulterstand - Drehsitz](#)
- [Indischer Tanz zu Amma Musik aus Indien](#)
- [Indische Tanzausbildung -Yoga Vidya Westerwald -Lalitha Devi](#)
- [Atma Shatakam](#)
- [Mother I Feel You with Maharani](#)
- [Yoga Tiefenentspannung](#)
- [Side Splits - Advanced Yoga Asana](#)
- [Narayana Hari Om - mit Janin Schütter und Nicole](#)
- [Jaya Radha - Mantra-Chanting with Gopi](#)
- [Agni Sara - Yoga Fire Cleansing](#)
- [Yoga Augeneübung fuer zwischendurch: Palmieren zur Entspannung](#)
- [Eigenschaftsmeditation mit Sukadev](#)
- [Wie das dunkle Zeitalter begann und das Maha Mantra in die Welt kam - Vortrag mit Sukadev](#)
- [Energiemeditation Anleitung mit Sukadev](#)
- [Chakra-Energie-Meditation mit Sukadev](#)
- [Meditation des Herzen - Meditation Anleitung mit Sukadev](#)

- [Medicine Buddha Mantra](#)
- [Wie Krishna Yashoda ins Ueberbewusstsein fuehrt - Geschichte mit Sukadev](#)
- [Heldendreieck Yoga Trikonasana](#)
- [Jaya Mata Kali - Mantra-Chanting with Carlotta](#)

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>)

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



8) Yoga Vidya Videos jetzt auch als Podcast - zum Download auf deinen Video Player

Die Yoga Videos jetzt auch als Podcast - zu abonnieren über itunes und andere Podcast Programme. Durch Klicken auf die Überschrift gelangst du zum entsprechenden RSS Feed, über den du das Video abonnieren oder auch runterladen kannst. Durch Klicken auf "itunes" kannst du den Podcast in itunes abonnieren.

- [Yoga Video Podcast](#)
Yogastellungen und Atemübungen verhelfen dir in wenigen Minuten zu neuer Kraft und Positivität. Die erfolgreichsten Übungen schlechthin! Kunterbunte Mischung aus Anfängerübungen, und fortgeschritteneren Praktiken. [iTunes](#)
- [Yoga Vidya Practice Video](#)
Yoga classes, Yoga relaxation techniques, Asanas, breathing exercises for daily life. Gives you new energy, relaxation and recharges you from within. [iTunes](#)
- [Ayurveda Video Podcast](#)
Alles, was du schon immer über Ayurveda wissen wolltest: Ayurveda Massagen, Ayurveda Ernährungstipps, Stirnguss, Anwendungen und vieles mehr. Von Lakshmana Wittig. [itunes](#)
- [Yoga und Meditation - spirituelle Video Vorträge](#)
Lass dich inspirieren, erhalte neue Anregungen und praktische Tipps für den spirituellen Weg von Yoga und Meditation. Video-Aufnahmen von Live-Vorträgen mit Sukadev Bretz in den Yoga Vidya Seminarhäusern. [iTunes](#)
- [Mantra-Video](#)
Mantra-Singen, um das Herz zu öffnen, das Bewusstsein zu erweitern, um zur Quelle von Freude und Liebe zu kommen. Aufnahmen aus den Satsangs nach der Meditation in den Yoga Vidya Ashrams. [itunes](#)
- [Meditation Video - praktische Anleitungen und Übungen](#)
Lasse dich mit diesen Videos in die Meditation führen. Erfahre so tiefe innere Ruhe und erweitertes Bewusstsein. Teilweise Mitschnitte aus Seminaren bei Yoga Vidya Bad Meinberg, teilweise extra produziert. Erscheinungsweise: Alle 1-3 Wochen. [iTunes](#)

[Übersicht über alle Yoga Vidya Video Podcasts und Communities:](#)



9) Neues aus dem Haus Yoga Vidya Westerwald

Einige Neuigkeiten aus dem Haus Yoga Vidya Westerwald:

- Newsletter mit den Infos über die Seminare, Rezept "Fruchtiges Mangoldgemüse" und Tipps zur Ayurveda Kochkunst: Gewürze, Geschmacksrichtungen, Doshas und mehr
- Entspannungskursleiter Ausbildung bei Yoga Vidya Westerwald : Foto-Bericht
- Yogalehrerausbildung Intensiv Juli bei Yoga Vidya Westerwald : Foto-Bericht
- Seminare und Ausbildungen bei Yoga Vidya Westerwald
- Yoga Individualgast-Programm

Neuigkeiten unter <http://bit.ly/ww-yoga>

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



10) Haus Yoga Vidya Horumersiel/Nordsee - energetisierende Herbsttage

Nach der sehr gut besuchten Sommersaison, in der das Haus 2 Monate lang fast immer ausgebucht war, kommen jetzt die ruhigeren Herbsttage. Und die sind besonders schön an der Nordsee: Es gibt weiterhin viele sonnige Tage (Horumersiel ist ja, man höre und staune, einer der sonnenstundenreichsten Orte in Deutschlands...). Die Nordseesalzlucht streift etwas weiter ins Land rein, belebt und ist einfach ideal für Yoga Atemübungen und Asanas. Inzwischen ist Yoga Vidya Nordsee aufgeladen mit spiritueller Energie - viele Meditation, Kraftrituale und Herzens-Engagement tragen dazu bei. Und das neue Yogastudio mit dem weiten Blick im Obergeschoss ist einfach großartig.

Komm doch mal (oder mal wieder) für eine Woche, ein Wochenende oder ein paar Tage. 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](http://www.yoga-vidya.de)



11) Neue Broschüren als Download

Unser Redaktions- und Grafikteam hat wieder neue wunderschöne Broschüren fertiggestellt. Runterzuladen als PDF auf unserer [Downloadseite](#).

Da findest du insbesondere folgende PDF Broschüren:

- [Yoga Vidya Ausbildungsbroschüre 2010: Alle Infos zu: Yogalehrer, Entspannungskursleiter, Ayurveda, Massage Ausbildungen und mehr](#)
- [Yoga Vidya Seminarprogramm Bad Meinberg, Nordsee, Westerwald Okt. 09-Dez 10](#)
- [Veranstalte deine eigenen Seminare bei Yoga Vidya - Gastgruppenbroschüre](#)
- [Yogastunden und Kurse in Bad Meinberg](#)
- [Yogalehrer Weiterbildungs-Broschüre 2010](#)
- [Yoga Kongress 13.-15. 11. 2009](#)

[Viele Broschüren als kostenlose PDF Downloads:http://www.yoga-vidya.de/downloads.html](http://www.yoga-vidya.de/downloads.html)



12) Hochzeit Bharata und Chitra

Am 8. September 2009 haben Bharata und Chitra geheiratet. Es war ein großartiger Tag mit Festlichkeiten von morgens bis abends: Standesamtliche Hochzeit, großes Kuchenessen, Abendessen. Und der Höhepunkt war der spirituelle Hochzeitssegen am Abend mit Puja und Homa. Bharata und Chitra sind seit vielen Jahren Mitarbeiter bei [Yoga Vidya](#). Bharata ist Acharya und Bereichsleiter bei Yoga Vidya Bad Meinberg, Chitra fast seit Beginn von Yoga Vidya Bad Meinberg dabei und ist insbesondere für die Bücher des Yoga Vidya Verlags zuständig. Die beiden sind schon seit 2006 zusammen - es hat sehr schnell nach Bharatas Ankunft in Bad Meinberg "gefunkt". Ihre gemeinsame Tochter Maitri ist auf einigen Fotos auch zu sehen. der 8. September ist ja auch der Geburtstag von Swami Sivananda - so steht der Ehebund zwischen den beiden unter einem ganz besonderen Segen.

[Foto-Bericht und Dia-Show zur Hochzeit](#)



13) Neues Ayurveda Portal - viele Infos zum Thema Ayurveda

Unser neues [Ayurveda Portal](#) ist online! Hier findest du Informationen über die Ayurveda Oase, die angebotenen Anwendungen, Wellness-Kuren, Beratungen, Therapien, Seminare und Ausbildungen, sowie viel Information über Ayurveda in Form von Texten, Bildern und Videos. Viel Spass beim Stöbern:

- [Ayurveda Portal Hauptseite](#)
- [Artikel über Ayurveda](#)
- [Ayurveda Video-Übersicht](#)
- [Ayurveda Seminare](#)
- [Ayurveda Ausbildungen](#)
- [Ayurveda Kuren und Wohlfühl-Pakete](#)

Und hier gleich noch ein praktischer Tipp aus der Ayurveda Community <http://ayurveda-community.net>

Kurpackungen für die Pitta-Haut

- Salbeiblätter 1 TL mit ½ Tasse Ghee übergießen, 1 Stunde ziehen lassen

- Gurke und Ghee pürieren
- Gurke 200 g mit 1 TL Kichererbsenmehl und ¼ TL Kurkuma – kalt abwaschen
- Gurke pürieren auf das Gesicht geben und mit Gaze befestigen
- Avocado 3 EL mit Rosenwasser – kalt abnehmen
- Gegen erweiterte Äderchen: frische Petersilie 2 EL, 2 EL Joghurt oder Buttermilch und ¼ TL Rosenwasser
- Mehle aus Gersten, Hafer, Reis, Weizen, Kichererbsen, Mungbohnen
- mit ayurvedischen Kräutern mischen: Shatavari, Bringaraj, Neem, Gokshura, Ashwagandha, Gelbwurz, Himbeerblätter, Rosenblätter, Zitronengras, Hibiscus, Koriander, Fenchel, Rose, Jasmin, Salbei
- mit Flüssigkeiten mischen: mit Aloe Vera, Buttermilch, Joghurt, Milch, Reismilch, Wasser
- Für fettige und entzündete Haut: Arjuna-Rinde 2 EL mit Honig – Einwirkzeit 30 Minuten – warm abnehmen
- Ideale Pflegesubstanzen für die Pitta-Haut: Ghee, Mungbohnenmehl, Milch, Rosenwasser

Rezepte für die anderen Konstitutionen Vata und Kapha finden ihr im [Ayurveda Blog](#)

[Neues Ayurveda Portal
http://yoga-vidya.de/ayurveda.html](http://yoga-vidya.de/ayurveda.html)



14) Yoga, Schwimmen, Massage, Sauna und Meditation

Kurzurlaub zum Regenerieren, Aufladen und Relaxen. Ein besonders im Herbst und Winter beliebtes Programm bei Yoga Vidya Bad Meinberg. Yogastunden, Meditationen, vegetarische Vollwertkost im Haus Yoga Vidya, Schwimmen im Mineralbecken des "Mein)bad" (große und gut beheizte Innen- und Außenbecken), Sauna im entspannenden Saunabereich des "Mein)bad", Massagen in der Ayurveda Oase: Eine ideale Kombination zum Wohlfühlen. Möglich als Wochenendprogramm jeden Freitag bis Sonntag oder auch unter der Woche So-Di bzw. Mi-Fr. Auch 5-Tages-Programme sind möglich. Mehr Infos und Anmeldung telefonisch (05234-870).

[Infos im Internet: http://bit.ly/yoga-wohlfuehl](http://bit.ly/yoga-wohlfuehl)



15) Neu: Yoga Wiki online!

unter <http://wiki.yoga-vidya.de> findet ihr viel Wissenswertes zum Thema Yoga, Meditation und Ayurveda.

Schreibt selbst Beiträge - lasst diese Yoga Enzyklopedie wachsen.

Ergänzt sie - bringt euch ein.

Danke an Daricha und Sylvia, welche dieses Wiki programmiert, gestaltet und mit Inhalten gefüllt haben.

Jetzt liegt es an euch, es weiter auszubauen...

[Yoga-Wiki im Blog http://wiki.yoga-vidya.de](http://wiki.yoga-vidya.de)



16) Projekt Shanti - Handwerker gesucht als Mitarbeiter und Mithelfer

Wir brauchen Hilfe - insbesondere Handwerker oder handwerklich Begabte, die anpacken können: Zum Streichen, für Installationen, Elektro-, Klempner- und andere handwerkliche Arbeiten. Wir suchen auch jemanden, welcher Klaus, dem technischen Projektleiter, assistiert und Mithelfer, Mitarbeiter, Handwerker mit koordiniert. Wir suchen Menschen, die wochenweise, monatsweise und auch dauerhaft mithelfen/mitarbeiten wollen.

Inzwischen ist ja der Kaufpreis überwiesen - Yoga Vidya ist Besitzer der gesamten Räumlichkeiten des "Projekts Shanti" - 20.000 qm - über 300 Zimmer für Gäste und Mitarbeiter, jede Menge Seminarräume, Büromöglichkeiten und vieles mehr. Und es tut sich eine Menge:

- Einige Büros sind vermietet
- Zwei "Adhikaris" sind schon eingezogen, also solche, die zur Miete da wohnen, fast täglich zum Satsang kommen, die gemeinsamen Mahlzeiten sowie Yogastunden genießen und 3 1/2 Stunden pro Woche mithelfen, und ansonsten ihren Lebensunterhalt selbst verdienen. 4 weitere kommen demnächst dazu. Infos zum "Adhikari-Konzept" bei surya.thelen@yoga-vidya.de
- Im Lauf des Septembers werden für ca. 60 Zimmer "Shanti-Vasi"-Verträge, also Lebenszeit-Wohnrecht-Verträge unterzeichnet.
- Immer mehr Gastgruppen zeigen großes Interesse daran, ihre Seminare im Projekt Shanti abzuhalten. Mehr Infos: <http://bit.ly/Gruppen>

So kann es jetzt mit Renovierungsarbeiten richtig loslegen - dazu brauchen wir Hilfe. Interessiert?

- Infos zu Mithilfe bei Yoga Vidya:
<http://yoga-vidya.de/mithilfe>
- Infos zu Mitarbeit bei Yoga Vidya:
<http://yoga-vidya.de/mitarbeit>

[Mehr Infos zu Projekt Shanti](#)



17) Neue Hörsendungen bei Yoga Vidya - 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.

Praktische Anleitungen:

- Yogastunde Mittelstufe - mp3 Anleitung
Lass dich von Sukadev zu einer 25-minütigen Yogastunde anleiten: Sonnengebet, Schulterstand, Fisch, Vorwärtsbeuge, Schiefe Ebene, Bogen, Drehsitz, Kurzentspannung. Dabei Konzentration auf die energetischen Wirkungen, wie sie Swatmarama in der Hatha Yoga Pradipika erwähnt.
- Aufladende Atemübung Ujjayi - mp3 Übungsanleitung
Übe Ujjayi zur Erhöhung der Energie, zur Anregung des Stoffwechsels, für neue Freude und Kraft. Sukadev leitet dich hier zu einer einfachen Variation diese Yoga Atemübung (Pranayama) an. Laut Hatha Yoga Pradipika ist Ujjayi geeignet, ein Übermaß an Kapha zu reduzieren. Du kannst sie sitzend, stehend oder liegend üben.
- Energie-Meditation aus dem Kundalini Yoga: Ujjayi und Shambhavi

Mudra Meditation - mp3 Meditationsanleitung

Eine fortgeschrittenere Meditationstechnik aus dem Kundalini Yoga, auch Kriya-Yoga genannt. Mittels einer bestimmten Atemtechnik ("Ujjayi") aktivierst du das Prana, die Lebensenergie. Dann richtest du die Bewusstheit und den Blick in die einzelnen Chakras vom Herz-Chakra bis zum Kronen-Chakra. Eine Technik mit starker Wirkung auf den Energiekörper und die innere Kraft.

Längere Vorträge mit Sukadev

- Subtile Wirkungen der Yoga Pranayama Übungen
Wie wirken die Yoga Atemübungen? Wie sieht eine fortgeschrittene Pranayama Praxis aus? Was gilt es zu beachten, wenn man eine intensive Energie-Erfahrung haben will? Darüber schreibt Swatmarama im zweiten Kapitel der Hatha Yoga Pradipika. Sukadev gibt dazu sehr fundierte Erläuterungen und Tipps aus seiner eigenen Praxis.
- Subtile Wirkungen der Asanas - wertvolle Hilfen für Yoga Übende mp3 Vortrag
Welche Wirkungen haben Yoga Asanas? Wie kann man Yoga Asanas so üben, dass man die maximale Wirkung hat? Welche spirituellen Wirkungen haben die Übungen? Sukadev geht diesen Fragen nach anhand der Hatha Yoga Pradipika, eines Grundlagentextes des Hatha Yoga. Behandelte Verse: HYP I 12-14, 19, 27-32, 56-57. Behandelte Asanas: Drehsitz (Ardha Matsyendrasana), Vorwärtsbeuge (Paschimotthanasana), Pfau (Mayurasana).
- Faktoren für den Erfolg im Yoga - mp3 Vortrag
Was verstärkt die Wirkungen der Yoga Übungen? Was ist dem Fortschritt im Yoga nicht förderlich? Sukadev spricht über die Verse 15 und 16 der Hatha Yoga Pradipika, des Grundlagentextes des Hatha Yoga. Von besonderer Bedeutung sind dabei die Yamas und die Niyamas.
- Die tiefe Bedeutung des Hatha Yoga mp3 Vortrag
Was ist Hatha Yoga? Wozu ist es gut? Wie hilft Hatha Yoga für die persönliche und spirituelle Entwicklung? Sukadev kommentiert die ersten 12 Verse der Hatha Yoga Pradipika, des klassischen Grundlagentextes des Hatha Yoga.

Mantras, Musik

- Sunaja - Mantra-Singen mit Swami Sivananda
- Raghu Pati Raghava - Mantra-Singen mit Swami Sivananda
- Bhajo Radhe Govinda – Mantra-Singen mit Gopi
- Chidanand - Mantra-Singen mit Swami Sivananda
- Ganesha Sharanam - Mantra-Singen mit Narendra

Tägliche Inspirationen - mp3 Dateien mit Sukadev

Täglich ein 2-7-minütiger Vortrag/Lesung von Sukadev. Momentan häufig Kommentare zu den Yoga Sutras von Patanjali. Einige der täglichen Inspirations-Podcasts sind momentan von der Tonqualität anders als sonst- sie wurden auf einer Autofahrt aufgenommen. Stelle dir vor, du wirst auf eine Fahrt zum Göttlichen mitgenommen :-). Ab 10.8. wird die Qualität wieder besser ...

- Mantras - Kurzvortrag mit Sukadev
- Ueber das Leben Swami Sivanandas - mp3-Kurzvortrag mit Sukadev
- Verwirkliche die unendliche Seligkeit - mp3-Lesung mit Sukadev
- Trinke an der Quelle - Lesung mit Yoga Meister Sukadev
- Ram, das Bija-Mantra des Herzens
- Erwirb geistigen Reichtum -mp3-Kurzvortrag mit Sukadev
- Entfalte reine Liebe - mp3-Vortrag mit Sukadev
- Das Shakti Mantra und seine Bedeutung
- Bewahre Heiterkeit

- [Die Hatha Yoga Pradipika - mp3-Kurzvortrag mit Sukadev](#)
- [Wie ein dekadentes Kloster spirituell wurde - Vortrag mit Sukadev](#)
- [Tipps um zu Samadhi zu gelangen - mp3-mit Sukadev](#)
- [Phasen des spirituellen Wegs](#)

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



18) Neu: Yoga Vidya Center Rostock

„Probier es aus! - für einen beweglich KÖRPER, einen klaren GEIST und ein warmes HERZ.“

WIR BIETEN DIR

- YOGA am Morgen MI+DO
- YOGA am Abend MO-DO
- YOGA für Anfänger, neuer Kursbeginn MI 16.9.
- YOGA für Schwangere DI
- YOGA am Wochenende mit Spezialworkshops & Vorträgen FR+SA

SPEZIAL

- Probeyogastunde nur 6€ (bitte anmelden)
- Teerunde für Gespräche und Begegnungen freitags 10.30-12.00
- Vollmond-Satsang mit Mantrasingen 4.9./4.10./2.11. 21.10-22.00

SA 3.10. 16.00-21.00 „TAG DER OFFENEN TÜR“

- Yoga Vidya und das Amata Institut feiern gemeinsam
- Yoga zum Kennenlernen
- Zeit & Raum für Fragen und Begegnungen
- vegetarisches Buffet
- Mantrakonzert und einer Feuershow

Wir sind in Rostock im Amata-Institut (KTV, Niklotstrasse 11)

Nicole Wilken

Tel. 0173-267 8811 & 0381-200 66 43

[Alle Infos zum Yoga Vidya Center Rostock](http://www.yoga-vidya.de/Rostock)

www.yoga-vidya.de/Rostock



19) Neu in Bad Meinberg: Sadhaka-Programm 3 Monate

3-Monate Langzeit-Aufenthalt im Ashram für ernsthaft Interessierte

Wachstum und Sinnfindung statt Arbeitslosigkeit und Krise

Eine intensive Erfahrung, ja, vielleicht sogar die wertvollste Zeit überhaupt, die dein Leben bereichern und grundlegend verändern kann.

Beginn jeden 1. Sonntag im Monat

Dein 3-monatiges Sadhaka-Programm umfasst:

- o täglich 1-2 Yogastunden
- o täglich 2 x Satsang (Meditation, Mantrasingen, Lesung, Arati)
- o täglich Teilnahme an Vorträgen
- o täglich 4 1/2 Stunden Karma Yoga/Mithilfe
- o individuelle Betreuung und Beratung durch einen erfahrenen Mitarbeiter/Yogalehrer des Hauses einmal pro Woche

- o 3 komplette Wochenendseminare nach Wahl, wobei Dein Betreuer dich bei der Auswahl berät, was für dich am förderlichsten ist
- o 1 fünftägiges Intensivseminar

[Infos und Anmeldung: www.yoga-vidya.de/sadhaka](http://www.yoga-vidya.de/sadhaka)



20) Mantras, Yoga Vorträge und Yoga Übungen nun auch per Telefon

Höre die Yoga Vidya Podcasts auch per Telefon- auf Anruf hörst du ein Mantra oder einen Vortrag - oder eine Yoga Übungsanleitung... Das geht zum normalen Festnetzpreis - oder umsonst, wenn du eine Telefon Flatrate hast.

- Tägliche Inspirationen über Yoga, Meditation und spirituellem Leben im Alltag. Jeden Tag ein anderer 3-8 miütiger Vortrag: 0931-66399-0158
- Mantra-Gesänge(alle 3-7 Tage ein neues Mantra): 0931-66399-3182
- Längerer Vortrag zu Yoga, Meditation und Spirituelles Leben: 0931-66399-0768
- Yoga, Entspannung und Meditation mit praktischen Übungen und Anleitungen zum Mitmachen: 0931-66399-1418
- Tiefenentspannungs-Anleitung 0931-66399-0902
- Meditations-Anleitung 0931-66399-0389
- Yogastunde 0931-66399-0160

Wenn dich also zwischendurch der Wunsch nach einem Yoga-Vortrag, einem Mantra oder einer Yogastunde überfällt, ruf einfach an...

[Alle Infos zu Yoga Podcast per Telefon http://bit.ly/yoga-telefon](http://bit.ly/yoga-telefon)



21) Verbringe Weihnachten/Neujahr im Yoga Ashram

Nutze die Zeit zwischen den Jahren, um durch intensives Üben von Asanas (Yoga Stellungen), Pranayama (Atemuebungen) und Meditation Dein Energieniveau erheblich zu erhöhen, Dein Bewusstsein zu erweitern und tiefe innere Erkenntnisse zu erlangen. Inspirierende Vorträge über alle Aspekte des spirituellen Lebens, tiefe Meditation in der erhebenden Atmosphäre eines spirituellen Kraftorts, herzöffnendes Mantra-Singen, Yogastunden durch erfahrene Yogalehrer und die wunderbare Energie der Natur führen zu einem besonderen spirituellen Erleben. So kannst Du gerade in dieser Zeit die Tiefen des spirituellen Lebens wirklich erfahren. Höhepunkt der Woche ist die Silvester/Neujahrsfeier mit Puja und Homa, einem klassischen hinduistischen Ritual zur Verbindung mit dem Göttlichen.

Mehr Infos:

- [Yoga zwischen den Jahren an der Nordsee](#)
- [Yoga zwischen den Jahren im Westerwald](#)
- [Yoga zwischen den Jahren in Bad Meinberg](#)

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

22) Neuigkeiten aus den Yoga Vidya Zentren

Bayreuth

Wir sind Umgezogen und können nun ein noch größeres Yogaprogramm für euch anbieten! Hier ein kleiner Auszug:

- Lerne Harmonium spielen
- Yoga Bodywork
- Ayurveda Kochkurs
- Asana meditativ mit Mantrabegleitung
- Asana meditativ mit Vishwanath
- Satsangtermine
- Yoga NidraKurse
- Hormonyoga Wochenendseminar 21./22.11.
- Kundaliniyoga Kurse ab Oktober
- Meditationskurs I und II ab Oktober
- Yogalehrerausbildung (BYV) – Infoabende-
- Viele andere Workshops und Events

Alle Infos unter <http://yoga-vidya.de/bayreuth>

Bochum

Liebe Gruesse vom Yoga Vidya Zentrum Bochum. Wir feiern 5-jaehrigen Bestehen! Dazu gibt es am 26.9.09 ab 11 Uhr einen Tag der offenen Tür mit 10% Rabattaktion!

Unsere neuen Einsteigerkurse beginnen am Fr. 25.9.09 um 18:30 Uhr, Do. 1.10.09 um 18 oder 20 Uhr, Mo. 2.11.09 um 18 Uhr und Mo. 23.11.09 um 20 Uhr. Der Meditationskurs beginnt am Mi. 4.11.09 um 19:45 Uhr. Lass dich für den Kinderyogakurs am Mi. um 16:45 bis 17:45 auf die Interessentenliste setzen! Einen interessanten Workshop haben wir mit Madhura zum Thema: Kundalini Sadhana am Fr. 25.9.09, 18:30-22 Uhr.

Unsere 2-jährige, berufsbegleitende Yogalehrer-Ausbildung beginnt am Mo. 18.1.2009 um 18:30 Uhr. Für alle, die sich selbst auf allen Ebenen entwickeln und Yoga in seiner ganzen Tiefe erfahren wollen. Dazu haben wir unverbindliche Infoabende am Fr. 30.10.08, Fr. 27.11.08 und Mo. 11.1.09 jeweils um 19 Uhr. Du musst nicht fortgeschritten sein um teilzunehmen. Trau Dich - Du wirst es nicht bereuen. 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! – Herzlichst, Eure Bochumer Yogis!

Euch alles Liebe, Om Shanti, Robert
<http://yoga-vidya.de/bochum>

Berlin

- 4-teiliges "Triyogabreakfast" mit Silke de Sousa, Termine: Samstag, 12.9, 19.9, 26.9, 3.10. jeweils von 11:00 bis 13:30 (2.5 h), Kosten: ein Samstag 23 € (ermäßigt 19 €). Paket: (alle 4 Samstage) zum Preis von drei: 69 € (ermäßigt 57 €).
- Meditation mit Gen Kelsang Ananda, Beginn: 16.09 beginnt die nächste 6-teilige Meditationsreihe mit dem buddhistischen Mönch, immer Mittwochs um 20 Uhr. Ihr könnt auch zu einzelnen Sitzungen kommen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kostenbeitrag: 5 Euro
- Hormon Yoga Weiterbildung für YogalehrerInnen und Yoga-Praktizierende mit Amba. Erlebe die Wechseljahre als eine große Chance zum Wachstum. Du erhältst und vertieft das Wissen um die körperlichen, geistigen und seelischen Veränderungen in dieser Lebensphase und erfährst die Positivität der urweiblichen Rhythmik. Teilnahmevoraussetzung: Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Kundalini-Yoga und Yoga-Philosophie sind von Vorteil. Termine: 26.9. (9-20 Uhr) und 27.9 (8-15 Uhr). Preis: 195,00 € (ermässigt: 180,00 €), inklusive. 3 Mahlzeiten.
- Neue Kurse mit Franziska: Anfängerkurs: 1. Am Dienstag, den 29.09 um 18:00 beginnt ein achtwöchiger Kurs. Kosten: (Krankenkassengefördert) 90 Euro Fortgeschrittene Anfänger 2. Am Dienstag, den 29.09 um 20 Uhr geht es weiter mit einem 8-wöchigen Kurs für SchülerInnen, die schon den regulären Anfängerkurs gemacht haben. Kosten: (Krankenkassengefördert) 90 Euro. Aktuelles Programm

- Auf unserer Homepage www.yogavidyaberlin.de findet ihr das derzeit gültige Wochenprogramm.

Einen schönen September mit vielen Sonnenstrahlen wünscht das Team von Yoga Vidya Berlin-Mitte, <http://www.yogavidyaberlin.de/>.
liebe Grüße aus Berlin, Maly

Bremen

- Ab Mittwoch, den 20.01.10 beginnt die neue zweijährige Yogalehrerausbildung im Yoga Vidya Zentrum Bremen. Eine Gruppe trifft sich immer Mittwochs von 08:30-11:45 eine weitere von 18:00-21:15. Zum Infotermin am 03.10., 08.11. und 28.11.09 jeweils um 19:00 Uhr sind alle Interessenten herzlich willkommen.
- Der Herbst kommt in Bremen ganz musikalisch daher! Mantren in allen Dimensionen erfahren und als Weg zur Erkenntnis entdecken, daß können wir bei „Herz-Hingabe-Hören“. Unter dem Motto „Tempel im Ohr“ erleben wir eine ganz besondere Klangmeditation mit Summen, Tönen, Singen und einem sich anschließendem Solokonzert.

Die neuen Kurstermine für den Herbst:

- Yoga 1 Anfängerkurs, Mittwoch den 28.10.-16.12.09, 18:00-19:30
- Yoga 2 Aufbaukurs, Dienstag, den 27.10.-15.12.09, 19:45-21:15
- Meditation 1, Dienstag, den 27.10.-15.12.09, 07:00-08:00
- Yoga für Kinder bis ca. 6-7 Jahre, Dienstag, den 27.10.-15.12.09, 14:30-15:30
- Yoga für Kinder ab ca. 6-7 Jahre, Dienstag, den 27.10.-15.12.09, 16:00-17:00

Einen schönen Yoga-Herbst wünscht Euch allen, Parashakti Sigrid Küttner
<http://www.yoga-vidya.de/bremen>

Diepholz

- Neu: Lerne Klassische Indische Musik mit Willy Schwarz
- Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan mit der Yogavidya Grundreihe. Dynamische Körper- und Energieübungen kombiniert mit der Yoga Vidya Reihe.
- Ayurveda Einführung Workshop mit Sarama Mack
- Neue Räume durch Erweiterung, wunderschöne Fotos
- Alle wichtigen aktuellen Termine und Neuerungen findest du immer mit einem Klick unter <http://www.yoga-diepholz.de/index.php?page=neues>

Herzliche Grüße von Sarama und Atmamitra Mack

Dortmund

Die Sommerpause im Dortmunder Center ist vorbei und es werden wieder tolle Highlights geboten. So ist es jetzt auch möglich, Hormonyoga zu praktizieren. Jeden Donnerstag um 18:00 Uhr wird diese im Moment sehr populäre Yoga-Form von Gabi angeboten. Weiterhin gibt es am Freitag, dem 18.09. um 19:00 Uhr einen Workshop mit dem Thema „Einfühlsame, gewaltfreie Kommunikation“. Eine Woche später findet wieder ein Tag nur für Paare statt. In diesen beliebten Tagesseminaren geht es diesmal um „Beziehung und Lebenstraum“. Er wird von Claudia und Raghu geleitet. Am 24.10. findet ein Yoga-Intensiv-Tag mit Raghu statt und der Tag der offenen Tür ist am 27.09.09 von 15:00 bis 21:00 Uhr. Alle sind herzlich eingeladen. Die ersten Anmeldungen für die neue Yogalehrer-Ausbildung ab Januar 2010 sind auch schon eingegangen. Wer da Interesse hat ist eingeladen zum Infoabend am 23.10.09 um 19:00 Uhr im Dortmunder Center vorbeizuschauen. Herzliche Grüße, Raghu, <http://yoga-vidya.de/dortmund>

Gelsenkirchen

Ihr Lieben, nach umfangreichen Umbauarbeiten ist das neue Gelsenkirchener Zentrum jetzt fertig und wir freuen uns auf viele neue Schüler/innen für die neuen Herbstkurse (fortlaufend, Einstieg ist jederzeit möglich). Alles ist jetzt größer, schöner und auch zentral gelegen. Ein paar Impressionen unseres neuen Centers findet Ihr unter www.yoga-vidya.de/gelsenkirchen direkt auf der Startseite.

Am 18.1.2010 beginnt unsere nächste Yogalehrerausbildung, wir bitten um rechtzeitige Anmeldung. Infoabende zur Ausbildung: Freitag 11.9.2009 19.45h, Freitag 16.10.2009 19.45h, Freitag 20.11.2009 19.45h, Freitag 12.12.2009 19.45h, Freitag 8.1.2010 19.45h (nach Vereinbarung auch Einzeltermine möglich). Die Infoabende finden nach unserer offenen Stunde Mittelstufe statt, Interessierte können also vor dem Infoabend kostenlos an der offenen Stunde teilnehmen (bitte anmelden). Wir wünschen Euch alles Liebe, genießt die schönen Sommertage (am besten beim Yoga), Om Shanti, Ravidas

Heidelberg

- "Indien von Innen" mit Rainer Thielmann - Autorenlesung mit Bildern & Musik am 19.09.09 ab 19:30.
Mehr unter
- Yoga und Entspannung in Italien vom 24.10.09 - 31.10.09 (Herbstferien) mit Diana & Alex
- Klangkonzert mit dem Klangtherapeuten Jörg Fassel am 04.12.09 ab 20:00 Uhr

Lieben Gruß aus Heidelberg, Alex, <http://www.yoga-vidya-heidelberg.de>

Kassel: 13.9. Yogatag in Kassel

Nach dem durchschlagenden Erfolg des ersten Yogatags öffnen die Yoga Studios in Kassel wieder ihre Türen. Das Yoga Vidya Center Karlsruhe bietet an diesem Tag an:

- 10:00 Yogastunde
- 11:30 Vortrag (20 min) Yoga in der Schwangerschaft (mit Übungen)
- 11:00 Vortrag (20 min) Yogalehrer – ein Beruf mit Zukunft –
- 12:30 Prana Food Ayurvedisches Buffet
- begleitend: Einführung in die ayurvedische Ernährung
- 13:30 Yogastunde Eine kleine Auszeit: Entspannung in der Mittagspause
- 16:00 Yogastunde Yoga „Typisch Frau“: Hormon Yoga
- Hält nicht nur fit sondern streichelt auch die Seele!
- 17:00 Yogastunde Yoga „Typisch Mann“: Yoga für den Krieger in uns Yoga ist schon längst Männersache!
- 17:45 Abschluß mit Mantragesang

Mehr Infos unter <http://www.yoga-vidya.de/kassel>

Lüneburg

im Yoga Vidya Zentrum Lüneburg findet am Sonntag, 20. September 2009 ein Tag der Offenen Tür statt: Ein ganzer Tag lang ein volles Programm mit allem, was das Yoga-Herz begehrt. Unter anderem auch eine Informationsstunde zur Yogalehrerausbildung in Lüneburg, Puja, Om Namo Narayanaya Singen und Satsang. Den ganzen Ablauf findet Ihr auf unserer Homepage www.yoga-vidya.de/lueneburg Auf alle Gutscheine, Kurse, Stunden und 10er Karten, die Ihr am Tag der Offenen Tür kauft bzw. bucht, bekommt Ihr 10% Rabatt. Denkt dabei schon an Weihnachten: für viele Freunde das ideale Geschenk! Am Dienstag, 22.9. um 18 Uhr beginnt bei uns ein neuer, 6wöchiger Meditationskurs, in dem noch Plätze frei sind.

Neu im Programm haben wir eine Offene Yogastunde für Männer: immer dienstags ab 20 Uhr. Wir wünschen Euch einen wunderbar kraftvollen Herbst! <http://www.yoga-vidya.de/lueneburg>

Siegen

Bei strahlendem Sonnenschein startete am Samstag, 22. August, das neue Yoga Vidya Zentrum in Siegen mit einem Tag der offenen Tür. Schon bevor die Türen „offiziell“ öffneten, kamen die ersten Besucher. Einen großen Ansturm auf die goldorangen Matten im großen Übungsraum gab es zum Beginn der ersten Schnupperstunde für Anfänger. Nach einer Stärkung am leckeren, vegetarischen Buffet machten einige einen kleinen Spaziergang durch Siegen-Geisweid, um dann auch noch eine Stunde „Yoga für den Rücken“ auszuprobieren. Es kamen aber auch zahlreiche Besucher, die einfach nur mal hereinschauen wollten, so dass es zeitweise recht eng im Zentrum wurde. Viele kamen mit Blumensträußen und immer wieder hörte man Sätze wie: „Endlich tut sich etwas in Siegen. Endlich gibt es hier auch ein Yoga Vidya Zentrum!“ Der ereignisreiche Tag in Siegen schloss mit einer stimmungsvollen Puja, für die sich wieder viele Interessierte im großen, lichtdurchfluteten Übungsraum

einfanden.

Jetzt gibt es regelmäßig Kurse für Anfänger, Mittelstufe, Yoga für den Rücken und Kinderyoga.

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

Speyer

Nachdem einige von uns das Ende der Sommerferien in Bad Meinberg für Weiterbildung, Inspiration und eigene Praxis genutzt haben - ganz nach Swami Vishnus Motto: "the best teacher is the best student" - sind wir jetzt alle wieder zuhause - für einen frischen Start in das zweite Halbjahr.

- Wir starten mit Dr. Nalini Sahay aus Delhi, die gleich mehrere Seminare bei uns geben wird: Psychologie der Chakras: So 20.9., Beratung mit Meditation für YogalehrerInnen: Mi 30.9., Meditation bei Schlafstörungen: Do 1.10. und ein Pawan-Mukta-Asana-Wochenende am 2. & 3.10. Details findest Du unter: <http://www.yoga-vidya.de/de/center/speyer/workshops.html>.
- Am 17.10. gibt es wieder eine Yogalehrer-Coaching-Class mit Shakti und Maheshwara. Thema diesmal: Asana Praxis "Aufrichtung aus der Mitte", Theorie "Abhyasa & Vairagya - Yoga Sutra Study" sowie Frage & Antwort zur Beratung und Gesprächen mit Schülern.
- Am 24. Oktober kommt Leela Mata für einen ganzen Samstag "Marma Massage". Alle Ayurveda-MasseurInnen, Massage-Fans und solche, die es werden wollen sind herzlich willkommen.
- Für unsere Yoga-Reise nach Süd-Indien vom 19. Dez '09 - 8. Jan '10 sind noch Plätze frei. 3 Wochen Yoga-Ashrams, Natur & Kultur in den beiden südlichsten und tropischsten Staaten Indiens: Kerala & Tamil Nadu. Täglich Yogapraxis, Vorträge mit verschiedenen Lehrern und Swamis, Gelegenheit zu ayurvedischen Behandlungen, Besuch heiliger Tempel und bunter Städte. Ausführliche Reiseunterlagen bitte anfordern. Infoabend & Vorbereitungstreffen: Fr 18. September 19 Uhr. Eine Fotogalerie der letzten Indien-Reisen gibt es unter web.mac.com/yogavidya/Yoga_Vidya_Speyer_Bilder/Start.html. Schau doch mal rein! Bis dahin für dich eine inspirierte Yoga-Praxis - möge dein Herz im goldenen Licht dieser schönen Spätsommer-Abende erstrahlen.

Om Shanti - Shakti & Maheshwara und das ganze Team Yoga Vidya Speyer, <http://yoga-vidya.de/speyer>.

Stuttgart

- SUNDARAM im Süden - Das Yoga Vidya Stuttgart (www.yoga-vidya-stuttgart.de) freut sich in Kooperation mit Yoga Vidya Tübingen, Yoga Vidya Villingen und dem Yogaraum Malmshaus ein großes Konzert mit SUNDARAM in Stuttgart präsentieren zu dürfen. Das Konzert findet am Freitag, 23. Oktober 2009 in der Krefelderstrasse 32 in Bad Cannstadt/Stuttgart statt. Der Vorverkauf (12,-EUR) hat begonnen! Karten sind bei den jeweiligen Veranstaltern zu erhalten.
- Des weiteren findet ein YOGA & MANTRA Workshop mit Sundaram am Sonntag, 25.10.2009 Uhrzeit 10:00 – 13:00 im Yoga Vidya Stuttgart, Schlossstrasse 66, statt. Um vorherige Anmeldung wird gebeten!
Aktuelles Kursprogramm und Veranstaltungen unter www.yoga-vidya-stuttgart.de.

Unterhaching/München

Herzliche Grüße aus dem „sonnigen Süden“! Im Yoga-Center München-Unterhaching starten wir nach den Sommerferien mit folgenden Kursen: Am 30.9.09 geht es los mit einem Yoga-Einsteigerkurs mit Shivani, am 4.10.09 beginnt ein Meditations-Einführungskurs mit Surya, immer sonntags 10:30-12:00h, am 13.10.09 ein weiterer Anfängerkurs um 20:00 h. Zum Oktoberfest gibt es bei uns einen Tag der Offenen Tür: Statt Bier gibt's aber Tee, dazu kostenlose Yogastunden ab 15 Uhr und statt Wies'n-schmankerl gibt es an diesem Tag 10% Rabatt auf alle an diesem Tag gebuchten Kurse! Ganz neu ab 1. Oktober ist ein Semesterkurs Hormonyoga mit Renata, die ihre Ausbildung direkt bei Dinah Rodrigues gemacht hat. Der Kurs dauert 12 Wochen und ist für alle, die lieber in der Gruppe üben. Wer Hormonyoga schon kennt, kann auch später einsteigen: Ab 5.11. 7 Wochen mitmachen. Das nächste Hormonyoga-Basis-Seminar für Einsteiger ist am 24./25.10.09: Hormonyoga kennenlernen als Grundlage für die häusliche Praxis. Danach ist der Einstieg in den Semesterkurs Teil 2 möglich. In München-City finden wieder Kompaktkurse für Hormonyoga statt:
Workshop 1 Einführung ins Hormonyoga für Einsteiger 22.9.09, 13.10.09, 3.11.09, 24.11.09
Workshop 2 Aufbau/Auffrischung der tgl. Übungsreihe 29.9.09, 20.10.09, 10.11.09, 1.12.09
Workshop 3 intensives Üben der tgl. Hormonyogareihe 6.10.09, 27.10.09, 17.11.09, 8.12.09 (jeder workshop auch einzeln buchbar). Infos zu allem auf unserer webseite.

Yoga Vidya in deiner Nähe

Haus Bad Meinberg, Haus Westerwald, Haus Nordsee, Essen, Frankfurt, Hamburg, Koblenz, Köln, Mainz, Altenburg, Aschaffenburg, Augsburg, Bad Neustadt, Bayreuth, Berlin (Mitte), Bielefeld, Bochum, Bremen, Coesfeld, Darmstadt, Diepholz, Dortmund, Fichtelgebirge, Gelsenkirchen, Hamburg Mitte, Hannover, Heidelberg, Karlsruhe, Kassel, Leipzig, Ludwigshafen, Lüdenscheid, Lüneburg, Magdeburg, Mannheim, Mödling, München Unterhaching, Münster, Neumarkt, Neustadt, Nidderau, Nürnberg, Oldenburg, Ostrhauderfehn, Rastatt, Rheinberg, Riesa, Rödermark, Rottweil, Schwabmünchen, Schwäbisch Gmünd, Schwerte, Siegen, Speyer, Stuttgart, Trier, Tübingen, Villingen-Schwenningen, Waghäusel

[Zu den Programmen der 60 Yoga Vidya Zentren http://yoga-vidya.de/center](http://yoga-vidya.de/center)



23) Yoga-Meister zu Besuch bei Yoga Vidya

Wir hatten diesen Sommer viele bekannte Yoga Meisterinnen und Meister bei uns zu Besuch. Im Blog findest du dafür eine Reihe von Foto-Berichten:

- [Kali Ray, Anna Trökes und der Lächelnde Schamane](#)
- [Satsang mit Swami Nityananda](#)
- [Konzert mit Sathya und Pari - Bericht in der LZ](#)
- [Krishna Jayanti Feier 2009 bei Yoga Vidya Bad Meinberg](#)
- [Samstagabend Satsang mit Sukadev und Swami Atma](#)
- [Einweihungsfeier des neuen Yogaraumes an der Nordsee mit Sumitra](#)
- [Nepal Lodh spricht über Mahatma Gandhi](#)
- [Swami Muktananda zu Gast bei Yoga Vidya Bad Meinberg – Foto-Bericht](#)
- [Swami Nityananda bei Yoga Vidya Nordsee -Foto-Bericht](#)

[Seminare mit International bekannten Yoga-Meistern](http://bit.ly/Yoga-Meister)
<http://bit.ly/Yoga-Meister>



24) Neu im Yogatherapie-Portal

Ständig neue Seiten im [Yogatherapie-Portal](#)

[Neue yogatherapeutische Übungsreihe: "Yoga bei Tinnitus und Hörsturz"](#)

Neue Yoga Therapie Erfahrungsberichte:

- [Yoga bei Psychose](#)
- [Yoga nach Stress und Erschöpfung](#)
- [Ilio-Sacral-Gelenk und Wirbelkanalstenose](#)
- [Bandscheibenvorfall](#)
- [Erfahrungsbericht: Yoga bei Stress und Erschöpfung](#)

Diskutiere mit zu :

- [Yoga bei Bluthochdruck](#)
- [Natur-Kur](#)

- Wetterfähigkeit, was kann man tun
- Hilft Yoga beim Zähneknirschen?
- Erfahrungen mit "Autogenem Training" / Literaturtipps
- Ohren-Atem-Meditation
- Lieblingsasanas
- Erfahrungen mit "yogischen" und anderen Entspannungsmethoden
- Schulterstand ab 50
- Thema Plattfuß-Yoga - Warum sind Füße nicht gesellschaftsfähig?

Neue Yogatherapie Empfehlungen:

- Yoga Therapie bei Allergien und Asthma
- Yoga Therapie bei Zeckenbiss
- Yoga Therapie bei starker "Krankheitsangst"
- Yoga Therapie Beitrag zum Thema "Probleme in der Halswirbelsäule"
- Yoga Therapie Frage zum Thema zertrümmerte Nasenscheidewand
- Yoga Therapie Frage zum Thema "Schleimbeutelentzündung"
- Yogatherapie Fragen zum Thema "Atmung" und "innere Mitte"

[Mehr Infos unter http://mein.yoga-vidya.de/group/yogatherapie](http://mein.yoga-vidya.de/group/yogatherapie)



25) Neu bei Yoga-Vidya: Ausbildung zur Business Yogalehrer/in im Bausteinsystem

Alle reden von der Wirtschaftskrise, von „skupellosen“ Managern und „gebeutelten“ Arbeitnehmern. Mehr denn je stehen Führungskräfte und Mitarbeiter heute unter Erfolgsdruck. Ein hoher Bedarf an professionellem Stress- und Selbstmanagement ist die Folge. Wie kann Yoga hier helfen? Yoga im Business umfaßt die drei wesentlichen Anwendungsfelder: Problemlinderung, Prävention, Potentialentwicklung und unterstützt die Betroffenen direkt vor Ort, am Arbeitsplatz. Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung bietet sich für Yogalehrende ein spannendes und zukunftssträchtiges Betätigungsfeld, um die ganzheitlich-ausgleichenden Wirkungen des Yoga in der Wirtschaft verankern. Das breite Anwendungsfeld und die heterogenen Teilnehmergruppen im Business erfordern jedoch besondere Qualifikationen.

Im Oktober 2009 startet daher die neue Yoga-Vidya Bausteinausbildung zur zertifizierten Business YogalehrerIn gleich an zwei Seminarorten: Wer im Süden der Republik wohnt, kann dazu nach München fahren: Vom 17.-18. Oktober im Yoga-Vidya Koop-Center München-Unterhaching unterrichten Purnima (Dr. Elisabeth Kaiser) und Hans-Peter Bayerl das Einstiegsseminar: „Yoga im Business - richtig einsteigen“. Beide sind Partner von yogabiz (siehe www.yogabiz.de), das diese Ausbildung in Kooperation mit Yoga-Vidya konzipiert hat. Wer lieber nach Bad Meinberg kommt, kann eine Woche später starten: vom 23.-15.10.09 unterrichtet Claudia Bauer von yogabiz dieses Seminar. Hierbei geht es um die grundlegenden Anforderungen für Yoga im Business z.B. welche Angebote kann ich machen? Wie komme ich ins Geschäft? Wen spreche ich an? Wie bewege ich mich sicher im Firmenumfeld? Wie gestalte ich meinen Unterricht passend zur Zielgruppe? Persönliche Standort- und Zielbestimmung, konkrete Praxisbeispiele und entsprechende handouts garantieren den Praxisbezug dieses Seminars, das auch zur eigenen Orientierung im Feld des Businessyoga dienen soll.

Insgesamt umfaßt die Bausteinausbildung „Business YogalehrerIn BYV“ mindestens 550 Unterrichtseinheiten (UE) und steht Yogalehrenden aller Traditionen offen. Einstiegsbedingung ist dabei eine Yogalehrer-Grundausbildung mit mindestens 400 UE. Die Ausbildung setzt sich wie folgt zusammen:

1. Abgeschlossene Yogalehrer Ausbildung

2. Fünf Pflichtbausteine:

A) Einstiegs-/Orientierungsseminar „Yoga im Business – richtig einsteigen“:

17./18.10.09 MU, 23.-25.10.09 BM

B) Die Welt des Business und Brücken zum Yoga: 5./6.12.09, 14./15.8.10 MU

C) Yoga in Unternehmen positionieren und vermarkten: 19./20.9.09, 16./17.10.10 MU

D) Yoga Vidya Grundreihe für Business Yoga anpassen: 10./11.10.09, 18./19.9.10 MU

E) Business Yoga Abschluss-Wochenende mit Prüfung und Zertifikatsübergabe: 3.-5.12.10 BM

Alternativ: 7 Tage Business Yoga – Intensiv, umfasst die Bausteine B-D: 25.7.-1.8.10 BM

3. Drei frei wählbare Bausteine aus folgenden Seminaren:

- Yoga für erfolgreiche (Geschäfts-) Beziehungen: 16./17.1.10 MU

- Heterogene Gruppen im Business Yoga gezielt und korrekt anleiten: 27./28.2.10 MU

- Kreatives Stress- und Selbstmanagement mit Business Yoga: 1./2.5.10 MU

- Anti-Aging am Arbeitsplatz, u.a. mit Hormonyoga: 28./29.11.09, 26./27.6.10 MU

- Business Yoga Praxisseminar: 13./14.3.10 MU

- Yoga bei Burnout: BM

- Erfolg im Leben und Selbstverwirklichung: 19.-21.11.10 BM

- Business Yoga Kongress: 4.-6.5.10 BM

- Mobbing erkennen und vermeiden: BM

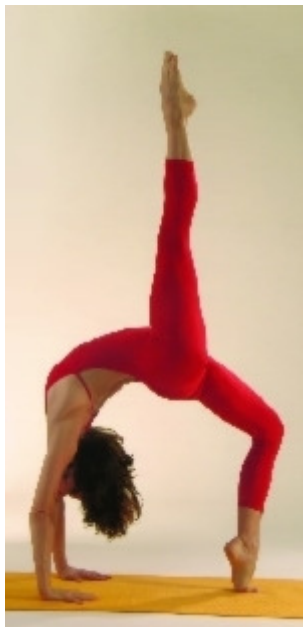
Alle Pflicht- und einzelne Wahlbausteine kannst Du entweder bei Yoga Vidya Bad Meinberg (BM) besuchen oder im Yoga Vidya Center München-Unterhaching (MU), unserem Business Yoga Kompetenzzentrum und –partner. Du kannst dabei auch variieren, d.h., einen Teil in Bad Meinberg und einen Teil in München-Unterhaching besuchen, je nachdem, welches Thema dich am meisten interessiert oder was terminlich am besten für dich passt. Während der Ausbildung entwickelst du dein ganz persönliches Businessyoga-Konzept, das du am Prüfungswochenende vorstellst und zuhause dann konkret in die Praxis umsetzen kannst.

Natürlich kannst du auch einzelne dieser Seminare als Business Yoga Weiterbildung besuchen, auch wenn du nicht die gesamte Bausteinausbildung machen willst.

Bei Nachweis aller Übungseinheiten, einer schriftlichen Ausarbeitung (Hausarbeit) von Prüfungsfragen und erfolgreichem Abschluss am Abschlusswochenende erhältst du das Zertifikat „Business Yogalehrer BYV“.

[Alle Infos zur Business Yogalehrer Ausbildung http://www.yogabiz.de](http://www.yogabiz.de)





26) Neues bei Yoga Vidya

Alle Neuigkeiten immer unter 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:

- [Newsletter Yoga Vidya Rödermark](#)
- [Hochzeit von Chitra und Bharata](#)
- [Abschluss erste Yogalehrer Ausbildung bei Yoga Vidya Nordsee – Foto-Bericht](#)
- [Krissi neue Mitarbeiterin bei Yoga Vidya Frankfurt](#)
- [Neu: Yoga Wiki online!](#)
- [Marlen, neue Mitarbeiterin bei Yoga Vidya](#)
- [Tage der offenen Tür Yoga Vidya Bad Meinberg: So 27.9.09, So 10.1. und So 31.1.1](#)
- [Dave Stringer tritt am nächsten Musikfestival auf](#)
- [Thai Yoga Dance bei Thailand in Lippe - Mit Atman Shanti Hoche Fotos](#)
- [Wanderung im Grenzbachtal - Video](#)
- [Mahatma Gandhi](#)
- [Yoga Vidya Podcast nun auch per Telefon](#)
- [Fotos von Swami Muktanandas Verabschiedung 2009](#)
- [Seminare mit Leela Mata](#)
- [Neue Broschüre "Yogastunden und Kurse in Bad Meinberg"](#)
- [Newsletter Yoga Vidya Center Speyer online](#)
- [Swami Muktananda zu Gast bei Yoga Vidya Bad Meinberg – Foto-Bericht](#)
- [Bhakti Yoga bei Yoga Vidya Bad Meinberg – Foto-Bericht](#)
- [Swami Sivanandas Geburtstag am 8. September](#)
- [Yogalehrer Ausbildung - tiefgreifende Schulung aller Aspekte deiner Persönlichkeit](#)
- [Shiva und Swami Vishnu - Vortrag mit Sukadev](#)
- [Swami Nityananda bei Yoga Vidya Nordsee -Foto-Bericht](#)
- [Newsletter August Yoga Vidya Westerwald](#)
- [Bharata und Chitra heiraten - am 8. September](#)
- [Swami Nityananda zu Gast bei Yoga Vidya Bad Meinberg - Foto-Bericht](#)
- [Advanced Triangles - Trikonasana Yoga Asana](#)
- [Satsang mit Swami Nityananda - Foto-Bericht](#)
- [Ganesha Chaturthi – Links zu Ganesha](#)
- [Entspannungskursleiter Ausbildung bei Yoga Vidya Westerwald - Fotos-Bericht](#)
- [Homa mit Gopi, Atmaram und Sukadev Bretz – **Fotobericht**. Sukadev hat se zusammen mit seinem Bruder Atmaram und seiner Schwägerin Gopi eine Homa geleitet. Es war eine sehr schöne Energie und Atmaram hat fleißig geklingelt.](#)
- [Alle Aus- und Weiterbildungen als PDF](#)
- [Heinz neuer Yoga Vidya Acharya](#)
- [Neue Vertrauensperson Yoga Vidya Bad Meinberg : Satyadevi](#)
- [Wie Krishna Yashoda ins Überbewusstsein führte - Video-Geschichte mit Sukadev](#)
- [Wie Krishna Yashoda ins Überbewusstsein führte- Video](#)
- [Advanced Triangles - Trikonasana Yoga Asana](#)
- [Einheit versus Trennung - Kurzvortrag von Sukadev Bretz](#)
- [Konzert mit Sathya und Pari - Bericht in der LZ](#)
- [Wie Krishna Yashoda ins Überbewusstsein führt - Video](#)
- [Gewinner des Yoga Vidya Sommer Gewinnspiels sind ermittelt](#)
- [Krishna Jayanti Feier 2009 bei Yoga Vidya Bad Meinberg - Fotobericht](#)
- [Neu in Bad Meinberg: Sadhaka-Programm](#)

- [Werde Mitarbeiter/in im Zahlungsverkehr](#)
- [Daricha wieder Mitarbeiter bei Yoga Vidya](#)
- [Newsletter Yoga Vidya Center Frankfurt August 2009](#)
- [Krishna Jayanthi am Freitag 14.8.](#)
- [Die erste Begegnung mit dem Guru - Vortrag mit Narayani und Madhana](#)
- [Samstagabend Satsang mit Sukadev und Swami Atma – Foto-Bericht](#)
- [Einweihungsfeier des neuen Yogaraumes an der Nordsee – Foto-Bericht](#)

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)

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://yoga-vidya.de/service/newsletter/newsletter-2009.html>

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

- Sivananda Tägliche Inspirationen - täglich ein Artikel von Swami Sivananda <http://yoga-vidya.de/service/newsletter/newsletter-2009.html>
- [Yoga Vidya Westerwald](#) Newsletter: Schicke eine Email an sekretariat@westerwald.yoga-vidya.de
- Newsletter der Yoga Vidya Zentren Frankfurt, Köln, Essen, Mainz, Rödermark, Karlsruhe, Hamburg empfangen willst, schicke eine Mail an das betreffende Center, also an Frankfurt@yoga-vidya.de , Köln@yoga-vidya.de , Essen@yoga-vidya.de , Mainz@yoga-vidya.de , Roedermark@yoga-vidya.de , Karlsruhe@yoga-vidya.de , Hamburg@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
- <http://kinder-yoga.ning.com> : Große Kinder-Yoga Community
- <http://ayurveda-community.ning.com> : Große Ayurveda Community
- <http://joganekem.ning.com> : Ungarische Yoga Community
- www.forum.yoga-vidya.de : Austausch und Diskussionen zu Yoga, Yogatherapie, Spiritualität und Öko
- 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 : Alle neuen Hörsendungen auf einen Klick: Vorträge von Sukadev, Entspannungsübungen, Mantras, Meditationsanleitungen etc.
- 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/ : Mantras zur Rezitation und viele Kirtans zum Mitsingen
- www.yoga-vidya.de/de/asana : Umfangreiche Darstellung von über 1000 Asanas; Übungsanleitungen, Übungsreihen etc.
- www.yogatherapie-portal.de : Infos, Erfahrungsberichte, Übungsreihen, wissenschaftl. Studien zu Yoga Therapie
- www.yoga-vidya.de/de/artikel : Hunderte von Artikeln zu allen Aspekten des Yoga
- www.yoga-vidya.de/Fragen-an-Sukadev : Antworten von Sukadev auf fast 200 Fragen zu den Themen Yoga, Meditation und spirituelles Leben
- www.yoga-vidya.de/shop : Der Yoga Vidya Shop mit Büchern, CDs und Videos
- www.yoga-vidya.de/seminar : Alle Seminare bei Yoga Vidya
- www.yoga-vidya.de/ausbildung : Alle Ausbildungen bei Yoga Vidya
- www.yoga-vidya.de/einfuehrung : Alle Einführungsseminare
- 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

www.yoga-vidya.de

[Um den Newsletter zu abonnieren oder zu verlassen, bitte NICHT auf diese Mail antworten, sondern hier klicken](http://yoga-vidya.de/service/newsletter/newsletter-2009.html)

<http://yoga-vidya.de/service/newsletter/newsletter-2009.html>