



Liebe Yoga Freundin, lieber Yoga Freund

Nr. 158
02.10.2009

Herzliche Grüße aus dem Haus Yoga Vidya Bad Meinberg. Hier unser aktueller Newsletter mit vielen Informationen zu Yoga, Meditation und spirituelles Leben. Unsere Gedanken und Gebete sind bei den Opfern von Erdbeben und Tsunami auf Sumatra und im Pazifik. Naturkatastrophen sind immer wieder eine Erinnerung der Endlichkeit des Lebens. Und eine Aufforderung, das zu beachten, was wirklich wichtig ist im Leben. Ich sage gerne: Lebe so, dass du heute in Frieden sterben kannst. Und lebe so, dass du im 120. Lebensjahr in Frieden auf dein Leben zurückblicken kannst...

ÜBERSICHT:

- [01: Yoga Übung des Monats: Bauchmuskel-Übung](#)
- [02: 23.10. Tag der Offenen Tür bei Yoga Vidya Westerwald](#)
- [03: Rezept des Monats: Schwarzwurzeln mit Mandelsplittern](#)
- [04: Yoga und Meditation Einführungsseminare](#)
- [05: Artikel des Monats: Tue das, was dir und anderen Freude bringt](#)
- [06: Yoga Seminare mit Sukadev](#)
- [07: Neue Videos bei Yoga Vidya](#)
- [08: Yoga Seminare, Ausbildungen und Weiterbildungen mit Leela Mata](#)
- [09: Ayurveda Artikel: sanfte Entgiftung mit Triphala](#)
- [10: Kleine Ama-Entgiftungskur](#)
- [11: Yoga Vidya bei Twitter und Facebook](#)
- [12: Neues aus dem Haus Yoga Vidya Westerwald](#)
- [13: Haus Yoga Vidya Horemersiel/Nordsee - energetisierende Herbsttage](#)
- [14: Neue Hörsendungen bei Yoga Vidya - kostenlos](#)
- [15: Verbringe Weihnachten/Neujahr im Yoga Ashram](#)
- [16: Angebot im Yoga-Shop: Alle drei Fortgeschrittenen-CDs zum Sparpreis](#)
- [17: Neu im Yogatherapie-Portal](#)
- [18: Neues bei Yoga Vidya](#)
- [19: Ayurveda Kongress 5.-7.3.2010: "Ayurveda - Chancen für eine gesunde Zukunft"](#)
- [20: Telefon-Yoga](#)
- [21: Entspannungstherapie Ausbildung](#)
- [22: Tipps für guten Schlaf](#)
- [23: Yoga Vidya Wiki reine Enzyklopädie oder auch Wörterbuch - stimme mit ab!](#)
- [24: Impressum, an- und abmelden](#)



Yoga Übung des Monats: Bauchmuskel-Übung

Stärke deine Bauchmuskeln mit Navasana, einer anstrengenden und hochwirksamen Übung für die geraden Bauchmuskeln. Gut für einen straffen Bauch, für die Gesundheit der Wirbelsäule, Entspannung und Bewusstheit in deiner Mitte. Achtung: Diese Übungen sind anstrengend! Machen aber Spaß und sind sehr gut. Es reicht, sie 1-2 Mal pro Woche zu üben.

- Lege dich auf den Rücken.
- Beuge die Knie.
- Fußsohlen auf den Boden. Atme ein paar Mal tief ein und aus. Spüre deine Bauchmuskeln.
- Falte die Hände hinter dem Kopf und hebe Kopf und Brustkorb so hoch wie möglich.
- Drücke die Lendenwirbelsäule in den Boden. Spüre deine Bauchmuskeln. Atme dabei wiederholt tief ein und aus.
- Beim nächsten Ausatmen senke Kopf und Brustkorb.
- Atme weiter. Schicke Licht zu deinen Bauchmuskeln.

Noch nicht genug? Dann lass dich zu weiteren Bauchmuskeln mit einem Video anleiten. Da wirst du zu Übungen zur Stärkung der geraden, der seitlichen und der schrägen Bauchmuskeln angeleitet - hoch wirksam und einfach zu machen. Du kannst die Bauchmuskel Übungen während deiner Yoga-Praxis, z.B. nach dem Sonnengebet, oder auch ganz separat, z.B. nach dem Aufstehen oder wann immer du willst, machen.

[Zum Buchmuskel-Video http://bit.ly/bauchmuskel](http://bit.ly/bauchmuskel)



23.10. Tag der Offenen Tür bei Yoga Vidya Westerwald

Informiere dich kostenlos und unverbindlich über die verschiedenen Seminare und Ausbildungen bei Yoga Vidya. 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
- * 13h Vollwert-Bufferet
- * 14h Vortrag mit Vorführungen; Hausführung; Infovortrag zur Yogalehrerausbildung; Mantra-Singen
- * 16h Yogastunden Anfänger und Fortgeschrittene;
- * 16h Einführung in die Meditation
- * 16h Einführung ins Mantrasingen
- * 18h Einführung in die Meditation.
- * 18-20h Vollwert-Bufferet
- * 20h Meditation, Mantra-Singen, Vortrag.

Das gesamte Programm einschl. Vollwert-Bufferet 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.

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



Rezept des Monats: Schwarzwurzeln mit Mandelsplittern

Rezept für 4 Personen

- 500 g Schwarzwurzeln
- 1 Teelöffel Kräutersalz
- 50 g Mandelsplitter
- 50 g Butter

Schwarzwurzeln waschen, bürsten, schälen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, darin die Schwarzwurzeln bei kleinster Hitze ca. 10 Min. garen. Inzwischen die Mandelsplitter

in der Butter goldgelb braten. Die Schwarzwurzeln mit dem Salz würzen und mit den gerösteten Mandelsplittern bestreut anrichten.

[Weitere leckere vegetarische Rezepte](#)

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

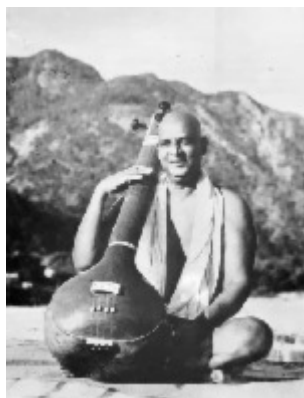


Yoga und Meditation Einführungsseminare

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](http://tinyurl.com/6846o8)
Hier alle Termine der [Yoga und Meditation Einführungsseminare](#)

[Mehr Infos und Anmeldeformular Yoga und Meditation Einführungsseminar](#)



Artikel des Monats: Tue das, was dir und anderen Freude bringt

"Ein sehr einfach klingender Vers aus dem Yoga-Sutra (wichtige Yoga Schrift) heißt: „Künftiges Leid sollte vermieden werden.“ Auf Sanskrit: „Heyam dukham anagatam“ (Yoga Sutra, II,16)
"Ein klarer Vers, der auf vielfältige Weise anzuwenden ist. Eine einfache Möglichkeit: Nutze diesen Vers als inneren Kraftruf. Wenn du merkst, du bist im Begriff, eine Dummheit zu begehen, die dich ins Leid bringt, dann sage einfach: „Heyam dukham anagatam“. Und sage dir: „Das will ich jetzt nicht tun.“
Manchmal hast du eine Verhaftung, eine Handlungstendenz, die dich ins Leiden bringen können. Du bist kurz davor, etwas zu tun, was du eigentlich nicht tun willst. Du weißt: „Das sollte ich nicht tun. Es führt nur zum Leiden, Leiden für mich, Leiden für

andere. "Dann sage dir: „Heyam dukham anagatam. - Künftiges Leid ist zu vermeiden.“ Und tue es nicht.

"Überlege besonders am heutigen Tag, oder falls du das abends liest, am morgigen Tag: „Wie kann ich künftiges Leiden vermeiden?“ Und wenn du vor Handlungsalternativen stehst, überlege auch: „Welche davon führt mich ins Leiden?“ Und vermeide das, was Leiden erzeugen könnte.

"Leidverursachende Handlungen zu vermeiden ist nur eine Seite der Medaille. Anschließend überlege positiv: "Was könnte ich tun, um für mich und andere eine Quelle von Freude, von Wohlergehen zu sein?" Denke nach: "Wie könnte ich so denken und handeln, dass etwas Positives entstehen kann?" Visualisiere dich und andere, wie ihr lächelnd und freudevoll sein werdet. Und tue dann das, was dahin führen könnte. Eine Reise beginnt damit, dass du weißt, wo du hin willst. Und dann setze einen Schritt nach dem anderen. Und wenn du mal vom direkten Weg abkommst, schaue wie du von Neuem in Richtung deines Ziels gehen kannst.

Transkription eines Kurzvortrages von [Sukadev](#) im Anschluss an die [Meditation](#) im Satsang bei [Yoga Vidya Bad Meinberg](#). Diese Vorträge als [mp3 Audio Datei](#) bzw. als [Transkription \(Niederschrift\)](#)

[Artikel, mp3s und Videos mit Sukadev](#)



Yoga Seminare mit Sukadev

- [Gedankenkraft und Positives Denken - Seminar 23.-25.10. in Bad Meinberg](#)
Das Seminar "[Gedankenkraft und Positives Denken](#)" wird von [Sukadev](#) geleitet (und nicht wie angekündigt von Madhana Mohan). Lerne Deinen Geist und sein schlafendes Potential kennen. Das Denken ist Grundlage für Erfolg oder Misserfolg, Freude oder Leid, Gesundheit oder Krankheit. Wirkungsvolle Techniken aus dem klassischen Raja Yoga und aus der westlichen Psychotherapie. Anmelden telefonisch 05234-870, per [Internet Anmeldeformular](#) oder [Email](#)
- [Gelassenheit entwickeln 30.10.-1.11.09](#)
Machtvolle Techniken, um inmitten einer Welt voller Veränderungen und inmitten der Höhen und Tiefen des Lebens gelassen zu leben. Gelassenheit hilft, Leid zu vermeiden und sich vorzubereiten auf die Selbstverwirklichung. Du lernst: *spezielle Blitz-Entspannungstechniken *Atmungstechniken für den Alltag *emotionelle Energie nutzen ohne von ihnen überwältigt zu werden *Umgang mit Schuld und Ungerechtigkeit *Selbstakzeptanz und Selbstliebe *Praktische Nächstenliebe im Alltag *Bewusstwerden des Göttlichen

im Alltag *Bewusstheit hoch drehen - gelassen leben.

Anmelden telefonisch 05234-870, per [Internet](#)

[Anmeldeformular](#), oder [Email](#)

- **[Erfolg im Leben und Selbstverwirklichung 27.-29.11. Bad Meinberg](#)**

Erlerne konkrete Techniken für Erfolg und höhere Leistungsfähigkeit. Für ein glückliches Leben in Harmonie mit dem Göttlichen und dir selbst. Anleitungen zur Meditation, Entspannung und Bewusstseinskontrolle, Hinweise zur Stärkung von Konzentration, Gedächtnis und Willenskraft, zur Entwicklung von Intuition und Kreativität sowie zur Überwindung von Schüchternheit, Depression, Angst und anderen seelischen Zuständen, die materiellen und spirituellen Erfolg verhindern. Anmelden telefonisch 05234-870, per [Internet Anmeldeformular](#), oder [Email](#)

- **[Atma Bodha - die Erkenntnis des Selbst 29.11.-4.12. Yoga Vidya Nordsee](#)**

Ein unvergleichliches Seminar, das Deine bisherigen Denkgewohnheiten revolutionieren und in Frage stellen wird, je weiter du in dieses klassische indische System der Selbstbefragung und Hinterfragung der augenscheinlich wahrnehmbaren „Realität“ einsteigst. Wir werden auch andere indische Texte, philosophische Systeme und Methoden diskutieren. Anmelden telefonisch 04426-9041610, per [Internet Anmeldeformular](#) oder [Email](#)

- **[Kundalini Yoga Intensiv-Praxis zwischen den Jahren 25.12.-3.1. in Bad Meinberg](#)**

Intensives Praktizieren der im Kundalini Yoga Mittelstufen-Seminar bzw. in der Yogalehrer Ausbildung gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie. Lade dich so richtig auf mit Energie und fühle dich mit dem Kosmischen verbunden. Eines der großartigsten Seminare für die spirituelle Entwicklung und Kraft im Alltag!

[Alle Seminare mit Sukadev: http://tinyurl.com/Sukadev](http://tinyurl.com/Sukadev)



Neue Videos bei Yoga Vidya

Im letzten Monat haben wir besonders viele Yoga Videos ins Netz gestellt. Hier die neuesten Videos - zur Inspiration, zum Mitüben, zum Staunen:

Yoga Asana Videos:

- [Bauchmuskeluebungen aus dem Yoga](#)
- [Yoga Kraftübungen für Arme und Beine](#)
- [Sonnengebet mit Shanti Mantras](#)
- [Fortgeschrittene Sitzhaltungen für die Meditation](#)
- [Yoga Vorführung mit Nicole Teil 2: Schulterstand - Drehsitz](#)

- [Yoga Tiefenentspannung](#)
- [Yoga Augeneubung fuer zwischendurch: Palmieren zur Entspannung](#)
- [Heldendreieck Yoga Trikonasana](#)
- [Fortgeschrittene Sonnengebetsvariationen mit Amba](#)

Englische Asana Videos:

- [Side Splits - Advanced Yoga Asana](#)
- [Agni Sara - Yoga Fire Cleansing](#)
- [Chakrasana Yoga Wheel Variations](#)
- [Peacock - Yoga Asana Mayurasana](#)
- [Yoga Standing Backward Bend - Open your Heart](#)
- [Standing Yoga Class 10 Minutes](#)

Mantra-Videos:

- [Narayana Hari Om - mit Janin Schütter und Nicole](#)
- [Gopala Gopala - enthusiastic dynamic Mantra Chanting](#)
- [Jaya Mata Kali](#)
- [Jaya Radha - Mantra-Chanting with Gopi](#)
- [Jaya Mata Kali - Mantra-Chanting with Carlotta](#)
- [Radha Krishna - Mantra-Chanting with Bharata](#)
- [Raghu Pati Raghava Raja Ram - Mantra-Chanting with Juergen](#)
- [Mother I Feel You with Maharani](#)

Vorträge mit Sukadev:

- [Was ist Yoga?](#)
- [Die 4 Yogawege zur Befreiung](#)
- [Japa - der Weg zu Gott](#)
- [Wie man Japa bei der Arbeit praktizieren kann](#)
- [Frieden auf der Welt](#)
- [Krishna und Sudama - die Geschichte zweier Freunde](#)
- [Swami Sivanandas Leben - Kurzvortrag mit Sukadev](#)
- [Jyota Se Jyota - Entzünde mein Licht mit deinem Licht](#)
- [Gnade - Geschichten mit Yoga Meister Sukadev Bretz](#)
- [Wie das dunkle Zeitalter begann und das Maha Mantra in die Welt kam - Vortrag mit Sukadev](#)
- [Wie Krishna Yashoda ins Ueberbewusstsein fuehrt - Geschichte mit Sukadev](#)
- [Vorstellung von Swami Nityananda durch Sukadev](#)
- [Swami Nityananda zu Gast bei Yoga Vidya Bad Meinberg](#)

Meditation Anleitungen:

- [Ausdehnungsmeditation mit Sukadev](#)
- [Chakra-Meditation mit Sukadev](#)
- [Einfache Mantra-Meditation](#)
- [Eigenschaftsmeditation mit Sukadev](#)
- [Energimeditation Anleitung mit Sukadev](#)
- [Chakra-Energie-Meditation mit Sukadev](#)
- [Meditation des Herzen - Meditation Anleitung mit Sukadev](#)
- [Vedantische Meditation - Anleitung mit Vishwanath](#)

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 findest du große Video Übersichtsseiten.
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](#)
- [Ayurveda Videos](#)
- [Kinder-Yoga Videos](#)

Schau doch mal rein - lass dich inspirieren.

[Alle Yoga Vidya Videos](#)



Yoga Seminare, Ausbildungen und Weiterbildungen mit Leela Mata

[Leela Mata](#) ist eine sehr intuitive spirituelle Lehrerin. Sie macht auch komplexe Inhalte einfach begreifbar, anwendbar und vielleicht am wichtigsten: erfahrbar. In ihrer Gegenwart kannst du nahezu anstrengungslos alte Verhaftungen loslassen. Emotionale Reinigung und spirituelle Erweckung geschehen fast von selbst. Und am Ende bist du durchdrungen von einem Gefühl von Frieden und innerer Kraft, mit dem du wie neugeboren den Alltag angehen kannst.

Leela Mata ist direkte Schülerin von [Swami Vishnu-devananda](#). Sie ist Gründerin und Leiterin des [Peaceful Valley Ashrams](#) in Pennsylvania/USA. Wir freuen uns, dass sie von Oktober-Dezember wieder bei Yoga Vidya sein wird und folgende Seminare, Aus- und Weiterbildungen geben wird:

9.-18.10. Westerwald [Yogalehrer Weiterbildung Intensiv D - Raja Yoga](#)

25.10.09 Bad Meinberg [Ayurveda Ernährungs- und Kräuter-Berater Ausbildung](#)

8.-13.11. Bad Meinberg [Ayurvedische Marma Massage Ausbildung - Aufbaukurs](#)

20.-22.11. Bad Meinberg [Ayurveda Meditationstechniken](#)

2.-4.12. Bad Meinberg [Hilfen auf dem spirituellen Weg für den erfahrenen Aspiranten](#)

4.-6.12. Bad Meinberg [Den Tod annehmen](#)

6.-11.12. Bad Meinberg [Ayurvedische Marma Massage Ausbildung](#)

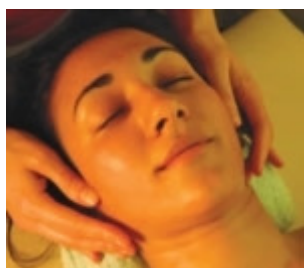
[Infos/Anmeldung zu Seminaren mit Leela Mata](#)



Ayurveda Artikel: sanfte Entgiftung mit Triphala

Triphala (Dreifrucht) ist eines der bekanntesten ayurvedischen Kräuter zur sanften Entschlackung. Antioxidative, antiseptische, entzündungshemmende, entsäuernde Wirkungen werden dieser klassischen Kräutermischung nachgesagt. Triphala wird im Ayurveda auch zur Medikamentenherstellung verwendet indem zum Teil toxische Pflanzen in Triphala-Sud gekocht werden um sie auf diese Weise für den Körper verwertbar zu machen. Auf eine ähnliche Weise entzieht Triphala dem Darm Giftstoffe. Eine weitere besondere Eigenschaft von Triphala ist, dass es für alle Konstitutionen geeignet ist (Ausnahme: starke Vata-Dominanz, Untergewicht). Es kann als Geschmacksindikator dienen: Ein sehr bitterer Geschmack weist auf überhöhtes Vata hin, die stärkere Wahrnehmung von sauer auf überhöhtes Pitta und süßer Geschmack auf Kapha-Überschuss im Körper. Für eine kleine Entschlackungskur empfiehlt der [Ayurveda](#) in einem Zeitraum von zwei Monaten täglich Abends vor dem Schlafengehen 1/2TL - 1TL Triphala in 150 ml warmes Wasser eingerührt zu sich zu nehmen. Die allgemeinen Empfehlungen zu einer gesunden Ernährung und Lebensstil sind während dieser Kur sehr wichtig. Hierzu findest viele Tipps auf [älteren Blögeinträgen](#) sowie auf unserer [Ayurveda-Wissensseite](#).

[Neues Ayurveda Portal](#)



Kleine Ama-Entgiftungskur

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

- spezielle, entgiftende Ernährung
- Ausleitung über spezielle Kräuterpräparate
- ayurvedische Gesundheitsberatung mit Tipps zur Entgiftung
- 2 x Abhyanga - Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Ölen
- 2 x Svedana - Schwitzbad mit ayurvedischem Kräuterdampf
- je nach Konstitution Udvartana (Pulvermassage), Garshan

(Seidenhandschuhmassage) oder eine zusätzliche
Abhyanga

- spezielle Entgiftungsmassage auf dem Rücken, mit Honig
- Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken
- Teilmassage (30 Min.) je nach Bedarf: Gesichts-, Rücken-, Bauch- oder Fußmassage

Die Kur dauert 5 Tage (5 Übernachtungen) und kann bei Yoga Vidya Bad Meinberg jeden Freitag oder Sonntag beginnen. MZ 462 €, DZ 532 €, EZ 597 €, S/Z 412 €. Informationen über Ayurveda in Bad Meinberg auf unserer [Ayurveda-Homepage](#). Ayurveda-Hotline Tel.: 0523487-2123 (tägl. 14.30h-16.30h) Auf mein.yoga-vidya.de gibt es tolle [Ayurveda-Videos](#) Ältere Ayurveda News-Einträge auf dem [Ayurveda Blog Archiv](#)

[Infos und Anmeldung zur Ayurveda Amakur](#)



Yoga Vidya bei Twitter und Facebook

Twitter und Facebook werden in den letzten Monaten immer populärer. Yoga Vidya ist da natürlich auch aktiv. Falls du selbst auf Twitter oder Facebook bist, verbinde dich doch mit Yoga Vidya. Da gibt es eine Menge an Möglichkeiten:

Facebook:

- [Sukadevs Profil](http://facebook.com/sukadev) <http://facebook.com/sukadev>
- [Yoga Vidya Haupt-Seite](#)
- [Yoga Vidya Ayurveda](#)
- [Yoga Vidya English](#)
- [Kinder-Yoga Neuigkeiten](#)
- [Yoga Video](#)
- [Yoga Vidya Mainz](#)

Twitter:

- [Yoga Vidya wichtigste Tweets](http://twitter.com/yoga_vidya) http://twitter.com/yoga_vidya
- [Sukadevs Tweets](#) [sukadev](#)
- [Twitter Yogatherapie Zentrale](#) [yoga_therapie](#)
- [Swami Sivananda](#)
- [ayurveda_](#)
- [mantra_](#)
- [yoga_forum](#)
- [Meditationen](#)
- [Autogenes](#)
- [vegetarisch_](#)
- Twitter Konten der Stadtzentren. Bisher gibt es: [yoga_berlin](#), [yoga_dortmund](#), [yoga_essen](#), [yoga_frankfurt](#), [yoga_hamburg](#), [yoga_hannover](#), [yoga_koblenz](#), [yoga_koeln](#), [yoga_leipzig](#), [yoga_mainz](#), [yoga_meinberg](#), [yoga_muenchen](#), [yoga_nordsee](#), [yoga_nuernberg](#),

[yoga_stuttgart](#), [yoga_westerwald](#)

- [Alle Yoga Vidya Twitter Konten](#)

Andere soziale Netzwerke von Yoga Vidya:



- [mein.yoga-vidya.de](#) Yoga Community
- [Yogapad](#)
- [my.yoga-vidya.org](#)
- [Kinderyoga Community](#)
- [Ayurveda Community](#)
- [Yoga Therapie Community](#)

Haupt-Twitter-Konto von Yoga Vidya



Neues aus dem Haus Yoga Vidya Westerwald

Wir freuen uns einmal mehr, [Leela Mata](#) willkommen heißen zu dürfen. Sie wird vom 09. –

18.10. eine Yogalehrerweiterbildung zum Thema Raja Yoga unterrichten. Mit ihrer tiefen Spiritualität und ihrer herzlichen Art ist sie vielen eine Inspirationsquelle für Weisheit und hingebungsvolles Leben.

Dr. Martin Mittwede beehrt uns mit einem Seminar „[Mein Karma verstehen](#)“. Herauszuheben ist mit Sicherheit auch die [Shiatsu Massage Ausbildung](#) mit Ismail Wasawari.

Als letztes möchten wir noch auf zwei kostenlose Veranstaltungen bei Yoga Vidya Westerwald hinweisen.

Am 17.10. findet Diwali statt. Die lichterfrohe Puja am Abend ist ein Augenblick voller Wärme,

Freude und Herzensöffnung – wer also ein Faible für Bhakti hat und gerne gemeinsam mit uns das indische Neujahr feiern möchte, ist herzlich eingeladen, die Abendveranstaltungen beginnen um 20.00h mit einem Satsang.

Eine weitere Event im Oktober ist traditionell der [Tag der Offenen Tür](#).

Am 23.10. wird das Gut Hoffnungstal den ganzen Tag über erfüllt sein mit

Informationsseminaren, Yogastunden, einem Mantrakonzert, Tombola und vielen weiteren

Veranstaltungen, nebst Vollwertbuffet und Kinderbetreuung. Der genaue Zeitplan wird ab nächster Woche auf unserer Website einzusehen sein.

Alles Liebe wünscht euch euer Yoga Vidya Team Westerwald...

[Alle Seminare bei Yoga Vidya Westerwald](#)

[Alle Infos über Yoga Vidya Westerwald](#)



Haus Yoga Vidya Horumersiel/Nordsee - energetisierende Herbsttage

Wunderschöne, ruhige Herbsttage bei Yoga Vidya Nordsee. Die Nordseesalzlucht streift ins Land rein, belebt und ist einfach ideal für Yoga Atemübungen und Asanas. Inzwischen ist Haus Yoga Vidya Nordsee aufgeladen mit spiritueller Energie - viele Meditation, Kraftrituale und Herzens-Engagement tragen dazu bei. Und das 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](#)



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:

- [Mantra-Meditation: Entspannen, konzentrieren, loslassen mp3 Meditationsanleitung: Meditationsanleitung](#), um über Entspannung, Konzentration und Loslassen zu einer Erfahrung von Freude und Verbundenheit zu gelangen. Mitschnitt einer [Meditation](#) mit [Sukadev](#) im [Yoga Vidya Center Essen](#).
- [Phantasiereise zu Saraswati - mp3 Tiefenentspannungs-Anleitung](#). Eine Entspannungstechnik, um Zugang zu finden zu deiner Intuition, deiner inneren Weisheit und deiner Kreativität. Du legst dich erst auf den Rücken. Dann spannst du die einzelnen Körperteile an und lässt sie wieder los. Anschließend begibst du dich auf eine Phantasiereise zur Göttin [Saraswati](#) - und suchst dort die Weisheit deiner Seele.

[Längere Vorträge mit Sukadev](#)

- [Krishna - Geschichten des Herzens](#): Geschichten, die zu Herzen gehen: Wie [Krishna](#) zu seinen 16000 Frauen gekommen ist. Krishna und sein Freund. [Mira](#), eine der größten mittelalterlichen Heiligen Indiens. Erzählt von Sukadev im Satsang nach der [Meditation](#) im [Yoga Vidya Ashram Bad Meinberg](#).
- [Wesen und Praxis der Meditation, Teil 2, mp3 Vortrag mit Sukadev](#) Was ist [Meditation](#)? Wozu ist sie gut? Wie

meditiert man? Mitschnitt eines Vortrags über [Meditation](#) mit Sukadev Bretz im [Yoga Vidya Center Essen](#). Hier spricht Sukadev auch über die höheren Aspekte der Meditation und geht auf Fragen der Zuhörer ein.

- [Wesen und Praxis der Meditation - mp3 Vortrag Teil 1](#). Was ist [Meditation](#)? Wozu ist sie gut? Wie meditiert man?

Mantras, Musik

- [Govinda Jaya Jaya mit Katrin und Gopika](#)
- [Devi Mahatmyam Rezitation - Argala Stotra, Kilaka Stotra, 1. Kapitel Devi Mahatmyam](#)
- [Devi Kavacham - Rezitation für Schutz](#)
- [Gopala Gopala gesungen mit Maheshwara](#)
- [Gayatri Mantra gesungen von Bharata](#)

Tägliche Inspirationen - mp3 Dateien mit Sukadev

- [Lärm als Möglichkeit geistige Kräfte zu entwickeln](#)
- [Was man tun kann, um von anderen wahrgenommen zu werden 2](#)
- [Was man tun kann, um von anderen wahrgenommen zu werden 1](#)
- [Wie man durch Samyama unsichtbar werden kann](#)
- [Über das Beduerfnis zu lieben und geliebt zu werden](#)
- [Denkfehler des Menschen 2](#)
- [Überwindung der inneren Dämonen](#)
- [Denkfehler des Menschen](#)
- [Saraswati, die Göttin der Künste und der Weisheit](#)
- [Berücksichtige die Bedürfnisse deiner Mitmenschen](#)
- [Sieh die Welt mit den Augen eines Anderen](#)
- [Wie man zwischenmenschliche Kommunikation intensivieren kann](#)
- [Aufgaben im Leben bewusst annehmen lernen](#)
- [Wie sinnvoll es ist, in frühere Leben zu gehen](#)

Du kannst alle mp3-Dateien anhören oder herunterladen unter www.podcast.yoga-vidya.de

Neueste Yoga Vidya Hörsendungen





Verbringe Weihnachten/Neujahr im Yoga Ashram

Nutze die Zeit zwischen den Jahren, um durch intensives Üben von Asanas (Yoga Stellungen), Pranayama (Atemübungen) 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



Angebot im Yoga-Shop: Alle drei Fortgeschrittenen-CDs zum Sparpreis

Alle drei [Yoga Fortgeschrittenen-CDs](#) zum Super-Sparpreis von nur 39,80Euro.

Dieses Paket enthält:

- Yoga für Fortgeschrittene A: Viele Variationen
- Yoga für Fortgeschrittene B: Längeres Halten der Stellungen mit Chakra-Konzentration und speziellen Techniken für Energie-Aktivierung
- Yoga für Fortgeschrittene C: Längeres Halten der Stellungen mit Affirmationen zur geistigen Entwicklung.

Sprecher: Sukadev Bretz

Mit Abbildung aller Übungen auf den dazugehörigen Booklets. Detaillierte Beschreibungen aller Einzel-CDs in der Produktübersicht "Yoga Übungen Zuhause CDs"

39,80 EUR - statt 59,40 Euro einzeln. Ersparnis von fast 20 Euro! Zuzüglich 2,60 Euro Versandkosten.

Alle Infos und Bestellmöglichkeit unter <http://bit.ly/34poxX>

[Yoga Bücher, CD, DVDs, Matten, Kissen unter
http://www.yoga-vidya.de/shop](http://www.yoga-vidya.de/shop)



Neu im Yogatherapie-Portal

Hier die neuesten Yoga-Therapie-Beiträge::

- [Yoga Therapie Video "Yoga für die Augen"](#)
- [Yoga Therapie Übungsreihe "Yoga für die Augen"](#)
- [Yoga Therapie Frage zum Thema "Wadenkrampf"](#)
- [Yoga Therapie Artikel im Yoga Vidya Shop](#)
- [Yoga Therapie Frage zum Thema "chron. Darmerkrankung und Schwindelanfälle"](#)
- [Yoga Therapie Frage zum Thema "Makuladegeneration \(Augenerkrankung\)"](#)
- [Diskutiere mit beim Thema "Yoga bei stressbedingten Rücken- und Nackenschmerzen"](#)
- [Yoga Therapie Frage zum Thema: Hüftflexibilität bzgl. der Außenrotatio](#)
- [Yoga Therapie Frage zum Thema "Atembeschwerden beim Schulterstand"](#)
- [Yoga Therapie frage zum Thema "Fibromyalgie- und Arthrose"](#)
- [Diskutiere mit beim Thema "Yoga für das Gedächtnis"](#)
- [Diskutiere mit beim Thema Rundrücken...](#)

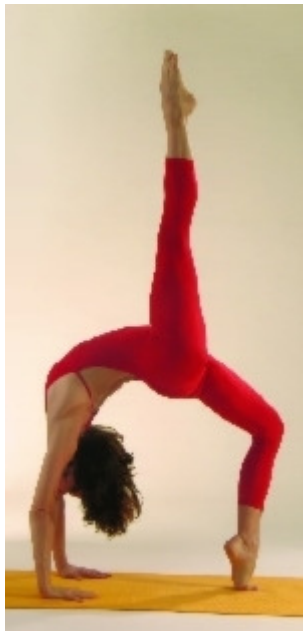
Alle Infos zur Yoga-Therapie:

- In der [Yogatherapie-Gruppe](#) warten interessante Diskussionen auf deinen Beitrag. Dort werden nicht nur Fragen gestellt und beantwortet, viele Menschen berichten über ihre Erfahrungen zum jeweiligen Thema. Unbedingt mal reinschauen. <http://www.yogatherapie.cc>
- [Yogatherapie-Kur](#) : Betreute, individuelle Yogapraxis, zur Klärung persönlicher Themen, im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg. Verschiedene Angebote für Individual-Gäste und Gruppen. <http://www.yogatherapie-kur.de/>
- [Yogatherapie-Portal](#): Umfangreiche Informationen zu vielen Aspekten der Yogatherapie:
 - Allgemeines: Was ist Yogatherapie, Yogatherapie-Kuren, ...
 - Yoga-Übungsreihen: Ca. 40 fertig ausgearbeitete Yoga-Übungsreihen zu weit verbreiteten Beschwerden
 - Frage-Antwort: zwischen 200 und 300 beantworteten Fragen von Seminarteilnehmern und Yogalehrern zu verschiedenen Beschwerdebildern. Die umfangreichsten Themen: "Rücken und Schulter", "Knie-Füße-Hüften-Beine" <http://www.Yogatherapie-Portal.de/>
 - Erfahrungsberichte: Betroffene berichten wie sich ihre Situation mit Yoga verbessert hat.
- In der [Yogatherapie-Infozentrale](#) kannst du schnell und einfach sehen, was gerade in der Yogatherapie passiert.

Diese Nachrichten kannst du sogar auf dein Handy leiten lassen. Melde dich bei Twitter an (ist kostenlos) und trage dich in Yoga_Therapie als Follower ein. http://twitter.com/yoga_therapie

- **Yoga Therapie Seminare suchen** : Hier kannst du gucken ob und wann es Seminare und Kuren zu deinem Thema gibt. Dort kannst du nach Stichworten suchen, wie: "Fußproblem", "Bauch", "Verdauung", "Kopfschmerz", "Raucher", ... usw. http://bit.ly/seminar_suchen

Mehr Infos unter <http://mein.yoga-vidya.de/group/yogatherapie>



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:

- [Gedankenkraft und Positives Denken - Seminar 23.-25.10. mit Sukadev](#)
- [Neue Mitarbeiter/innen bei Yoga Vidya Bad Meinberg](#)
- [Ayurveda Kongress 5.-7.3. 2010 - Webseite und PDF Broschüre](#)
- [Vijaya Dashami Puja - Abschluss von Navaratri 2009 - Photo-Bericht](#)
- [Entspannungstherapie Ausbildung](#)
- [Pesto Basilikumsauce für Teigwaren](#)
- [Was symbolisiert Lakshmi?](#)
- [Abschluss der Ausbildung zur „Entspannungstrainerin für Kinder“ – Foto-Bericht aus Yoga Vidya Nordsee](#)
- [Moin, Moin! Tag der offenen Tür bei Yoga Vidya Nordsee](#)
- [Ediths Abschiedsfest](#) : Nach 5 1/2 Jahren bei [Yoga Vidya Bad Meinberg](#) übernimmt Edith die Leitung des [Yoga Vidya Centers Essen](#). Sie hat zum Abschied noch ein kleines Fest gegeben mit Pflaumenkuchen und einem Gedicht von Charlie Chaplin. [Fotobericht](#).

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 im Yoga Vidya Blog](#)



Ayurveda Kongress 5.-7.3.2010: "Ayurveda - Chancen für eine gesunde Zukunft"

Ayurveda Kongress 5.-7.3.2010: "Ayurveda - Chancen für eine gesunde Zukunft"

Vom 5.-7.3. findet der sechste Ayurveda Kongress in Bad Meinberg statt. Für alle Ayurveda Spezialisten und Interessenten gibt es ein riesiges Programm zu allen Aspekten des Ayurveda. Themen:

- Pancha Karma
- Jyotish
- Marma Therapie
- Massagen
- Ayurveda und Spiritualität
- Ayuryoga
- Ayurvedische Medizin
- Ayurveda im Westen
- Kochworkshop
- Dosha Yogastunden

Vorträge und Workshops von fast 50 [Ayurveda](#) Therapeuten, Ärzte und Ausbilder. Mehr Infos auf der [Ayurveda Kongress-Broschüre als PDF Datei](#)

[*Alle Infos zum Ayurveda Kongress*](#)

Telefon-Yoga

Anleitung: Immer wenn das Telefon klingelt, ist dies eine wunderbare Gelegenheit zum Telefon-Yoga: Lass das Klingeln dich zur dir selbst zurückholen. Wenn es klingelt, nimm den Hörer nicht gleich ab. Lasse es vielmehr 3 Mal klingeln (das wird sogar in Telefon-Marketing-Ratgebern empfohlen.). Atme währenddessen tief und bewusst in den Bauch ein und sage geistig: "Ich nehme Licht und Energie auf". Atme tief mit dem Bauch aus und sage geistig: "Lieber Anrufer, ich schicke dir Licht und Liebe. Ich freue mich auf unser Gespräch". Dann nehme das Telefonat an und spüre, wie angenehm sich das Telefonat mit dieser kleinen vorherigen Übung führen lässt. Diese Übung kannst du auch durchführen, bevor du selber telefonieren möchtest.

Natürlich kannst du auch mit anderen Affirmationen arbeiten.



Entspannungstherapie Ausbildung

Lerne, Menschen kompetent in die Entspannung zu führen und zu einer anhaltend positiven Lebensstilveränderung anzuleiten. Entspannung gilt als eine wichtige Methode in der Prävention und Rehabilitation.

Die [Entspannungstherapie Ausbildung](#) ist eine der zentralen [Therapieausbildungen](#) bei [Yoga Vidya](#)

In der letzten Zeit sind einige neue Auswahlmöglichkeiten dazu gekommen, die diese Ausbildung jetzt noch attraktiver machen!

Die [Entspannungstherapie-Ausbildung](#) umfasst mindestens 500 Unterrichtseinheiten und setzt sich aus folgenden Bausteinen zusammen, die du frei wählen und zusammenstellen kannst:

(die Ausbildungen kannst du natürlich auch einzeln besuchen)

- * [Entspannungskursleiter Ausbildung](#)
- * [Autogenes Training Kursleiter Ausbildung](#)
- * [Progressive Muskelentspannung PMR](#)
- * [Atemkursleiter Ausbildung](#)
- * [Meditationskursleiter Ausbildung](#)
- * [Kursleiter Mentales Training](#)
- * [Entspannungstrainer/in für Kinder](#)
- * [Grundausbildung Hypnosetechniken](#)
- * [Spirituelle Hypnose Ausbildung](#)
- * [Klangtherapie](#)
- * [Yoga NidraTM](#)
- * [Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder und Jugendliche](#)
- * [Eine Massage Ausbildung deiner Wahl](#)

 [Yogaübung Shavasana](#)

[Alle Infos zur Entspannung Therapie Ausbildung](#)

Tipps für guten Schlaf



Schlaf ist für die innere Regeneration sehr wichtig. Die meisten, die Yoga üben, werden auch gut schlafen können. Vielleicht ist der eine oder andere der folgenden Tipps für dich hilfreich:

- Iss etwa 2 Stunden vor dem Schlafengehen nichts Schweres
- Trinke 1/2 Stunden vor dem Schlafengehen nicht mehr als

- ein halbes Glas Wasser
- Schalte 1-2 Stunden vor dem Schlafengehen den Fernseher ab
 - Ein kurzer sanfter Spaziergang, Lesen in einem guten Buch, Meditation und Yoga können hilfreich sein
 - Vor dem Einschlafen sprich ein kurzes Gebet oder eine Affirmation des Loslassens, z.B. "Ich übergebe alles an den Kosmos. Ich vertraue dem Universum. Ich lasse ganz los".
 - Probiere die "[Meditation vor dem Schlafen](#)" auf mein.yoga-vidya.de
 - Probiere die Kurz-Yoga-Reihe (10 Minuten) "[Yoga für guten Schlaf](#)"
 - Beim Einschlafen übe eine [Tiefenentspannung](#). Sage vor Beginn der Tiefenentspannung: "Ich freue mich darauf, morgen früh voller Freude und Energie aufzuwachen. Bitte, liebe Unterbewusstsein, lass mich während dieser Tiefenentspannung einschlafen."

[Weitere Tipps zum Einschlafen im Yoga Vidya Forum](#)

Yoga Vidya Wiki reine Enzyklopädie oder auch Wörterbuch - stimme mit ab!

Es gibt gerade eine Meinungsverschiedenheit über das [Yoga-Vidya-Wiki http://wiki.yoga-vidya.de](http://wiki.yoga-vidya.de). Es gibt zwei Meinungen:

- Manche sagen, dass das Yoga Vidya Wiki eine Enzyklopädie sein solle und dass da nur lange Artikel reingehören, lieber wenige, dafür lange und gut recherchierte Artikel.
- Andere sagen, dass das Yoga Vidya Wiki eine Mischung sein solle aus Wörterbuch (mit kurzen Erläuterungen) und Enzyklopädie (längere Artikel). Ziel müsse sein, dass jeder Yoga-Begriff, den man in Büchern, Vorträgen, im Internet findet, im Yoga Vidya Wiki mindestens kurz definiert sein müsse. Begriffserklärungen von einem Satz sind ok. Was meinst du? Stimme mit ab - schreibe deine Meinung in den Yoga Vidya Blog.

[Zur Abstimmung über das Yoga Vidya Wiki](#)

Herzlichst

dein Yoga Vidya Team

(dieser Newsletter ist eine Kooperation von verschiedenen Autoren)

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>