



Liebe Yoga Freundin, lieber Yoga Freund

Nr. 160  
20.11.2009

herzliche Grüße aus dem Haus **Yoga Vidya** Bad Meinberg im wunderschönen Teutoburger Wald. Hier der November Newsletter mit vielen Informationen zu Yoga, **Meditation** und **Ayurveda**. Am Ende dieses Newsletters findest du übrigens ein paar Gedanken von Sukadev zur Bedeutung von Advent und Weihnachten aus yogischer Sicht.

### ÜBERSICHT:

- [01: Yoga Übung des Monats: Unterstützter Fisch – für Freude und Öffnung des Herzens](#)
- [02: Weihnachten/Neujahr im Yoga Ashram](#)
- [03: Rezept des Monats: Weihnachtsstollen für Yogis](#)
- [04: Pancha Karma - Das großartige Reinigungs- und Wohlfühlerlebnis](#)
- [05: Video des Monats: Liebe, Mitgefühl und Verständnis - Vortrag mit Sukadev](#)
- [06: Entspannungskursleiter Ausbildung](#)
- [07: Artikel des Monats: Die Welt, der beste Lehrer](#)
- [08: Neues aus dem Haus Yoga Vidya Horumersiel/Nordsee](#)
- [09: Neue Videos bei Yoga Vidya](#)
- [10: Neues aus dem Haus Yoga Vidya Westerwald](#)
- [11: Neue Hörsendungen bei Yoga Vidya - kostenlos](#)
- [12: Yoga-Kongress 13.-15.11. ein großer Erfolg](#)
- [13: Mithelfer/innen für die Kinderbetreuung gesucht](#)
- [14: Neues bei Yoga Vidya](#)
- [15: Neu in Bad Meinberg: Sadhaka-Programm - 3 Monate](#)
- [16: Yogisches Hausrezept gegen Erkältung: Zungenreinigung](#)
- [17: Kongress: Ayurveda – Chancen für eine gesunde Zukunft 5.-7. März 2010](#)
- [18: Neue Yoga Vidya Ayurveda Produktreihe - ideale Weihnachtsgeschenke!](#)
- [19: Spirituelle Bedeutung der Adventszeit](#)
- [20: Impressum, an- und abmelden](#)



### 1) Yoga Übung des Monats: Unterstützter Fisch – für Freude und Öffnung des Herzens

Nach, vor oder statt dem klassischen Schulterstand oder immer wenn du Weite im Brustkorb spüren willst und dein Herz öffnen willst und mehr Freude erfahren willst. Auch und gerade wenn du vielleicht eine leichte Winterdepression hast.

- Lege 1-2 Kissen auf den Boden.
- Lege den Brustkorb auf die Kissen.
- Gib den Kopf nach hinten
- Gib die Arme nach hinten entweder ausgestreckt oder fasse mit den Händen um die Ellenbogen.
- Entspanne in der Stellung.

- Mache es so wie es angenehm ist.
- Atme tief ein und aus. Bauch – und Brustkorb füllen beim Einatmen und leeren beim Ausatmen.
- Du kannst auch als Affirmation mit der Einatmung wiederholen:
- „Ich öffne mich“ und mit der Ausatmung: „Ich lasse ganz los.“
- Atme so einige Mal sehr tief, wiederhole die Affirmationen und lasse das Energiefeld der Brust weit werden.
- Spüre das Gefühl von Verbundenheit und Weite und genieße das Gefühl.

Und auch wenn du den Fisch vermutlich nicht im Gras machen kannst wie Carlotta auf dem Foto links, ist er auch drinnen sehr herzöffnend...

*[Hier geht's zum Video und zum Link zur Internetseite "Unterstützter Fisch - Yoga Übung für Freude und zur Öffnung des Herzens" <http://bit.ly/Matsya>](#)*



## 2) Weihnachten/Neujahr im Yoga Ashram

Gerade die Zeit zwischen den Jahren, ist die beste Zeit um intensiver zu Praktizieren und Asanas, Pranayama und Meditation zu üben. Es fällt dort besonders leicht, mehr Energie zu bekommen, das Bewusstsein zu erweitern und tiefe innere Einsichten zu bekommen. 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>



### 3) Rezept des Monats: Weihnachtsstollen für Yogis

Passend zur Jahreszeit möchten wir euch mit diesem leckeren Weihnachtsstollenrezept verwöhnen.

Zutaten:

Hefeteig:

- 3/8 Liter Milch
- 200 Gramm Mehl
- Würfel Frischhefe.

Füllung:

- 2 Gläser Amla Mus
- 150 Gramm Sultaninen
- 150 Gramm gemahlene Mandeln
- 3 Esslöffel Honig
- 3 Esslöffel Kokosflocken.

Zubereitung:

Erwärme die Milch auf ca. 35 ° Celsius. Anschließend zerbröckele die Hefe, und löse diese in der Milch auf. Jetzt kannst du 200 Gramm Mehl vorsichtig mit dem einem Schneebesen unter rühren. Lasse den Teig ca. 45 Minuten zugedeckt aufgehen.

Wenn die Zeit verstrichen ist, gib dem Teig nach und nach wieder 300 Gramm Mehl hinzu, sowie 100 Gramm Margarine (besser SEVA Bio Ghee) und 75 Gramm Rohrzucker. Natürlich kann hier auch Palmenherzenzucker verwendet werden, der Zopf bekommt dadurch einen fruchtigeren Geschmack. Die Zutaten müssen gut verknetet werden. Der Teig ist soweit fertig wenn er nicht mehr an der Schüssel kleben bleibt. Bei Bedarf einfach noch etwas Mehl hinzufügen. Anschließend den Teig wieder 45 Minuten gehen lassen. Während der Teig aufgeht kannst du dich gleich an die Füllung machen.

Für die Füllung verflüssige das Amla Mus in einem warmen Wasserbad. Stelle hierzu die Gläser für ca. 10 Minuten hinein. Sobald sich das Mus verflüssigt kannst du die anderen Zutaten unter rühren. Die Masse darf nicht zu zäh sein, evtl. etwas Milch hinzugeben.

Jetzt ist der Zopf schon fast fertig. Teile nur noch den Teig in drei gleich große Teile, die du dann dünn ausrollst. Die Füllung wird jetzt gleichmäßig auf die drei gleichgroßen Stränge aufgestrichen und schon kannst du den Zopf flechten (einfach miteinander verdrehen).

Den Zopf legst du dann auf ein gefettetes Backblech und lässt ihn zugedeckt wieder 45 min. stehen. Der Ofen wird auf 170 °C vorgeheizt. Auf dieser Temperatur backst du den Amla Zopf (mittlere Schiene) goldgelb.

Das dauert ca. 50 Minuten. Nach dem Abkühlen bestreiche den Zopf mit etwas Zuckerguss.

Guten Appetit.

Mehr Rezepte:

- [Im Yoga Kochbuch](#)
- [Im Yoga Blog](#)
- [Im Vegetarische Rezepte Blog](#)

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



#### 4) Pancha Karma - Das großartige Reinigungs- und Wohlfühlerlebnis

Panchakarma ist die vielleicht effektivste Reinigungsmethode des Organismus und zugleich eine der angenehmsten. Mittels individuell durchgeführter Ölmassagen, Schwitzbäder, Stirngüsse sowie weiterer ayurvedische Anwendungen werden Giftstoffe im Körper gelöst und anschließend über sanfte Ausleitungsverfahren eliminiert. In Kombination mit Yoga Übungen und Meditation verhilft Panchakarma zu neuem Wohlbefinden, besserem Körpergefühl, Gesundheit, Schönheit und einer optimalen psychischen Verfassung. Wunderbar, um Stress abzubauen und neue Energie zu tanken. Alle Behandlungen werden nach einer umfangreichen Konsultation individuell auf dich abgestimmt. Eine spezielle Kost sowie ergänzende Kräuter unterstützen den Reinigungsprozess. Pancha Karma bei Yoga Vidya heißt Eingebundensein in die besondere spirituelle Atmosphäre, yogische Einfachheit bei gleichzeitiger hoher Qualität der Anwendungen und vergleichsweise günstige Preise.

#### **Bei Übernachtung im Haus umfasst die Pancha Karma-Kur:**

7:00h Meditation, Mantra-Singen, anschließend Möglichkeit zum Vortrag; therapeutische Ghee-/Kräutereinnahme. 9:15h Yogastunde (90 Minuten) mit Anfangsentspannung, Atemübungen, Vorübungen, Yogaübungen, Tiefenentspannung; 11:00h Brunch, zwischen 12:00h und 18:00h Ayurveda-Behandlungen & Ruhezeit, 18:00h Abendessen. Vegetarische, ayurvedische Vollwertverpflegung aus ökologischem Anbau (reichhaltiges Buffet); 20:00h Meditation, Mantra-Singen, anschließend Möglichkeit am Vortrag teilzunehmen. Durchschnittliche Behandlungszeit 90 Min. tägl.

**Je nach Konstitution können folgende Anwendungen indiziert sein:**

- Abhyanga (Ganzkörpermassagen)
- Swedana (Dampfbäder)
- Shirodhara (Stirnölgüsse)
- Udvartana (Pasten/Pulvermassagen)
- Kizhi (Kräuterbeutelmassagen)

- Navarakizhi (Reisbeutelmassagen)
- Nasya (Nasen-Kopfreinigung)
- Snehapana (innere Ölung und Reinigung)
- Virechana (therapeutische Abführen)
- Vasthi (Darm-Einläufe)

#### Preise:

- 7 Übernachtungen inklusive Gesamtprogramm: MZ 931 €, DZ 1029 €, EZ 1127 €, S/Z 854 €.
- 7 Tage nur Anwendungen, ohne Yogaprogramm, Übernachtung und Verpflegung 660 €
- 14 Übernachtungen inklusive Gesamtprogramm MZ 1806 €, DZ 1996 €, EZ 2186 €, S/Z 1657 €.
- 14 Tage nur Anwendungen, ohne Yogaprogramm, Übernachtung und Verpflegung 1280 €
- Tagespauschale für individuelle Zusatzbuchung: MZ 133 €, DZ 147 €, EZ 161 €, S/Z 122 €.
- Tagespauschale nur Anwendungen, ohne Yogaprogramm, Übernachtung und Verpflegung 94 €

#### Info und Anmeldung zur Panchakarma Kur:

[ayurveda@yoga-vidya.de](mailto:ayurveda@yoga-vidya.de) / Tel.: 05234-87-2123

*[Infos zu Ayurveda http://www.yoga-vidya.de/ayurveda](http://www.yoga-vidya.de/ayurveda)*



#### 5) Video des Monats: Liebe, Mitgefühl und Verständnis - Vortrag mit Sukadev

Wie kannst du Liebe zu anderen entwickeln? Wie kannst du andere bedingungslos annehmen? Wie kannst du dich selbst annehmen? Live-Aufnahme eines Kurzvortrags von Sukadev Bretz nach der Morgen-Meditation bei Yoga Vidya Bad Meinberg

*[Hier geht's zum Video http://bit.ly/vortrag](http://bit.ly/vortrag)*



#### 6) Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe und Wiederentdeckung ihres Körpergefühls zu begleiten.

Entspannungskurse kannst du zum Beispiel anbieten im Rahmen von:

- Entspannungs-Seminaren
- Stress-Management-Seminaren
- Autogenes Training Seminaren oder im Rahmen anderer

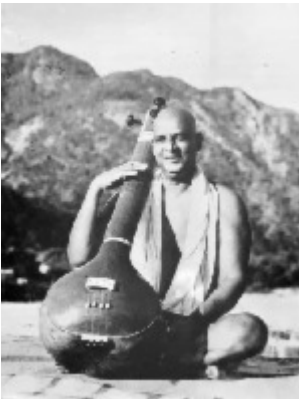
### Seminare

- an Volkshochschulen
- bei anderen Bildungsträgern
- in Arztpraxen und bei Psychotherapeuten
- in Unternehmen für Führungskräfte u. Mitarbeiter
- als einmaligen längeren Workshop
- als mehrwöchigen Kurs
- als Einzelseminar oder Gruppenunterricht

Günstige 5-Tages-Intensiv-Ausbildungen (ab 337 Euro, alles inclusive). Die nächsten Termine:

- 21.-26.2.10 Bad Meinberg mit Daricha Zaremba [Details](#)
- 21.-26.3.10 Westerwald mit Padmakshi Berger [Details](#)
- 28.3.-2.4.10 Bad Meinberg mit Daricha Zaremba [Details](#)
- 18.-23.4.10 Nordsee mit Keshava Schütz [Details](#)
- 16.-21.5.10 Bad Meinberg mit Maheshwari Silwanus [Details](#)
- 6.-11.6.10 Bad Meinberg mit Bharata Kaspar [Details](#)
- 11.-16.7.10 Bad Meinberg mit Maheshwari Silwanus [Details](#)

[Hier klicken für mehr Infos zur Entspannungskursleiter Ausbildung](http://bit.ly/entsp)  
<http://bit.ly/entsp>



## 7) Artikel des Monats: Die Welt, der beste Lehrer

„Was ist besser – ein Familienleben zu führen oder zurückgezogen zu leben?“, fragte ein Schüler. Der Meister antwortete: „Man kann nicht sofort auf alles verzichten. Die Welt ist eine große Universität. Die Natur ist der beste [Lehrer](#). In der Welt kann man Werte entwickeln wie [Liebe](#), Barmherzigkeit und Anpassung. Das kannst du in einer Höhle nicht. Auch kannst du dort nicht lernen, mit Kränkungen und Verlusten umzugehen und Selbstsucht und Ärger zu beherrschen. Ganz langsam, wenn du Gelassenheit, Mitgefühl und Mut entwickelt hast, kannst du dich für einige Zeit zurückziehen. Es ist nichts falsch mit der Welt.“

[Aus dem Buch "Sadhana" von Swami Sivananda - im Yoga Vidya Shop erhältlich](#)



## 8) Neues aus dem Haus Yoga Vidya Horumersiel/Nordsee

An der Nordsee: [4-Wochen-Intensiv Ausbildungen im Jahr 2010](#)  
Beginn 2-Jahres Yogalehrer Intensiv Ausbildung ab 18. Januar 2010 in Horumersiel/Wangerland

Hier in Horumersiel schließt gerade die zweite Yogalehrergruppe

des Jahres 2009 ihre 4-wöchige Ausbildung ab. 16 Teilnehmer/innen werden in Kürze ihre Abschlussfeier haben.

Nächstes Jahr gibt es drei Möglichkeiten an der Nordsee die [4-wöchige Yogalehrerausbildung](#) zu machen. Die Termine sind: 25.04.2010 – 23.05.2010, 29.08.10 – 26.09.10 und 24.10.2010 – 21.11.10.

Du kannst die Ausbildung auch in einzelne Wochen aufteilen.

Ab Montag den 18.01.10 beginnt die [2-Jahres Yogalehrer Ausbildung](#) mit wöchentlichem Abendunterricht von 18.00 – 22.00 Uhr. Infoabende: am 26.11.09, 17.12.09 und am 07.01.10 ab 19.00 Uhr. Diese Ausbildung ist eine Berufsbegleitende umfassende Ausbildung in allen Aspekten des Yoga, des Unterrichtens und systematische Entwicklung der gesamten Persönlichkeit. Auch wenn du etwas weiter weg wohnst, bis ca. 100 KM, könnte es für dich interessant sein daran teilzunehmen.

Weitere Informationen erhältst du unter Tel. 004426 – 90416-10 und im [Web](#)

### **Vielen Dank an alle Karmayogis an der Nordsee - weitere Karmayogis gesucht**

das Team Yoga Vidya Nordsee möchte sich auch auf diesem Weg noch einmal ganz herzlich für die gelungenen Aufbauarbeiten des letzten Jahres bei allen Mithelfer/innen bedanken. Ohne eure fleißigen und hilfsbereiten Hände hätten wir das Haus niemals so schnell aufbauen und sehr schön gestalten können. Im Moment suchen wir auch wieder Mithelfer/innen, besonders für den Yogaunterricht, die Küche und für das Bauteam. Für deine 6-stündige Mithilfe pro Tag kannst du hier im Haus kostenlos wohnen und essen, meditieren, Satsangs besuchen, und täglich an einer Yogastunde teilnehmen. Voraussetzung ist, dass du bereits ein Seminar in Bad Meinberg, im Haus Westerwald oder an der Nordsee besucht hast.

Weitere Informationen erhältst du unter Tel. 004426 – 90416-10, per Mail: [florian.keil@yoga-vidya.de](mailto:florian.keil@yoga-vidya.de) und im Web: <http://www.yoga-vidya.de/center/haus-nordsee/team/mithelfer.html>

*[Alle Infos zu Yoga an der Nordsee](http://www.yoga-vidya.de/nordsee)*  
*<http://www.yoga-vidya.de/nordsee>*



## **9) Neue Videos bei Yoga Vidya**

Hier die neuesten Yoga Videos - zur Inspiration, zum Mitüben, zum Staunen:

### **Vorträge mit Sukadev**

- [Satya – Wahrhaftigkeit](#)

- [Gedankenkraft und positives Denken](#)
- [Die Geschichte des alten Holzfällers](#)
- [Wie Hatha Yoga in die Welt kam](#)
- [Wie würde ich handeln, wenn ich mutig wäre?](#)
- [Liebe, Mitgefühl und Verständnis](#)

### Andere Vortrags-Videos

- [Meditation als Regulation: Entspannung, Konzentration, Emotion, Selbstmodell](#)
- [Asana-Tanz-Vorführung](#)
- [Swami Atma: Secrets of Mind Control](#)
- [Swami Atma: Antahkarana – the structure of the mind according to yoga](#)
- [Swami Atma: Guided meditation exercise](#)

### Mantra-Singen

- [Evening rise](#)
- [Namosthute](#)
- [Asato Ma Sat Gamaya](#)
- [Ganesha Sthuti of Shankara](#)

### Yoga Übungen zum Mitmachen

- [Unterstützter Fisch – Yoga Übung für Freude und Öffnung des Herzens](#)
- [Kopfstand im Lotus](#)
- [Vorwärtsbeugendes Dreieck – Yoga Trikonasana](#)

### Ayurveda Video

- [Beginn einer Ayurveda-Massage](#)

### Yoga Practice Video – English

- [Yoga Demonstration with Carlotta – Part 2](#)
- [Energizing Yoga Standing Position - Tadasana](#)
- [Balancing Forward Bend – Advanced Yoga Partner Asana](#)
- [Yoga Relaxation – Relaxation Postures on your Abdomen](#)

Bitte beachte: Manchmal siehst du auf der Video-Seite nicht auf Anhieb das Video. Dann musst du die Seite neu aufbauen/neu laden (bei Firefox <Strg R>, im Internet Explorer <F5>) Auf [mein.yoga-vidya.de](http://mein.yoga-vidya.de) findest du 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 unter  
http://mein.yoga-vidya.de/video](http://mein.yoga-vidya.de/video)



## 10) Neues aus dem Haus Yoga Vidya Westerwald

Mit „Mantras, Kirtans und Bhajans“ in`s neue Jahr:  
Wir feiern den Jahreswechsel mit einem musikalischen  
Leckerbissen. [Sundaram Geier](#) lädt vom 27.12.09 - 01.01.10 im  
Hause Yoga Vidya Westerwald zum Seminar „[Mantras, Kirtans  
und Bhajans](#)“ - ein Zusammenkommen in der herzöffnenden  
Kraft gemeinsam gesungener spiritueller Lieder.

Sundaram selbst wird dann auch in einem Konzert an Sylvester  
zu hören sein. Für alle Liebhaber von Mantras eine schöne  
Möglichkeit, mit den richtigen Schwingungen ins neue Jahr zu  
starten.

Zeitgleich finden natürlich auch andere Veranstaltungen statt.  
Mit Angeboten wie [Asana Intensiv Meditativ](#), [Asana Intensiv](#),  
[Yoga & Meditation Einführung](#), [Yoga Familienwoche](#) und [Yoga  
für Kinder](#) bieten wir über Weihnachten und Neujahr allen  
Freunden der angenehmen familiären Atmosphäre im Haus Yoga  
Vidya Westerwald ein Refugium für einen entspannten Übergang  
ins neue Jahr...

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



## 11) Neue Hörsendungen bei Yoga Vidya - kostenlos

Dieses Mal erhältst du keine vollständige Aufzählung aller  
einzelnen Hörsendungen der letzten Wochen, sondern den  
Überblick über alle Yoga Vidya Hörsendungen, mit ein paar der  
letzten Highlights:

Durch Klicken auf das **Fettgedruckte** kommst du da direkt hin,  
falls dein Email Programm das unterstützt. Ansonsten folge dem  
unteren Link. Wer itunes oder ein anderes Podcast-Programm  
benutzt, kann die Hörsendungen abonnieren über den RSS-Feed:

- **Zu allen Hörsendungen** (mp3)
- **Yoga, Meditation und Spirituelles Leben**: Wervolle  
Hilfen für Selbsterkenntnis und den spirituellen Weg. Live  
Mitschnitte von Satsang Vorträgen aus dem Haus Yoga  
Vidya Bad Meinberg. Meist von Sukadev Bretz, manchmal  
auch von Yoga-Meistern aus der ganzen Welt.

Erscheinungsweise: Wöchentlich. Per Telefon zum Festnetztarif anhören 0931-66399-0768. [itunes-Link](#) [RSS](#).

- [den inneren Schweinehund überwinden](#)
- [Diene, Liebe, Gib - erweitere dein Bewusstsein](#)
- [Swami Nityananda über die Essenz des spirituellen Lebens](#)
- [Friedensgedanken für eine friedvollere Welt](#)

- **Yoga, Entspannung und Meditation - Praktische Übungen und Anleitungen:** Einfache und hochwirksame Tiefen- und Kurzentspannungsübungen sowie Meditation. Einfach mitmachen, entspannen und so mehr Lebensqualität erlangen! Manche Übungen kannst du direkt vorm Computer machen, bei manchen kommst du etwas in Bewegung, manche empfehlen sich eher im Liegen. Lass dich überraschen... Erscheinungsweise: alle 2 Wochen. Per Telefon anhören 0931-66399-1418. [RSS](#). [itunes-Link](#)
- **Tiefenentspannungs-Anleitungen:** So richtig entspannen und auftanken. Keine Vorträge - praktische Anleitungen. Kurze und längere Entspannungstechniken aus verschiedensten Richtungen: Autogenes Training (AT), Progressive Muskelrelaxation (PMR), Phantasiereisen, Traumreisen, Bodyscan, Achtsamkeitsentspannungen und mehr. Wenn du bequem sitzt oder liegst, kannst du gleich loslegen.  
Gesprochen von Sukadev. Erscheinungsweise: alle 1-2 Monate. Per Telefon anhören 0931-66399-0902. [RSS](#)
  - [Mentales Training in der Tiefenentspannung](#)
  - [Lass es dir gut gehen - Yoga Tiefenentspannung](#)
- **Meditation Anleitungen:** Anleitungen zur Meditation. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Meditation verhilft zu inneren Frieden, zu mehr Energie, zu Selbsterkenntnis. In ihren höheren Aspekten führt sie zu höheren Bewusstseinsstufen und Einheitsgefühl. Keine Vorträge - praktische Übungsanleitungen. Wenn du dich hingesezt hast (auf einem Stuhl, kreuzbeinig oder kniend), kannst du gleich loslegen. Ideale Ergänzung zu dem Vortrags-Podcast "Yoga, Meditation und Spirituelles Leben" (auch hier auf Podster). Hier findest du die praktischen Anleitungen zur Meditation. Sehr viele Techniken, meist aus dem Yoga, aber auch aus den unterschiedlichsten Meditation Traditionen. Gesprochen von Sukadev. Erscheinungsweise: alle 1-2 Monate. Per Telefon anhören. 0931-66399-0389. [RSS](#)
- **Tägliche Inspirationen:** Jeden Tag ein 5-minütiger Vortrag über Yoga, Meditation und spirituelles Leben im Alltag. Mitschnitte aus Vorträgen von Sukadev Bretz im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg. Meist Kommentare über einen Abschnitt aus den Büchern von Swami Sivananda, aus der Bhagavad Gita oder dem Yoga Sutra. Vorkenntnisse in der Yoga Philosophie sind hilfreich.

Erscheinungsweise: täglich. Per Telefon anhören  
0931-66399-0158. [RSS](#). [itunes-Link](#)

- **Mantra-Singen**: Mantra-Gesänge aus dem Haus Yoga Vidya Bad Meinberg. Erhebend, herzöffnend, und einfach voll Freude. Mal meditativ, mal enthusiastischer. Mal klassisch, mal etwas moderner. Erscheinungsweise: 1-2 Mal in der Woche. Per Telefon anhören 0931-66399-3182. [RSS](#) [itunes-Link](#)
  - [Gopala Gopala gesungen von Maheshwara](#)
  - [Krishna Govinda Govinda Gopala](#)
- **Yogastunden**: Kurze und längere Yogastunden als mp3 zum Mitüben. Anfängerstunden, Mittelstufe und Fortgeschrittene. Erscheinungsweise: Alle 1-3 Monate. Per Telefon anhören. 0931-66399-0160. [RSS](#)
- **Swami Vishnu-devananda**: [Vorträge und Mantra-Gesänge unten in der Seite unter "Musik"](#)
- **Swami Sivananda**: Englische Vorträge und Mantras

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



## 12) Yoga-Kongress 13.-15.11. - ein großer Erfolg

Presse-Meldung, wie sie in einigen Zeitschriften veröffentlicht wurde:

Zum bereits zwölften Mal lud der Verein Yoga Vidya e.V. am vergangenen Wochenende in sein größtes Seminarhaus. Seit sechs Jahren findet diese Veranstaltung jährlich in Bad Meinberg statt. Auch diesmal kamen über 500 Teilnehmer zusammen, um die Themen Yoga und Meditation von unterschiedlichen Seiten zu beleuchten.

„Yoga und Meditation – Entspannung, Heilung, Selbsterkenntnis“ war das Motto des diesjährigen Kongresses, der als Kooperation mit der Society for Meditation and Meditation Research (SMMR) durchgeführt wurde. Mit über 60 Referenten aus den verschiedenen Yoga-Traditionen Deutschlands wurde eine große Bandbreite von Themen zur Persönlichkeitsentwicklung und der ganzheitlichen Gesundheit angesprochen.

Neben etwa 500 aus der ganzen Republik angereisten Teilnehmern waren zur Eröffnungsveranstaltung am Freitag auch Vertreter aus der lokalen Politik und der Presse anwesend. Inspirierende Grußworte kamen vom Kulturattaché der Indischen Botschaft, Rakesh Ranjan. Für das Staatsbad Meinberg lobte Kurdirektor Wolfgang Diekmann die Zusammenarbeit des

Hauses Yoga Vidya mit dem Ort. Dann wurde von Dr. Ulrich Ott von der Universität Giessen ein vom Yoga Vidya e.V. gestifteter Forschungspreis zu Wirkungen der Meditation vergeben, und das Kongressprogramm begann. Neben den vielen Vorträgen gab es auch zahlreiche Praxisstunden für Neueinsteiger und Fortgeschrittene.

Als Ausblick auf 2010 lud Vereinsgründer Volker Bretz zum kommenden Jahr zum ersten Internationalen Yoga Kongress ein. Deutschlands größter Yoga Kongress erwartet dann im kommenden Jahr neben nationalen Yoga-Persönlichkeiten und Indischen Lehrern auch bekannte Größen aus den USA und dem europäischen Ausland.

Im Yoga Vidya Blog findest du eine Reihe von Berichten, Videos, Fotos, Dia-Shows über den Kongress:

- [Forschungspreis für Meditation in Bad Meinberg überreicht](#)
- [12. Yoga-Kongress im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg](#)
- [Meditation als Regulation - Kongressvortrag mit Dr. Ullrich Ott - Video](#)
- [Abschlussworte von Sukadev Bretz zum großen Yoga Vidya Kongress 2009](#) (Mitschrift)
- [Salutogenese - Wege zu mehrdimensionaler Gesundheit](#) (Fotobericht)
- [Asana-Tanz: Vorführung mit Indrayani und Kamalesh](#) (Dia-Show)
- [Asana-Tanz-Vorführung](#) (Video - wirklich beeindruckend!)
- [Yoga Vidya Kongress 2009: Eindrücke und Fotos](#)
- [Eröffnung Yoga Vidya Kongress 2009](#)

***Alle Foto-Berichte und Videos vom Yoga Kongress***  
***<http://bit.ly/yoga-kongress>***



### 13) Mithelfer/innen für die Kinderbetreuung gesucht

Wir suchen Mithelfer/innen für die Kinderbetreuung. Hast du Lust auf ein paar Tage oder Wochen in einer spirituellen Umgebung im Yoga-Vidya-Seminarhaus am Rande des Teutoburger Waldes? Möchtest Du mal abschalten vom Alltagsstress und deine Asana- und Meditationspraxis vertiefen? Arbeitest Du gerne mit Kindern und suchst eine Möglichkeit, deine Fähigkeiten und Erfahrungen in diesem Bereich sinnvoll einzubringen?

...dann melde dich bei uns und erkundige dich nach den verschiedenen Möglichkeiten, in unserer Kinderbetreuung mitzuhelfen unter [Mithelfer@yoga-vidya.de](mailto:Mithelfer@yoga-vidya.de) oder [kinder@yoga-vidya.de](mailto:kinder@yoga-vidya.de) .

Wir suchen insbesondere Unterstützung für die Zeit Weihnachten bis Anfang Januar. Wir freuen uns auf dich!

[Mehr Infos zu Mithilfe bei Yoga Vidya](http://yoga-vidya.de/mithilfe)  
<http://yoga-vidya.de/mithilfe>



### 14) Neues bei Yoga Vidya

Neu im Yoga Vidya Blog <http://blog.yoga-vidya.de>:

- [Seminartipp: Asana meditativ mit Klangschalen](#)
- [Yogalehrerausbildung Okt/Nov 2009 - Abschlussfoto](#)
- [Yoga Therapie Gruppe jetzt mit 465 Teilnehmern](#)
- [Wie man Udana meistert - Teil 2 - Tiefenentspannung](#)
- [Neue Mitarbeiter/innen bei Yoga Vidya Nordsee](#)
- [Forschungspreis für Meditation in Bad Meinberg überreicht](#)
- [12. Yoga-Kongress im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg](#)
- [Mentales Training in der Tiefenentspannung - mp3 Audio Übungs-Podcast](#)
- [Wie man Udana meistert - Teil 1](#)
- [Sukadev bei Yoga Vidya Leipzig - Fotobericht](#)
- [Sieh die Welt aus den Augen eines Anderen](#)
- [Seminartipp: Hormonyoga](#)
- [Yoga Vidya Mitarbeitertage 2009](#)
- [Gedankenkraft und positives Denken - mit Sukadev](#)
- [Wann Siddhis zu Hindernissen werden](#)
- [Meditation als Regulation - Kongressvortrag mit Dr. Ullrich Ott](#)
- [Abschlussworte von Sukadev Bretz zum großen Yoga Vidya Kongress 2009](#)
- [Salutogenese - Wege zu mehrdimensionaler Gesundheit](#)
- [Asana-Tanz-Vorführung](#)
- [Infos zu "Yogatherapie bei Tinnitus"](#)
- [Ayurveda: Marma-Punkte](#)

- [Asana-Tanz: Vorführung mit Indrayani und Kamalesh](#)
- [Samyama-Techniken verbessern die feinstoffliche Wahrnehmung](#)
- [Einweihungsfeier Yoga Vidya Berlin-Kreuzberg](#)
- [Yoga Vidya Kongress 2009: Eindrücke und Fotos](#)
- [Forschungspreisübergabe](#)
- [Diskutiere mit beim Thema "Husten bei Tiefenentspannung"](#)
- [Kalte Joghurtsuppe](#)
- [Asana Intensiv und Yoga Bodywork Seminare](#)
- [Den inneren Schweinehund überwinden, mp3 Audio Podcast](#)
- [Yoga Vidya Kongress 2009](#)
- [Eine gute Grundeinstellung im Leben](#)
- [Diskutiere mit beim Thema "Netzhautablösung"](#)
- [Wie man zum Höchsten Wissen kommt](#)
- [Herzensverbindungen führen zum Verstehen des Anderen](#)
- [Blitzentspannung: Weicher, weiter Blick - mp3 Anleitung](#)
- [Yoga und Meditation Einführungsseminare](#)
- [Yogatherapie Ausbildung - 2010 stark ausgebaut](#)
- [Diskutiere mit beim Thema "Halux Vagus"](#)
- [Wie spüren des Herzens zu Liebe führen kann](#)
- [Ayurveda-Seminare: Gesundheit von Innen](#)
- [Wie man den Geist verstehen lernen kann](#)
- [An der Nordsee: Mithelfer/innen gesucht](#)
- [Kundalini Yoga zwischen den Jahren: Erwecke deine schlafende Energie](#)
- [Generalvers des Yoga Sutra](#)
- [Diskutiere mit beim Thema "Yogatherapie bei Problemen der Schilddrüse"](#)
- [Yoga und Meditation Einführungsseminare](#)
- [Wie man Zugang zu einer höheren Wirklichkeit bekommt](#)
- [Yoga Therapie Frage zu den Themen "Pfeifferschen Drüsenfieber" und "Immunsystem"](#)
- [Neuer Mitarbeiter bei Yoga Vidya Bad Meinberg](#)
- [Newsletter Yoga Vidya Westerwald](#)
- [Mein\)bad in Horn-Bad Meinberg](#)
- [Diene, Liebe, Gib - erweitere dein Bewusstsein - mp3 Vortrag](#)
- [Wie man Vatastörungen beseitigt](#)
- [Yogatherapie Frage: Wie helfe ich einer Person mit vielen verschiedenen Erkrankungen?](#)
- [November Newsletter Haus Nordsee](#)
- [Tipps für eine gute Psychohygiene](#)
- [Newsletter Yoga Vidya Westerwald](#)
- [Lass es dir gut gehen - Yoga Tiefenentspannung mp3 Anleitung](#)
- [Neue Videos online: Vortrag mit Sukadev, Ayurveda Massage, Mantra-Singen](#)
- [Yoga Therapie Fragen: "spezielle Übungen für Geiger und Cellisten?"](#)
- [Warum es gut ist, sich auf die Wirbelsäule zu konzentrieren](#)
- [Business Yoga Kongress: 4.-6. Juni 2010 im Projekt Shanti](#)

- [Yoga Sutra 3-31 und die Bedeutung für die Psyche](#)
- [Inspirierende Artikel: Trotzdem, Desiderata: Lebensregel von Baltimore](#)
- [Tipps für eine gute Diät](#)
- [Sukadev in Leipzig am 8.11. und in Berlin am 9.11.](#)
- [Yoga Therapie Netzwerk bei Facebook](#)
- [Angebot im Yoga-Shop: Alle drei Fortgeschrittenen-CDs zum Sparpreis](#)
- [Wie man Hunger und Durst mindern kann](#)
- [Der Norderteich - beliebtes Ausflugsziel](#)
- [Wozu tiefe Bauchatmung gut ist](#)
- [Yoga-Vidya Gewürzmischung Kapha Balance](#)
- [Andrea neue Mitarbeiterin bei Yoga Vidya Bad Meinberg](#)
- [Wie man die Bedürfnisse des Körpers erfüllen kann](#)
- [Yoga Therapie Frage: "Yogaübungen bei Bandscheibenvorfall der HWS"](#)
- [Konzentriere dich auf die Nabelgegend](#)
- [Warum Konzentration auf den Körper gut ist](#)
- [Yoga Therapie Frage zum Thema "Yogaübungen bei einseitiger Stimmbandlähmung"](#)
- [Intuitives Wahrnehmungsvermögen entwickelt sich, wenn du regelmäßig den Himmel anschaust](#)
- [Diskutiere mit beim Thema "Schulterstand im Anfängerkurs"](#)

**Alle Neuigkeiten unter <http://blog.yoga-vidya.de>**



## **15) 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

#### **Das 3-monatige Sadhaka-Programm umfasst:**

- täglich 1-2 Yogastunden
- täglich 2 x Satsang (Meditation, Mantrasingen, Lesung, Arati)
- täglich Teilnahme an Vorträgen
- täglich 4 1/2 Stunden Karma Yoga/Mithilfe
- individuelle Betreuung und Beratung durch einen erfahrenen Mitarbeiter/Yogalehrer des Hauses einmal pro Woche
- 3 komplette Wochenendseminare nach Wahl, wobei Dein Betreuer dich bei der Auswahl berät, was für dich am förderlichsten ist
- 1 fünftägiges Intensivseminar

Preise: ab 89 € pro Woche!

**Infos, Preise und Anmeldung:**  
<http://yoga-vidya.de/sadhaka>



## 16) Yogisches Hausrezept gegen Erkältung: Zungenreinigung

Am besten ist, du vermeidest dich zu erkälten. Dazu kannst du z.B. mit der Yoga Zungenreinigung mit beitragen.

Sie ist super geeignet, um Erkältungen vorzubeugen, gut für die Gesundheit der Zähne und die Verbesserung des Geschmacksinns und hilft schlank zu bleiben.

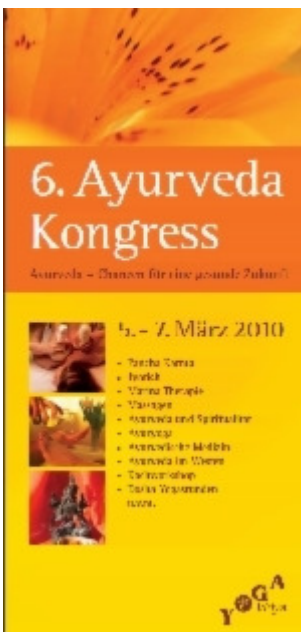
- Spüle den Mund aus.
- Strecke die Zunge raus.
- Gehe mit dem Löffel von hinten nach vorne. Mache das ganz sanft
- Wasche den Löffel zwischendurch ab.

Wiederhole das so oft, bis auf dem Löffel kein Schleim mehr zu sehen ist.

Du kannst dich dazu auch mit dem Video yogische [Zungenreinigung](#) anleiten lassen

Hat dich die Erkältung trotzdem erwischt, dann gurgel doch einfach drei Mal täglich mit lauwarmen Salzwasser (1/2 Teelöffel Salz auf 0,2l Wasser).

**Mehr Infos über Yoga Kriyas - Reinigungsübungen**  
<http://tinyurl.com/kriyas>



## 17) Kongress: Ayurveda – Chancen für eine gesunde Zukunft 5.-7. März 2010

... Pancha Karma, Jyotish, Marma Therapie, Massagen, Ayuryoga, Ayurveda in Medizin, im Westen, Ayurveda und Spiritualität, Kochworkshops, Dosha Yogastunden. Diese Vielfalt kannst du an unserem 6. Ayurveda Kongress besonders gut in Theorie und Praxis erfahren. Du erhältst Einblick in das breite Spektrum des Ayurveda – gesunde Lebensführung im Einklang mit der Natur, Entspannung, Vorbeugung und Heilung von Krankheiten. Die Vorträge und Workshops sind so gestaltet, dass der Ayurveda Laie, der Ayurveda Praktizierende, der Hilfe suchende Patient, der spirituelle Aspirant, wie auch der Ayurveda Therapeut Anregungen und Inspiration finden. Dieser Kongress bietet dir die einmalige Gelegenheit, die bekanntesten Pioniere des Ayurveda in Deutschland kennen zu lernen und hautnah zu erleben. Der wohl hochkarätigst besetzte [Ayurveda](#)



Kongress bei [Yoga Vidya](#) bisher. Es rentiert sich, sich schnell anzumelden...

[Alle Infos zum Ayurveda Kongress](#)

<http://yoga-vidya.de/ayurveda-kongress>



## 18) Neue Yoga Vidya Ayurveda Produktreihe - ideale Weihnachtsgeschenke!

Nach einer langen Suche nach hochwertigen und zugleich preisgünstigen Ayurveda-Produkten sind wir nun glücklich, unseren Gästen die neue Yoga Vidya Ayurveda Produktreihe vorstellen zu dürfen. Diese sind aus kontrolliert-biologischem Anbau, rückstandsgeprüft und sehr wohltuend.

Du findest insbesondere:

Gewürzmischungen zur Harmonisierung der Bio-Energien:

- [Pita-Balance](#)
- [Vata-Balance](#)
- [Kapha Balance](#)

hochwertige Ayurveda-Kräuter und Gewürze aus kontrolliert biologischen Anbau, aromadicht verschlossen in edlen Metalldöschen:

- [Amalaki](#)
- [Ashwagandha](#)
- [Triphala](#)
- [Sesamöl](#)
- [Ghee](#)

Ayurvedische Pflege- und Schönheitsprodukte in kontrollierter Naturkosmetik-Qualität:

- [Pulvermaske Anti-Age, bio](#)
- [Classic Ayurveda Massageöl, bio](#)
- [Nasya-Öl, 10 ml](#)

[Alle Ayurveda-Produkte erhältlich im Internet-Shop](#)

<https://yoga-vidya.de/shop>



## 19) Spirituelle Bedeutung der Adventszeit

Bald beginnt die Adventszeit - ein guter Moment über die Bedeutung dieser ganz besonderen Jahreszeit. Die Zeit um die Wintersonnenwende galt ja zu allen Zeiten in den meisten Kulturen, am meisten natürlich in den nördlichen Regionen, als besonders heilige Zeit:

- Bei den alten Römern fanden vom 17.-22.12. die Saturnalien statt. Es ist - der Jahreszeit entsprechend - ein Opferfest des Heroskönigs, der in die Unterwelt gesandt wurde, um dort mit seinem göttlichen Ebenbild eins zu werden. Dies steht für das tiefe Eintauchen mittels der Meditation in unseren Geist, um jenseits aller unterbewussten Eindrücke unser wahres göttliches Selbst zu erkennen und mit diesem Göttlichen Kern zu verschmelzen.
- Bei den Juden wird das Hanukkah-Fest gefeiert (dieses Jahr 22.-29. Dezember 2008). Dieses zelebriert den Wiederaufbau des Tempels in Jerusalem durch die Makkabaeer. Dabei geschah ein Wunder, nämlich dass eine kleine Menge Öl 8 Tage lang Licht gab. So müssen wir im Inneren unseren Tempel des Herzens wieder aufrichten. Wenn wir uns darum bemühen, aus unserem Herzen einen Tempel zu machen, wird Gott unser Herz mit Licht füllen.
- In Indien fand Dipavali, das Lichterfest, vor ein paar Wochen statt. Dieses feiert die Rückkehr von Gott Rama in die Hauptstadt Ayodhya nach 12 Jahren Exil. 12 Jahre lang hatten die Bewohner von Ayodhya auf Feuer und Licht verzichtet. Als Rama wieder zurückkehrte, wurden überall Freudenfeuer entzündet. So kann es sein, dass wir Gott, die Liebe, aus unserem Leben verbannt haben. Und auch wenn wir materiell vieles haben, fehlt das Entscheidende im Leben. Wenn so Gott, das göttliche Licht, die Liebe oder wie auch immer wir es ausdrücken wollen, in unser Herz einzieht, können wir wirkliche Freude empfinden.

Weihnachten ist bei uns in Europa sicherlich als christliches Fest am bekanntesten und feiert die Geburt von Jesus Christus, des Gottessohnes als Erlöser der Menschheit. Weihnachten gilt als eines der 3 Hauptfeste des Christentums (Weihnachten, Ostern, Pfingsten). Ueber diese Bedeutung kannst Du sicherlich in Gottesdiensten, in christlicher Literatur und von anderen Christen am meisten erfahren und erleben. Zusätzlich zur historischen, und für gläubige Christen religiösen Dimension kann man Weihnachten auch als Sinnbild des spirituellen Weges, der Geburt des Christusbewusstseins in uns interpretieren: In der Adventszeit werden vier Kerzen nacheinander angezündet. Dies steht für die schrittweise Öffnung der ersten 4 Chakras, Bewusstseinszentren. Das vierte Chakra ist das Herz-Chakra, der Sitz der Liebe, der Schau Gottes und der Freude. Wenn dieses Herz-Chakra, geöffnet ist, kann das Jesus-Kind, also die Liebe Gottes, das Christus-Bewusstsein, in uns geboren werden. Und zwar wenn die Tage am kürzesten sind inmitten der Nacht

("Weih-Nacht"). Wenn unser Geist sich zurückzieht von den äußeren Ablenkungen, alles (unsere Sinne und Gedanken) schläft, dann kann das "Hochheilige Paar" Unterscheidungskraft (Joseph) und Intuition (Maria) wachen, und die Geburt des Gottesbewusstseins (Jesuskind) erleben. So wünsche ich Dir, dass Du in dieser "geweihten Nacht", in dieser "Stillen Nacht", tatsächlich still sein kannst, und die innere Bedeutung von Weihnachten erfährst. Die Mitternachtsmeditation, für viele die Christmette, für manche sogar eine vollständige Nachtwache, kann in dieser Nacht zu einem besonderen Erlebnis werden, nicht nur für überzeugte Christen. Das Herzchakra, das mit Weihnachten so viel zu tun hat, steht für Liebe und Freude. So wünsche ich Dir, dass Du tatsächlich im Kreis Deiner Lieben Dein Herz sprechen lassen kannst, dass die Geschenke wirklich Liebe ausdrücken und die vielen Weihnachtslichter und -lieder tatsächlich Herzensfreude. Bei manchen, die im Kreis von Familie und Freunden feiern, wird mehr der Liebes-Aspekt von Weihnachten überwiegen. Die "Einsamen" möchte ich ermutigen, zu meditieren, nach innen zu gehen, allein Nachtwache zu halten, um die Geburt Gottes im Inneren zu spüren. So kann sogar Melancholie als geistige "Nacht" für den spirituellen Weg hilfreich sein. Oder komme noch kurz entschlossen zu uns ins Haus Yoga Vidya Bad Meinberg, Nordsee oder Westerwald für weihnachtliche spirituelle Tage inmitten von liebevollen Menschen. In jedem Fall wollen wir auch Gedanken des Friedens und des Lichtes an diejenigen schicken, die weniger glücklich sind, in die Krisenregionen dieser Welt, nach Mumbai/Bombay, in den Kongo, nach Afghanistan und den Irak, aber auch hier in Mitteleuropa und überall: viele Menschen, die im letzten Jahr ihre Angehörigen verloren haben, und denen der Verlust ihrer Lieben am Weihnachtsfest nochmals besonders bewusst wird.

In den letzten Wochen wurde in den Nachrichten viel von Depression und Selbstmorden berichtet. Vielleicht ist gerade dann, wenn du in einer gedrückten Stimmung bist, der Gedanke besonders tröstlich: Wenn es scheinbar dunkel ist, kann ein neues Licht entstehen. Nach jeder Nacht folgt ein Tag. Nach jedem Winter ein Frühjahr. Und nach jeder inneren Krise ein inneres Wachstum, welches zu einer tieferen Freude und einem tieferen Lebenssinn verhilft.

Übrigens: In der nächsten Ausgabe von Yoga Aktuell steht ein etwas umfangreicherer Artikel zu diesem Thema.

*So wünschen wir dir eine frohe Adventszeit  
und viel Segen,*

*Herzlichst*

*Sukadev und*

*dein ganzes Yoga Vidya Team*

---

Dieser kostenlose Newsletter kann beliebig oft vielfältig 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](mailto: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](mailto:Frankfurt@yoga-vidya.de) , [Köln@yoga-vidya.de](mailto:Köln@yoga-vidya.de) , [Essen@yoga-vidya.de](mailto:Essen@yoga-vidya.de) , [Mainz@yoga-vidya.de](mailto:Mainz@yoga-vidya.de) , [Roedermark@yoga-vidya.de](mailto:Roedermark@yoga-vidya.de) , [Karlsruhe@yoga-vidya.de](mailto:Karlsruhe@yoga-vidya.de) , [Hamburg@yoga-vidya.de](mailto:Hamburg@yoga-vidya.de)

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

- [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung) : Alle Ausbildungen bei Yoga Vidya
- [www.yoga-vidya.de/einfuehrung](http://www.yoga-vidya.de/einfuehrung) : Alle Einführungsseminare
- [www.yoga-vidya.de/Center](http://www.yoga-vidya.de/Center) : Übersicht über alle Yoga Vidya Zentren in Deutschland und Österreich

## Impressum

Dieser Newsletter wird publiziert von

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

Haus Yoga Vidya

Wällenweg 42, 32805 Horn-Bad Meinberg, Tel. 05234 870, Fax 05234-871875

Gut Hoffnungstal, 57641 Oberlahr, Tel. 02685-8002-0, Fax -8002-20

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

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

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