

Dieser Newsletter mit vielen Bildern auch

- Als Internet Seite <http://www.yoga-vidya.de/downloads/164.html>

- als PDF Datei <http://www.yoga-vidya.de/downloads/164.pdf>

Newsletter abbestellen: <http://bit.ly/abmelden>



Liebe Yoga Freundin, lieber Yoga Freund

Nr. 164
07.02.2010

hier der Yoga Vidya Newsletter mit vielen Infos, Tipps und Links zu Yoga, Meditation und Ayurveda. Bei Yoga Vidya haben wir eine neue Internet Redakteurin: Dietlind Arndt schreibt seit Anfang des Jahres Artikel insbesondere zum Thema "Hatha Yoga" im Yoga Vidya Blog. Und hier im Newsletter findest du eine kleine Übersicht.

Inhalt:

[01: Übung des Monats - Simhasana – Der Löwe - Spannung abbauen!](#)

[02: Tag der offenen Tür 21.2. Yoga Vidya Nordsee/Horumersiel](#)

[03: Hatha-Yoga Artikel: Schulterstand](#)

[04: Einstieg noch möglich: 2-jährige Yogalehrer/innen Ausbildungen haben im Januar in über 40 Städten begonnen](#)

[05: Der Kopfstand](#)

[06: Bhajan Noam: Begegnung mit einem Lichtboten](#)

[07: Yoga Musik Festival 13.-16.5.2010](#)

[08: Stellung des Kindes](#)

[09: Yoga Seminare, Ausbildungen und Weiterbildungen mit Leela Mata in Bad Meinberg](#)

[10: Artikel des Monats: Finde Vertrauen und innere Ruhe](#)

[11: Business Yoga Kongress - Yoga meets Business - 4. -6. Juni](#)

[12: Rezept des Monats: Alu Sabje - Würziges indisches Kartoffel-Erbesen-Gericht](#)

[13: Ayurvedische Vitalkur - Beginn Freitag und Sonntag](#)

[14: Neue Videos bei Yoga Vidya](#)

[15: Sukadevs Geburtstagsfeier](#)

[16: Maheshwara übernimmt die Leitung von Yoga Vidya Westerwald](#)

[17: Yoga Ferien-Woche an der Nordsee](#)

[18: Buchtipp des Monats: Kandar Anubhuti - Die Gotteserfahrung](#)

[19: Der Berg - Yoga Asana](#)

[20: Michael J. Roads vom 7 - 9. Mai 2010 in Bad Meinberg, Projekt Shanti](#)

[21: Mantras, Shlokas und Stotras in wissenschaftlicher Transkription](#)

[22: Asanas](#)

[23: Yogalehrer Vorbereitung](#)

[24: Sonnengruß](#)

[25: Neu: Yoga Therapie Pauschal-Kuren bei Yoga Vidya](#)

[26: Neues in den Yogatherapie-Seiten](#)

[27: Pranayama](#)

[28: Neues bei Yoga Vidya - Yoga Vidya Blog](#)

[29: Yoga Seminare in den Osterferien](#)

[30: Neues aus den Yoga Vidya Zentren](#)

[31: Seminarleiter/in gesucht für Heilpraktiker Psychotherapie Crashkurs vom 28.03. - 11.04.2010](#)

[32: Shivaratri 12.-13.2.2010](#)

[33: Neue Hörsendungen bei Yoga Vidya - kostenlos](#)

[34: OM und Mantra singen](#)

[35: Sitzen wie die Yogis](#)

[36: Impressum, An- und Abmelden](#)



1) Übung des Monats - Simhasana – Der Löwe - Spannung abbauen!

Eine wunderbare Übung, um Spannung abzubauen und den Geist frei zu bekommen, damit du leichter meditieren und mit deinen Mitmenschen gelassener umgehen kannst. Du kannst den Löwen direkt nach der Vorwärtsbeuge oder nach dem Drehsitz oder für sich alleine, zum Beispiel jetzt gleich, üben. Es ist gut, wenn niemand in der Nähe ist, da sie Stellung etwas lauter ist :-)
Andererseits wirkt sie erheiternd auf die Umgebung :-)

- Setze dich auf die Fersen
- Stütze die Hände auf die Knie ab
- Beuge dich kurz nach vorne
- Strecke die Hände nach vorne, Handflächen nach oben
- atme ein und gib den Kopf nach hinten
- strecke die Zunge nach oben aus
- Atme aus, beuge dich nach vorne, lasse alle Spannung los und brülle wie ein Löwe

Dann schließe einen Moment lang die Augen. Gehe ganz nach innen. Wiederhole die Übung noch 2-3 Mal.

Das Video des [Yoga-Löwen](#) ist übrigens besonders beeindruckend...

[Zur Videoanleitung Simhasana - Yoga-Löwe http://bit.ly/yoga-loewe](http://bit.ly/yoga-loewe)



2) Tag der offenen Tür 21.2. Yoga Vidya Nordsee/Horumersiel

An diesem Tag kannst du dich kostenlos und unverbindlich informieren über die verschiedenen Seminare und Ausbildungen bei [Yoga Vidya Nordsee](#).

Und:

Probieren geht über Studieren... Du hast die Möglichkeit, die verschiedenen Yoga Praktiken auszuprobieren. Besonders praktisch: Fortgeschrittene und Anfaenger-Programme laufen parallel, so dass erfahrene Yoga Übende/Yogalehrer ihre Familie, Bekannte bzw. Schüler mitbringen koennen. Von morgens bis abends gibt es Kinderbetreuung, sowie einige Yoga- Stunden. Ungefähres Programm:

- 11 Uhr Yogastunden für Anfänger und Mittelstufe
- 11.30 Uhr Yogastunden für Anfänger, Mittelstufe und Kinder
- Ab 12.30 Uhr Vollwert-Buffer
- 14 Uhr Einführung ins Yoga mit Vorführung / Info-Vortrag über Yoga lehrer-Ausbildungen
- 14.30 Uhr Einführung in die Meditation
- 16 Uhr Yogastunden für Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene und Kinder; Einführung ins Mantrasingen /Info-Vortrag über Ausbildungen
- Ab 17.30 Uhr Vollwert-Buffer
- 18 Uhr Einführung in die Meditation / Info-Vortrag über Ausbildungen
- 20 Uhr Meditation, Vortrag, Mantra-Singen mit Tombola.

Mit Kinderbetreuung (ab 10.30 Uhr). 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 €.

Info und Anmeldung unter 04426/ 9041610 oder per [Online](#)

[Anmeldeformular](#)

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

[Alle Infos zum Tag der Offenen Tür http://bit.ly/offene Tuer](http://bit.ly/offene_Tuer)

3) Hatha-Yoga Artikel: Schulterstand

Macht das Leben mal wieder völlig ungeplante Quantensprünge? Da hilft: Stärke zeigen, gelassen bleiben und auf die inneren Eingebung vertrauen.

Der [Schulterstand](#) ist eine der [Asanas](#), die erleuchtete Yogis gerne fünf oder gar zehn Minuten halten. Vollkommen entspannt und versunken in tiefer Meditation. Dabei legen sie dann noch die Arme locker an die Körperseiten und stehen so in aller Seelenruhe auf den Schultern – allein durch Körper- und Rückenkraft. So harmonisieren sie die Schilddrüse und stärken die inneren Organe. Für Otto-Normal-Yogi ist das meistens Utopie. Ein Glück, dass die Essenz dieser Asana auch nach ein oder zwei Minuten die gleiche bleibt: Bleib aufrecht, konzentriert und gelassen, ganz egal, wie die Welt sich dreht. **Sei mutig und schau dir dein Leben an.** Verschaff dir in aller Seelenruhe und Aufrichtigkeit Klarheit über deine Ziele und Herausforderungen.

Ach ja, das klingt schön. Wenn man bloß so stark und klar wäre, dass man jederzeit so viel Ruhe und innere Stärke aufbrächte. Unterdessen zieht am Horizont das nächste Tief heran, prompt versinken Kraft und Klarheit wieder in den Niederungen der Psyche. Jetzt heißt es: Kopf, oder besser gesagt, Füße hoch. Der



[Yoga-Weg](#) zum Selbst ist oft recht kurvig und steinig. Aber mal ehrlich: Gibt es etwas Erhebenderes als eine steinige Bergwanderung, die einen nach viel Keuchen und Stöhnen mit atemberaubender Schönheit und kilometerweitem Ausblick belohnt? Am Ende steht man dann ganz bewegt auf dem Gipfel und findet keine Worte.

Das ist natürlich ein gewagter Vergleich. Wortlos-wohlig seufzen kann man aber auch schon mal nach neunzig Minuten Yoga und Tiefenentspannung. Oder wenn man, nachdem man den Schulterstand lange geübt hat, endlich da steht wie eine Eins, tief atmet und sich vollkommen stark fühlt. Ganz egal, wie die Welt da draussen tickt.

Übrigens: Zum Lernen und Mitmachen gibt es [Video-Anleitungen](#) für die einzelnen Asanas. [Yoga und Meditation Einführungsseminare](#) bei Yoga Vidya werden [bis zu 80 Prozent von den Krankenkassen übernommen](#).

Weitere Hatha Yoga Artikel von Dietlind Arndt, neue Online Redakteurin bei Yoga Vidya:

- [Hatha-Yoga \(11\): Kopfstand](#)
- [Hatha-Yoga \(10\): Stellung des Kindes](#)
- [Hatha-Yoga \(9\): Der Berg](#)
- [Hatha-Yoga \(8\): Asanas](#)
- [Hatha-Yoga \(7\): Sonnengruß](#)
- [Hatha-Yoga \(6\): Pranayama](#)
- [Hatha-Yoga \(5\): OM und Mantra singen](#)
- [Hatha-Yoga \(4\): Sitzen wie die Yogis](#)
- [Hatha-Yoga \(3\): Entspannung und die innere Stimme](#)
- [Hatha-Yoga \(2\): Plädoyer für den eigenen Yoga-Raum](#)
- [Einladung zum Hatha-Yoga \(1\)](#)

[Alle Hatha Yoga Artikel von Dietlind Arndt](http://bit.ly/hatha-artikel)

4) Einstieg noch möglich: 2-jährige Yogalehrer/innen Ausbildungen haben im Januar in über 40 Städten begonnen

Fast 600 Teilnehmer haben in über 40 Städten in den letzten 2 Wochen mit einer 2-jährigen Yogalehrer/innen Ausbildung begonnen. In einigen der Gruppen kannst du in den nächsten Wochen noch einsteigen. Erkundige dich doch in dem Yoga Vidya Center in deiner Nähe.

[Alle Infos zur 2-Jahres-Ausbildung](http://bit.ly/yla2j)

5) Der Kopfstand

Alle wollen nach London und du träumst von Italien? Oder es kommt die große Party, und dir ist eher nach innerer Einkehr zumute? Oder die Welt steht Kopf und du steckst mitten drin? Da hilft: tief durchatmen, bei dir selbst bleiben und deiner inneren Stimme vertrauen.

Das schreibt sich natürlich leicht. Der [Kopfstand](#) heißt ja nicht umsonst auch „König der [Asanas](#)“. Sich aus eigener Kraft einfach mal selbst auf den Kopf zu stellen, kann schon eine ziemliche Herausforderung sein. Zum Glück geschehen im [Yoga](#) noch Zeichen und Wunder. Und selbst den Kopfstand kannst du - Schritt für Schritt - lernen. Das stärkt den [Körper](#) und dein [inneres Selbst](#): deine Willenskraft, deine Konzentration und dein tief verwurzeltes inneres Gleichgewicht.

Bau den Kopfstand also ganz achtsam auf und spür, wie dich die Stabilität deiner ... [weiter](#)
<http://bit.ly/kopf-stand>



6) Bhajan Noam: Begegnung mit einem Lichtboten

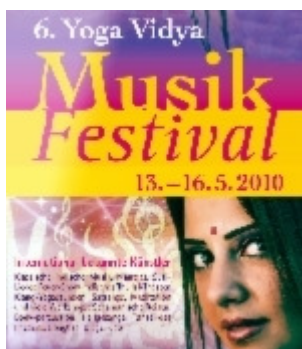
*Mit dem Fluss fließen,
mit dem Morgen geboren werden,
mit der Nacht sterben,
Stern unter Sternen
in der Ewigkeit des Alls.*

So lebt ein Friedensbotschafter unserer Zeit. Zumindest kann man diese uralte und doch zeitlose Weisheit auf seiner [Website](#) nachlesen. Als Lebensmotto von einem, der uns mitten in dieser von Krisen gebeutelten Welt vorlebt, dass es auch anders geht: gemeinschaftlich, friedlich, immer auf der Suche nach neuen Wegen: **Bhajan Noam**.

Der Amerikaner lebt zeitweise in Israel und begleitet weltweit Menschen auf ihrer Suche nach Heilung und dem eigenen Selbst. Er ist tief verbunden mit dem jüdischen Glauben und gleichzeitig offen für alle alten und neuen Kulturen der Heilung. Er ist Yogi, Heiler, Visionär und Friedensbotschafter, Atem- und Klangtherapeut, Schamane, Reiki-Meister, Masseur, [Buchautor](#) ... man könnte auch sagen: ein Leuchtturm positiver Kraft in stürmischen Zeiten.

Kein Wunder, dass er bei Yoga Vidya ein immer wieder gern gesehener Gast ist. Nach Bad Meinberg und in den Westerwald kommt er zum Beispiel als Seminarleiter für [Fußreflexzonenmassage](#) und [tibetische Klangmassage](#). Die von ihm konzipierte und angeleitete [Heiler-Ausbildung](#) ist ein besonderes Erlebnis, in [Reiki-Kursen](#), im [Mantra-Workshop](#) oder bei einer [Auszeit am Meer](#) gibt er nicht nur sein Wissen weiter, sondern auch viel von seiner intuitiven Kraft und Persönlichkeit. Vielseitige Gelegenheiten, den sprühenden Lebenskünstler persönlich kennen zu lernen. Und um gemeinsam mit Gleichgesinnten dem eigenen Lebensweg neue und erfrischende Impulse zu geben - (fast) so erfrischend wie [Bhajan Noam](#) selbst.

[Seminare und Ausbildungen mit Bhajan http://bit.ly/bhajan_noam](http://bit.ly/bhajan_noam)



7) Yoga Musik Festival 13.-16.5.2010

Klassische indische Musik, Mantras, Sufi-Lieder, Feuer-Show, indisches Thullal-Theater, Klang-Yogastunden, Satsangs, Meditation und viele Workshops: Schamanische Reisen, Body-percussion, Heilgesänge, Tänze des Friedens, Gongbad, Didgeridoo... dies alles erfährst du vom 13.-16.5.2010 bei Yoga Vidya Bad Meinberg. Highlights der Extra-Klasse mit Satya & Pari, Hassan Dyck, Dave Stringer, Angelika, u.v.m. Lass dich verzaubern und in eine neue Erfahrung von Freude und Ekstase führen. Ein unvergleichliches Erlebnis.

[Alle Infos zum Yoga Musikfestival](http://yoga-vidya.de/musikfestival)
<http://yoga-vidya.de/musikfestival>



8) Stellung des Kindes

Leiden Kinder schon vor der Geburt an Stress? Um das zu erfahren, messen Forscher aus Frankfurt neuerdings die Gehirnströme von Embryonen. Womöglich sind die kleinen Ungeborenen schon anfällig für Burnout-Symptome... Nichts gegen wissenschaftliche Forschung. Aber einen Einblick in die Welt der Ungeborenen kann man auch ohne technischen Aufwand gewinnen. Zum Beispiel mit [Hatha-Yoga](#). Man setze sich auf die Knie, beuge sich nach vorne, legen die Stirn auf den Boden (dabei verbindet sich ein wichtiger [Chakra-Energie-Punkt](#) mit der Erde) und entspanne die Arme neben dem Körper. Augen schließen, loslassen, tief atmen: [Stellung des Kindes](#). Das klingt einfach? Vielleicht. Die Qualitäten dieser [... weiter ...](#)



9) Yoga Seminare, Ausbildungen und Weiterbildungen mit Leela Mata in Bad Meinberg

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:

- [12.-14.3. Traumyoga](#)
- [4.4.-9.4. Dhyana Yoga](#)
- [11.-18.4. Ayurveda Koch Ausbildung](#)
- [25.-30.4. Mentales Training und Gedankenkraft Kursleiter Ausbildung](#)
- [30.4.-2.5 Ayurveda Meditationstechniken](#)
- [17.10.-22.10. Spirituelles Retreat mit Leela Mata](#)
- [24.10.-31.10 Ayurveda Ernährungs- und Kräuter- Berater Ausbildung](#)
- [31.10.-9.11. Panchakarma Kur mit Leela Mata](#)
- [14.-19.11. Ayur-Yoga-Ausbildung](#)
- [19.-21.11. Hilfen auf dem spirituellen Weg für den erfahrenen Aspiranten](#)
- [21.-26.11. Ayurvedische Marma Massage Ausbildung](#)
- [28.11.-3.12. Ayurvedische Marma Massage Ausbildung – Aufbaukurs](#)
- [3.12.-10.12. Ayurveda Koch Ausbildung](#)
- [10.12.-12.12. Den Tod annehmen](#)

Infos/Anmeldung zu Seminaren mit Leela Mata <http://bit.ly/Leela>

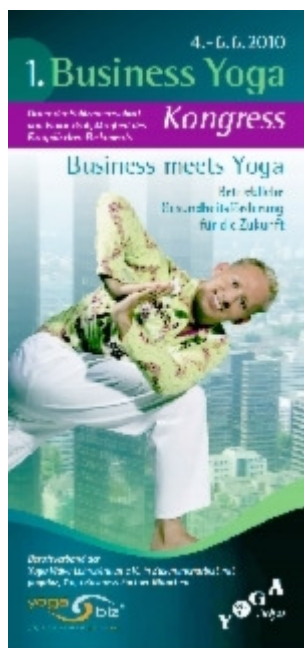


10) Artikel des Monats: Finde Vertrauen und innere Ruhe

Indem du regelmäßig spirituell praktizierst, erlangst du nach und nach eine gewisse Ruhe. Zu Anfang gibt es große Höhen und Tiefen auf dem spirituellen Weg. Mal machst du schöne Erfahrungen und glaubst schon, bald im Samadhi zu sein. Und dann bist du wieder enttäuscht, weil du eine Dummheit begangen hast oder etwas nicht so läuft, wie du es möchtest. Mal bist du besonders selbstlos, uneigennützig und hilfsbereit. Dann ertapptst du dich dabei, wie du etwas höchst Eigennütziges gemacht hast oder aus der Rolle gefallen und jemanden beschimpft hast. Mal erlebst du eine großartige Meditation oder machst in einem Yogaseminar in einem Yoga Vidya Ashram großartige Erfahrungen. Dann nimmst dir wieder zuviel vor. Und dann stellst du fest, dass du ein paar Tage lang kaum meditiert hast. Dir gelingt es, dich ein paar Wochen sehr gesund zu ernähren, ein gesundes Leben zu führen und mit dir selbst und anderen freundlich umzugehen. Und etwas später hast du diese Vorsätze und guten Entwicklungen fallen lassen. So ist es sehr häufig am Anfang. Und der Anfang kann einige Jahre dauern. Wenn du regelmäßig an dir arbeitest, wird irgendwann ein größeres Vertrauen entstehen. Ein Vertrauen, dass deine tiefe Natur reines Selbst ist. Ein Vertrauen darauf, dass du auf dem spirituellen Weg vorankommst. Ein Vertrauen, dass hinter allem eine göttliche Wirklichkeit steckt. Ein Vertrauen, dass du diese göttliche Wirklichkeit irgendwann erfahren wirst. Ein Vertrauen, dass es auch einen Grund gibt, warum du das bisher noch nicht erfährst. Ein Vertrauen, dass du wichtige Lebensaufgaben hast. Ein Vertrauen aber auch, dass nicht alles an dir hängt, sondern dass du nur ein Teil des Ganzen bist. Ein Vertrauen, dass du auch aus Misserfolgen lernen kannst. Ein Vertrauen, dass immer dann, wenn du Hilfe brauchst, diese Hilfe auch da sein wird. Ein Vertrauen, dass du niemals allein sein wirst. Durch dieses Vertrauen wirst du - im Laufe der spirituellen Entwicklung - insgesamt ruhig. Je nach Temperament magst du auch weiterhin Höhen und Tiefen erleben, auch mag sich das „himmelhochjauchzend“ und „zu-Tode-betrübt-“ manifestieren. Aber das sind dann letztlich dein Temperament und nur die Oberfläche deiner Gedanken. Tief im Inneren weißt du: „Ich bin nicht die Höhen und die Tiefen. Ich bin nicht das Temperament. Ich bin nicht die Stimmungen, sondern ich bin das unendliche Selbst. Und ich gehe beständig voran.“ Und aus diesem Vertrauen kommt das ruhigere Weiterschreiten in Nirodha Parinama, die Entwicklung hin zu Nirodha und damit zur vollkommenen Verwirklichung des Selbst.

Transkription eines Kurzvortrages von [Sukadev Bretz](#) im Anschluss an die [Meditation](#) im Satsang im Haus [Yoga Vidya Bad Meinberg](#).

[Täglich einen neuen Artikel von Sukadev lesen http://bit.ly/suka-artikel](http://bit.ly/suka-artikel)



11) Business Yoga Kongress - Yoga meets Business - 4.-6. Juni

In über 70 Plenumsvorträgen, Business Talks und Workshops sprechen namhafte Experten und Visionäre über Praxis und Zukunft der betrieblichen Gesundheitsförderung, aber auch über neue Führungsstile, unternehmerische Werte und den Beitrag, den Yoga dabei leisten kann. Praxiskostproben laden dazu ein, Yoga und Entspannung im unternehmerischen Kontext zu erleben.

Business meets Yoga richtet sich gleichermaßen an Unternehmer, Manager und Arbeitnehmer sowie an Yogalehrende und Dienstleister komplementärer Gesundheitsbereiche.

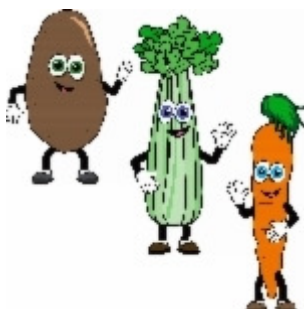
Yogalehrer/innen erhalten dabei wichtige

Hintergrundinformationen, für eine erfolgreiche Umsetzung von Business Yoga, insbesondere wie sie Yoga auf unterschiedliche Zielgruppen und Kontexte im Unternehmen anpassen können.

Aber auch Yoga-Neulingen und an einer Interessierten an einer bewussten Lebensweise bietet der Kongress in kurzer Zeit eine Fülle an Tipps und Anregungen für einen gesunden Berufsalltag. Auf der kongressbegleitenden Hausmesse mit Gesundheitsforum stellen sich außerdem regionale Unternehmen sowie die im „Projekt Shanti“ (ehemalige Parkklinik) ansässigen Dienstleister vor - ein hervor ragendes Informations- und Kontaktforum für alle regionalen und überregionalen WirtschaftsvertreterInnen, Yogalehrende und -praktizierende!

[Vollständiges Programm als PDF http://bit.ly/business-yoga](http://bit.ly/business-yoga)

[Alle Infos und Anmeldemöglichkeit zum Business Yoga Kongress http://yoga-vidya.de/business](http://yoga-vidya.de/business)



12) Rezept des Monats: Alu Sabje - Würziges indisches Kartoffel-Erbсен-Gericht

- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 2 Tassen Erbsen
- 1/4 Tasse Öl
- 1 Teelöffel Fenchel
- 1 Teelöffel schwarze Senfkörner
- 1/2 Teelöffel Cumin
- 2 Teelöffel Gelbwurzpulver
- Salz, Wasser

Die würfelig geschnittenen Kartoffeln weich kochen und beiseite stellen. Öl in einer Pfanne erhitzen, alle Gewürze und Körner dazugeben; wenn die Senfkörner aufspringen, alle Zutaten begeben, einschließlich der abgetropften Kartoffeln. Kartoffeln und Erbsen warm werden lassen.

Eine kleine Bitte: Langsam gehen mir die Rezepte aus... Für die Zusendung von leckeren Rezepten (die nicht aus copyright-geschützten Büchern oder Zeitschriften stammen...) und die yogisch-sattwig sind, also ohne Fleisch, Fisch, Zwiebeln und Knoblauch etc. wäre ich dankbar. Bitte schickt sie doch an sukadev@yoga-vidya.de

[Ayurveda und Bio Kochausbildung sowie Kochseminare](http://bit.ly/koch-seminar)
<http://bit.ly/koch-seminar>



13) Ayurvedische Vitalkur - Beginn Freitag und Sonntag

Gönne dir eine Alltagspause und genieße ein entspannendes [Ayurveda](#)-Verwöhnprogramm und tanke neue Kraft und Vitalität durch diese besondere ayurvedische Vitalkur. Das Programm enthält:

- 2 x Blütenbäder mit entgiftenden Salzen und ätherischen Ölen
- 1 x Shiroabhyanga - Kopfmassage mit kräftigendem und nährendem Öl
- 1 x Garshan - Seidenhandschuh-Massage
- 1 x Abhyanga-Ganzkörpermassage mit ausgesuchten ayurvedischen Ölen
- 1 x Shirodhara - tiefenentspannender Stirnölguss
- 1 x Mukabhyanga - ayurvedische Gesichtsmassage mit speziellen Ölen
- 1 x Svedana - Schwitzbad

Freitag. bis Montag oder Sonntag bis Mittwoch

Das tägliche Programm enthält ebenfalls:

- Meditation, Mantra-Singen morgens und abends
- täglich 1 Yoga-Stunde
- vegetarische, ayurvedische Vollwertverpflegung aus ökologischem Anbau

MZ 335 €, DZ 377 €, EZ 416 €, S/Z 305 €, alles inklusiv. Mehr infos: <http://bit.ly/ayurveda-vital>

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

14) Neue Videos bei Yoga Vidya

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

Für Yogalehrer - Yoga Hilfestellungen im Unterricht

- [Handstand - Yoga Hilfestellungen](#)

Yoga Übungen zum Mitmachen

- [Supta Vajrasana - fortgeschrittene Yoga Asana](#)
- [Vorwärtsbeugender Einbeinstand - Yoga für Fortgeschrittene](#)
- [Krähe – Yoga Variationen für Fortgeschrittene](#)
- [Heuschrecke – Partner-Yoga Teil 1](#)
- [Kurmasana, Yoga Schildkröte – sanfte und fortgeschrittene Variationen](#)
- [Der Yoga-Löwe](#)

Vorträge mit Sukadev

- [Ein Guru - auch für Westler?](#)
- [5 Fragen an Sukadev Bretz](#)
- [Santosa - Zufriedenheit im Leben - Kurzvortrag mit Sukadev](#)
- [Die Bergpredigt in Verbindung mit Yoga Teil 1](#)
- [Die Bergpredigt – Kommentar von Sukadev Teil 2](#)
- [Krishna und der Govardhana Hügel](#)

Englische Asana Videos

- [Inclined plane on elbows](#)
- [Spinal Twist – Yoga Variations for Beginners and Advanced](#)
- [Child's Pose - Basic Posture - Relax your back](#)
- [Cat Pose – Dynamic Variatons](#)
- [Strengthen your abdominal muscles](#)

Mantra-Singen

- [Jaya Jaya Devi Mata](#)
- [Hey Hey Govinda mit Kavita](#)
- [All I ask for you - with Anjali Devi](#)
- [Ach wie flüchtig mit Sukadev](#)
- [We are one in the spirit](#)

Ayurveda

- [Ayurveda-Selbstmassage mit Lakshmana](#)

Yoga Practice Video English

- [Dolphin – preparing Yoga headstand](#)
- [Advanced Yoga Backward Bends with Carlotta, part 1](#)
- [Advanced Side Splits – Hatha Yoga Asana](#)
- [Relaxing Standing Position](#)

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 unter
http://mein.yoga-vidya.de/video](http://mein.yoga-vidya.de/video)



15) Sukadevs Geburtstagsfeier

Am 3. Februar hatte [Sukadev](#), Gründer und Leiter von [Yoga Vidya](#), Geburtstag. Die Yoga Vidyaner haben Sukadev ein großartiges Fest bereitet mit Blechbläser Konzert, Sketch mit Schaf, Geburtstagsständchen, Kuchen, Lichtmeditation, vielen Mantras. Hier ein paar Impressionen:

- [Dia-Show von der Nachmittagsfeier](#)
- [Kurzes Video \(3 Minuten\) vom Vormittags-Satsang](#)
- [Fotos vom Morgen-Satsang](#)

Sukadev bedankt sich auch für die vielen Mails, Zuschriften, Blogkommentaren, Einträgen auf seinen Seiten in diversen sozialen Netzwerken. Du kannst Sukadev übrigens kontaktieren in den diversesten Communities:

- [Sukadev auf mein.yoga-vidya](#)
- [Sukadev auf Yogapad](#)
- [Sukadev auf XING](#)
- [Sukadev auf Myspace](#)
- [Sukadev auf Facebook](#)
- [Sukadev auf Studivz/Meinvz](#)
- [Sukadev auf wer-kenn-wen](#)

Hier klicken für [Seminare mit Sukadev](#)

[Mehr zu Sukadev http://yoga-vidya.de/sukadev](http://yoga-vidya.de/sukadev)



16) Maheshwara übernimmt die Leitung von Yoga Vidya Westerwald

Am 12.1.2010 hat [Maheshwara](#) die die Leitung von [Yoga Vidya Westerwald](#) übernommen. [Sukadev](#) hat in einer feierlichen Homa (Feuerzeremonie) Maheshwara in seine Aufgabe eingeweiht. Er dankte Padmakshi für ihre 5-jährige engagierte Leitung von Yoga Vidya Westerwald und wünschte ihr mit der Homa alles Gute. Vorher wurde Padmakshi von den Mitarbeitern verabschiedet mit Festessen und vielen Dankesworten. Padmakshi wird aber weiterhin jede Woche 2-3 Tage im Ashram sein, Seminare und Ausbildungen geben, und Maheshwara mit Rat und Tat zur Seite stehen. Außerdem leitet sie eine [Yogalehrer Ausbildung](#) in Koblenz. Sie überlegt, in Düsseldorf ein Yoga Vidya Center zu eröffnen. Und natürlich gilt ihre besondere Liebe der [Meditation](#).

- [Fotos von der Homa, der großartigen Feuerzeremonie](#)
- [Newsletter Yoga Vidya Westerwald](#)
- [Seminare/Ausbildungen mit Maheshwara](#)
- [Seminare/Ausbildungen mit Padmakshi](#)
- [Alle Seminare bei Yoga Vidya Westerwald](#)

[Alle Infos zu Yoga Vidya Westerwald](#)

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

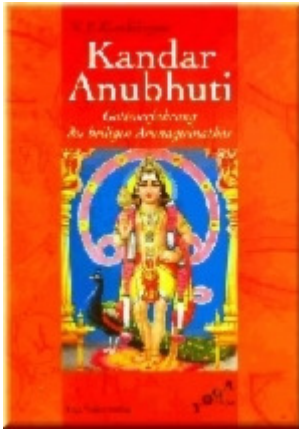


17) Yoga Ferien-Woche an der Nordsee

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit entspannenden [Yogastunden](#), [tiefer Meditation](#), Massage-Workshop, belebenden Spaziergängen und Wattwanderungen oder Fahrradtouren an der Nordsee, Ausflügen, inspirierenden Vorträgen und vielem mehr. Beginn jeden Sonntag. Du kannst für 5 oder 7 Tage bleiben. Ab 215 Euro, einschl. Unterkunft und Verpflegung.

[Info und Anmeldung Tel. 04426-904160 oder im Internet](#)

<http://bit.ly/nordsee-ferien>



18) Buchtipp des Monats: Kandar Anubhuti - Die Gotteserfahrung

Kandar Anubhuti - ein besonders wertvolles Buch für jeden ernsthaften spirituellen Aspiranten, bisher noch relativ unbekannt, dafür einzigartig auf dem Gebiet der spirituellen Literatur durch den tiefgründigen Kommentar des indischen Yogameisters Sri Karthikeyan. Das Buch erzählt die ergreifende Geschichte eines spirituell Suchenden, der erkennt, dass ihm diese materielle Welt nicht wirklich dauerhaftes Glück schenken kann. Und der schließlich zu einer tiefgreifenden Gotteserfahrung gelangt. Erschienen im Yoga Vidya Verlag.

[Info und Bestellmöglichkeit http://bit.ly/Anubhuti](http://bit.ly/Anubhuti)



19) Der Berg - Yoga Asana

In alten Zeiten galt der **Heilige Berg** als Wohnsitz der Götter, Freund und Lebenshüter. Naheliegend. So ein Berg verkörpert schließlich alles, was unsereins im wechselhaften Auf und Ab des Lebens so leicht vermisst: Er ruht stets in sich und wird niemals unsicher. Er kennt keine Entscheidungsschwierigkeiten, Ausraster oder Demütigungen. Er strahlt vor innerer Schönheit und blickt ohne mit der Wimper zu zucken auf die großen und kleinen Querelen des Lebens hinunter. **Wer würde sich nicht so viel innere Stabilität und Festigkeit wünschen?**

Aber selbst der älteste, höchste und kahlste Berg ist kein lebloses Gebilde aus Eis. Dass er so stabil und ruhig dort stehen kann, hat ja nichts mit Leblosgkeit oder unbeugsamem Willen zu tun, sondern mit Millionen Jahre altem Wissen, innerem Frieden und dem Leben, das in, um und auf so einem Berg seinen Lauf nimmt.

Die [Affirmation](#) zu dieser [Asana](#) sagt: „Fühle dich ruhig, stark und beständig“. Steh also so aufrecht und gelassen, so stabil und lebendig da wie ein [Berg](#) - als hättest du wie er Jahrhunderte dafür Zeit. Spüre in aller Ruhe dem felsenfesten Stand deiner Füße und die pulsierende Kraft deines Körpers nach. Beobachte, wie tief dein Atem fließt und nimm die kleinste Bewegung wahr. Wenn du jetzt schwankst, kannst du dir ganz sicher sein, dass dich das nicht aus deiner unerschütterlichen Ruhe bringt. (Es sein denn, es zieht gerade ein Erdbeben auf). Atme, genieß den Lebensfluss in deinem Körper und freue dich an deiner Stabilität und deinem Vertrauen – jetzt, hier, immer und überhaupt.

Übrigens: Zum Lernen und Mitmachen gibt es [Video-Anleitungen](#) für die einzelnen Asanas. [Yoga und Meditation Einführungsseminare](#) bei Yoga Vidya werden [bis zu 80 Prozent von den Krankenkassen übernommen](#).

20) Michael J. Roads vom 7 - 9. Mai 2010 in Bad Meinberg, Projekt Shanti

Michael J. Roads ist Autor von: "Mit Der Natur Reden" und "Im Reich des Pan", und wurde später für seinen ersten Spirituellen Roman und Bestseller: "Der Junge ohne Schatten" international ausgezeichnet. Seine ersten Bücher liegen inzwischen schon 30 Jahre zurück. Anfang dieses Jahres ist nun ein weiteres Buch der ersten Viererreihe von ihm erschienen: "Durch die Augen der Liebe – weitere Reisen mit Pan".

- **7. Mai 2010; 9:00 - 18:00 Uhr – Seminar: „EINSSEIN MIT ALLEM LEBEN“**
Ein intensives 1-Tagesseminar, das einzeln und auch zusammen mit dem darauf folgenden 2-Tagesseminar besucht werden kann.
„Alles Leben ist Eins. Nur daran zu denken ist schon erstaunlich, geschweige denn danach zu leben. Das bedeutet nämlich, dass was immer du einem anderen antust, tust du dir selber an. Es bedeutet, die Gedanken, die du über andere hegst, werden sich auf dein eigenes Leben stärker auswirken als auf das des anderen. An diesem Seminar erfährst du mehr über das Einssein, wie es sich auf jeden Moment deines Lebens auswirkt und wie du bewusst mit allem Leben verbunden sein kannst, wenn du die Größe, die Weite und das Wunder dieser metaphysischen Verbindung erkennst.“
- **8. & 9. Mai 2010; Sa. 9 Uhr - So. 17 Uhr – Seminar: „ES IST ZEIT AUFZUWACHEN!“**
„Es ist allerhöchste Zeit aufzuwachen. Wir haben sehr, sehr lange Zeit geschlafen, haben von Illusionen geträumt die wir für das Leben gehalten haben, und von Wünschen, die wir für nötig halten. Aufwachen heißt, das Leben so zu erfahren wie es ist. Und der Unterschied ist gewaltig. So mühen und plagen wir uns durch‘ s Leben, während dadurch viel zu viele Menschen an stressbedingten Krankheiten sterben. Doch ist es nicht das Leben das uns krank macht und tötet, es ist der Angst machende Traum, von dem wir denken, dass er das Leben sei. So ist es Zeit um in der Wahrheit aufzuwachen, uns für die Wahrheit zu öffnen. Gesell dich zu uns in diesem inspirierenden Seminar und finde selbst heraus was es bedeutet, aufzuwachen und wie dadurch auch dein Leben sich verändern könnte! "

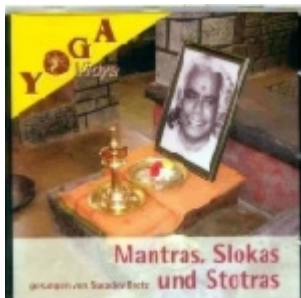
Die Preise für diese Seminare sind gestaffelt nach Tagen:

1- Tages-Seminar - 130,- EUR - 7. Mai 2010

2- Tages-Seminar - 240,- EUR - 8.+9. Mai 10

3 Tage - 320,- EUR - (wenn beide Seminare vorab gebucht werden)

Anmeldung unter roadsway@rolfgutenberger.de; und (0 55 43) 30 25 52 oder (0561) 45 04 213. Weitere Infos unter www.roadsway.de; www.michaelroads.com.



21) Mantras, Shlokas und Stotras in wissenschaftlicher Transkription

Die CD "[Mantras, Shlokas und Stotras](#)" enthält eine Rezitation der wichtigsten bei [Yoga Vidya](#) gebräuchlichen Mantras, Shlokas und Stotras.

Die dort rezitierten Mantras findest du im [Yoga Vidya Kirtanheft](#). [Du findest diese Mantras hier auch in einer PDF Datei in wissenschaftlicher Transkription: <http://bit.ly/shloka>](#)

Danke der Sanskrit Professorin, welche diese Transkription getätigt hat. Sie hat in der PDF Datei ihren Namen nicht erwähnt - so veröffentliche ich ihren Namen auch hier nicht.

[Zur CD Mantras, Slokas und Stotras http://bit.ly/sloka-cd](http://bit.ly/sloka-cd)



22) Asanas

Der Legende nach gibt es 8.400.000 [Asanas](#) mit unterschiedlichen Wirkungen (84.000, die für den Menschen nützlich sind) - so viele wie Arten von Lebewesen im Universum. Asanas wären aber keine Asanas, wenn sie bei aller Verschiedenheit nicht auch etwas Wesentliches gemeinsam hätten. Zum Beispiel das Ziel: nicht etwa Körperkraft und athletische Luftsprünge, sondern wahres Yoga - Einheit und den für jeden einzigartigen Weg zum inneren Selbst. Und auf dem helfen besonders zwei Fähigkeiten:

1. fest und stabil wie Fels und
2. flexibel und hingebungsvoll wie Wasser zu sein.

Mit diesen beiden Yoga-Künsten im Reisegepäck bringt einen so leicht nichts aus dem Gleichgewicht. Darum gibt es im [Hatha-Yoga](#) auch die passenden Übungen: Die aktiven Sonnen-Asanas (ha) für Willen und Standfestigkeit und die passiven Mond-Asanas (tha) um loszulassen die Dinge anzunehmen, wie sie ... [weiterlesen ... http://bit.ly/asanas108...](#)



23) Yogalehrer Vorbereitungs-Seminare

Trägst du dich mit dem Gedanken eine Yogalehrerausbildung zu machen, weißt aber noch nicht wo du sie absolvieren willst? Oder bist du unsicher, ob du lieber eine kurze und sehr intensive oder lieber eine längere kontinuierliche Yogalehrer Ausbildung machen willst?

Dann bieten wir dir Möglichkeit einer Orientierung und Beratung. In unseren [Yogalehrer Vorbereitung](#) Seminaren erhältst du eine Einführung in das ganzheitliche Yoga Vidya System, Europas führende Yoga Tradition. Du hörst inspirierende Vorträge von langjährig erfahrenen Ausbildungsleitern mit der Möglichkeit uns, den Yoga Vidya Unterrichtsstil, die Seminarhäuser und die verschiedenen Formen der Yogalehrer Ausbildung kennen zu lernen.

Falls du dich schon mal vorab informieren willst, über die verschiedenen Formen der Yogalehrer Ausbildung, die wir im Angebot haben, dann kannst du das hier tun:

- [4-Wochen Yogalehrer Ausbildung](#)
- [2-Jahres Yogalehrer Ausbildung](#)
- [2-Jahres Baustein Yogalehrer Ausbildung](#)
- [3-Jahres Yogalehrer Ausbildung](#)
- [Gurukula-Yogalehrer Ausbildung](#)

Die nächsten Termine der Yogalehrer Vorbereitungsseminare:

- [19.-21.3. Nordsee](#)
- [26.-28.3. Bad Meinberg](#)
- [18.-23.4. Bad Meinberg](#)
- [23.-25.4. Westerwald](#)
- [7.-9.5. Bad Meinberg](#)
- [28.-30.5. Westerwald](#)
- [18.-20.6. Bad Meinberg](#)
- [9.-11.7. Bad Meinberg](#)

[Alle Infos und Anmeldung Yogalehrer Vorbereitung:](http://bit.ly/yogalehrer-vb)
<http://bit.ly/yogalehrer-vb>



24) Sonnengruß

Es kommt schon mal vor, dass sich die Lobeshymnen auf die märchenhaften Kräfte von Yoga überschlagen. Und wenn in der großen weiten Medienwelt mal wieder die Mär vom ewig sprudelnden Jungbrunnen umgeht, ist der Sonnengruß bestimmt nicht weit. Zur besseren Vorstellung hier ein kurzer Einblick: Das Sonnengebet, so sagt man, lässt neue Zellen wachsen, vermehrt den Sauerstoff im Blut, entgiftet und reinigt, verhindert Verdauungsstörungen und versorgt das Gehirn mit Nährstoffen. Es senkt den Blutdruck, stabilisiert den Kreislauf, schützt vor Herzinfarkt und Haarausfall, strafft den Körper und verjüngt die Haut. Es macht schlau, konzentriert und gut gelaunt. Voilà: der Jungbrunnen. Wie gut, dass Surya Namaskar auch ohne übertriebene Wundererwartung so bemerkenswert ist. Und dass die Übungsreihe eigentlich einem ganz anderen Zweck dient. Schließlich ist das Sonnengebet ein Aspekt im Hatha-Yoga. Mit vor allem einem wichtigen Ziel: Finde und fühle deine eigene innere Mitte, dein wahres - und ewig junges - Selbst. Eine Aufwärmübung für den fitten Körper würde daneben recht blass aussehen. Richtig und bewusst geübt ist der Sonnengruß ein bewegter Zustand, in dem du ganz bewusst - in harmonisch fließenden Bewegungen - dein tiefes Selbst und deine inneren Mitte erleben kannst. Dass diese Bewegungen auch noch aufwärmen und bestens auf die Asanas vorbereiten - umso besser. Pure Lebensfreude, neue Kraft und das hin und wieder nötige Durchhaltevermögen lassen sich dabei noch besser mit den passenden Affirmationen tanken. Bleib so präsent und ehrlich zu dir selbst, wie du kannst. Die beste Vorbereitung, um auch die Asanas mit Kraft und Lebenslust zu zelebrieren.



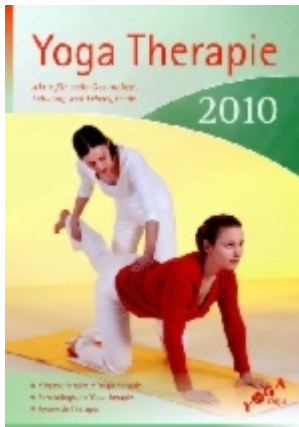
25) Neu: Yoga Therapie Pauschal-Kuren bei Yoga Vidya

Das Yoga Therapie Team von [Yoga Vidya](http://www.yoga-vidya.de) bietet im Jahr 2010 verschiedene [Pauschalkuren](#) an.

Komm zur [Pauschal-Kur](#) deiner Wahl und arbeite intensiv an deiner Heilung mit Gleichgesinnten. Der Austausch mit anderen motiviert und macht Spaß. Du gewinnst nicht nur an Wohlbefinden, sondern vielleicht an neuen Freundschaften.

- [Raucher-Entwöhnungskur](#) 12.-26.2.
- [Yogakur bei Rückenbeschwerden](#) 11.-25.4.
- [Anti-Burnout-Kur](#): Erfolgreich entspannen, Stress reduzieren 21.3.-9.4.
- [Chakra-Kur](#) - Reinigung der Chakras 9.-18.7.

[Alle Yogatherapie Kuren http://bit.ly/yoga-kur](http://bit.ly/yoga-kur)



26) Neues in den Yogatherapie-Seiten

[Yogatherapie: Die neue Yoga-Therapie Broschüre ist da!](#)

Viele Menschen finden heutzutage zum Yoga, um sich von Stresssymptomen wie Rückenschmerzen, Verdauungsproblemen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Nervosität, Unruhe usw. zu befreien.

Informiere Dich in der neuen Broschüre zu:

- Körperorientierte [Yogatherapie](#)
- Psychologische Yogatherapie
- [Ayurveda](#) Therapie

Du kannst die Broschüre runterladen auf unserer [Downloadseite](#) <http://yoga-vidya.de/downloads>

[Neu: Du kannst die Broschüre auch direkt lesen, ohne Download](#)

Das Neueste aus dem Yoga Therapie Blog:

- [Kur Tipp: Yoga Therapie Kur bei Rückenbeschwerden](#) 11.04.10 -
- [Verklebungen im Bauch](#)
- [Mit dem Rauchen jetzt aufhören](#)
- [Yoga und Schwanger werden](#)
- [Übelkeit und Schwindel im Schulterstand](#)
- [Hypermobiles Iliosakralgelenk](#)
- [Yoga Therapie Gruppe mit über 550 TeilnehmerInnen](#)
- [Yoga Therapie Blog als RSS-Feed abonnieren... für den Browser oder das Handy](#)
- [Gebrochenes Brustbein](#)
- [Yogatherapiethema: Atemübungen für Kinder mit progressiver Muskeldystrophie-Erkrankung](#)
- [Yogatherapiebeitrag: Yoga nach Herzinfarkt](#)
- [Erinnerungslücke nach Yoga](#)

- [Yogatherapie: Erfahrungsberichte zu vielen Themen](#)
- [Rachenschmerzen wegen chronisch trockenen Stimmbändern](#)
- [quick zap gegen alle Krankheiten? - Obertonfrequenzen](#)
- [Epilepsie](#)
- [Hilfe bei Nasennebenhöhlenentzündung](#)
- [Niedriger Blutdruck](#)
- [Lymphödem im Arm](#)
- [Asanas die bei Herzgefäßerkrankungen zu vermeiden sind](#)
- [Übungen bei Fibromyalgie](#)
- [Abnutzung der HWS, Spinalkanalstenose](#)
- [Schmerzen im Knie](#)
- [Yoga Therapie Team bekommt neue Räume im Projekt Shanti](#)
- [Angststörungen](#)
- [Yoga Therapie Forum: Thema alternativer Kopfstand](#)

Hast du eine Frage zur Yoga Therapie? Dann schreibe doch ins [Yoga Therapie Forum](#) unter <http://yogatherapie.cc> . Fachkundige Yoga Therapeuten können dir Rat erteilen.

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



27) Pranayama

Gut meditiert und innerlich entspannt? Dann kann's ja losgehen mit den Asanas. Aber ach, nein, die richtige Vorbereitung kommt erst noch. Vermutlich kann jeder ein Lied davon singen, dass man beim Hatha-Yoga und auf dem Weg zum wahren Selbst manchmal ganz schön viel Kraft, Nerven und Standvermögen braucht. Damit einem in solchen Stürmen nicht gleich die Luft ausgeht, gibt es nichts Besseres als Atemtechniken. Echte Yogis üben Pranayama gleich mehrere Stunden pro Tag. Den Rest verbringen sie, wie man hört, mit sagenumwobener Energie, Tatkraft und Erleuchtungszuständen. Aber Vorsicht! So viel ungewohnte Energie kann den Körper auch schnell mal durcheinander bringen. Ein paar Runden Pranayama am Morgen und vor dem Yoga können ausreichen, um den Körper für den Rest des Tages mit Energieschüben zu versorgen. Wer das nicht glaubt - ausprobieren. Hier drei Atemtechniken aus dem Hatha-Yoga in aller Kürze: Kapalabhati, die Atemtechnik für Geistesblitze und einen klaren Kopf: „Strahlender Schädel“ oder „Scheinender Kopf“. Wunderbar, um Lunge und Nase zu reinigen (im Zweifelsfall Taschentuch parat legen), den Körper mit frischem Sauerstoff und den Geist mit positiver Energie aufzuladen. Wechselatmung, die Atemtechnik für's innere Gleichgewicht. Wer sich öfter mal von inneren Monologen der Art „Soll-ich-oder-soll-ich-nicht“ quälen lässt, kann damit wunderbar alle gegensätzlichen Energien im Körper ausgleichen. Alle anderen natürlich auch... Die vollständige Yoga-Atmung, die Atemtechnik für innere Ruhe. Eine prima Übung für Asanas, nervigen Alltag und alle heiklen Lebenslagen. Einige tiefe

Atemzüge quer durch Bauch, Brust und Lunge:danach bringt einen so leicht nichts mehr in Rage. Solltest du jetzt den Eindruck haben, dass dir von Zeit zu Zeit ein Schwung neuer Energie nicht schaden würde, dann nichts wie los. Pranayama geht zur Not auch mal ohne Asanas. Und wenn du alleine keine Lust hast: leichter geht's zusammen mit anderen im Seminar, in der individuellen Yoga-Kur oder bei einer kleinen Yoga-Auszeit.

28) Neues bei Yoga Vidya - Yoga Vidya Blog

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:

- [Hatha-Yoga \(12\): Schulterstand](#)
- [Siddhi neue Mitarbeiterin bei Yoga Vidya Frankfurt](#)
- [Kurzes Video der Geburtstagsfeier](#) von Sukadev
- [Sukadevs Geburtstagsfeier auch als kleine Diashow](#)
- [Bhajan Noam: Begegnung mit einem Lichtboten](#)
- [Neue Yoga Kongress Vorträge 2009](#) als mp3
- [Meditation - Zitat des Tages](#)
- [Geburtstagsfeier Sukadev Mittwochnachmittag](#)
- [Sukadevs Geburtstag](#)
- [Yogalehrer Vorbereitung Seminare](#)
- [Kopfstand im Schnee... - tolles Foto](#)
- [Hatha-Yoga \(11\): Kopfstand](#)
- [Musikfestival 2010 - leider ohne Thomas D](#)
- [Hatha-Yoga \(10\): Stellung des Kindes](#)
- [Kundalini Yoga Seminare](#)
- [Hatha-Yoga \(9\): Der Berg](#)
- [Jambira Pinda Sveda - Video](#)
- [Video Ayurveda Selbstmassage mit Lakshmana](#)
- [Newsletter Yoga Vidya Center Rödermark](#)
- [Musikfestival 2010 - Programm ist online](#)
- [Yoga Ferienseminare an der Nordsee](#)
- [Shivaratri 12.-13.2.2010](#)
- [Mantras, Shlokas und Stotras in wissenschaftlicher Transkription](#)
- [Mantras, Slokas und Stotras](#)
- [Seminare, Aus- und Weiterbildungen mit Sukadev](#)
- [Hatha-Yoga \(8\): Asanas](#)
- [Indischer Volkstanz mit Shahrazad](#) : Schöne Foto Dia-Show
- [Hatha-Yoga \(7\): Sonnengruß](#)
- [Abschlussfotos der 2-jährigen Yogalehrerausbildung](#) in Bad Meinberg
- [Yogalehrer Weiterbildungen bei Yoga Vidya](#)
- [Nepalesischer Tempeltanz mit Shahrazad bei Yoga Vidya Köln](#) – tolle Foto-Show. Vorführung aus Anlass des 10-jährigen Bestehens von [Yoga Vidya Köln](#) , 10. Januar 2010. Shahrazad stellt die grüne Tara da, Symbol von Wohlwollen und Liebe.
- [10-Jahres-Feier Yoga Vidya Köln](#) : [10-Jahres-Feier mit Sukadev](#) Foto-Bericht
- [Hatha-Yoga \(6\): Pranayama](#)
- [Newsletter Yoga Vidya Westerwald Februar](#)
- [Sukadev im Yoga Vidya Center Mainz](#) : Foto-Bericht
- [Koch-Seminare bei Yoga Vidya](#)
- [Sukadev im Yoga Vidya Center Frankfurt](#) : Foto-Bericht

- [Yoga Individualgast im Haus Yoga Vidya Nordsee](#)
- [Hatha-Yoga \(5\): OM und Mantra singen](#)
- [Keshava bäckt Waffeln](#) : Lustiger Foto-Bericht
- [Abschlussfoto 4-wöchige Yogalehrerausbildung Januar 2010](#)
- [Hatha-Yoga \(4\): Sitzen wie die Yogis](#)
- [Fastenseminare bei Yoga Vidya](#)
- [Neue Broschüre: Yoga Vidya Nordsee](#)
- [Yoga-Ferien für die Seele](#)
- [Abschluss der 2-Jahres Yogalehrer-Ausbildung der Yoga Vidya Stadtcentren](#)
- [Hatha-Yoga \(3\): Entspannung und die innere Stimme](#)
- [Was gibts eigentlich in Bad Meinberg zu essen???](#)
- [Hatha-Yoga \(2\): Plädoyer für den eigenen Yoga-Raum](#)
- [Winter Spezial: Yoga Ferienwoche 7 Tage zum Preis von 5 Tagen](#)
- [Yoga Seminare am Meer - Yoga Vidya Ashram Nordsee](#)
- [Yoga Fasten Seminare - Entschlacken und Aufladen](#)
- [Neues Yoga Vidya Online-Gewinnspiel](#)
- [Entspannungstherapie Ausbildung](#)
- [Asana Intensiv Seminar im Haus Yoga Vidya Nordsee](#)
- [Neue Ayurveda Seite - viele Infos](#)
- [Speiseplan Küche Bad Meinberg](#)
- [Newsletter Yoga Vidya Westerwald Januar 2010](#)
- [Kirtan Akademie und Schamanische Jahresgruppe 2010 im Leipziger Yoga Vidya Zentrum](#)
- [Ayurveda: Shirodhara-Stirnguss](#)

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 immer direkt im Yoga Vidya Blog](http://blog.yoga-vidya.de)

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

29) Yoga Seminare in den Osterferien

Neue Energie, Inspiration und Entspannung in den Yoga Vidya Seminarhäusern Nordsee (No), Bad Meinberg (BM) und Westerwald (Ww)

19.3.- 21.3.10 No [Yogalehrer Vorbereitung](#): Devani Purvis

19. 3.- 21.3.10 BM [Yoga für den Rücken](#) SL: Agape Tober

19.3.- 21.3.10 BM [Unterrichten von Yoga für Fortgeschrittene - Yogalehrer-Weiterbildung](#)
SL: Daricha Zaremba

19.3.- 21.3.10 BM [Ayurveda-Massage-Wochenende](#) SL: Lakshmana Wittig

19.3.- 21.3.10 BM [Yoga und Familienstellen](#) SL: Rudolph Ravi von Schröder

19.3.- 21.3.10 BM [Frühling im Märchenwald - Yoga für Kinder 3-6](#) SL: Tina Buch

19.3.- 21.3.10 BM [Hanuman Yoga Fitness-Training](#) SL: Jürgen Wade

19.3.-21.3.10 No [Pranayama, Yoga und Meditation](#) SL: Florian Keil

19.3.- 28.3.10 BM [Reinkarnationstherapie Ausbildung Teil 2 - Reinkarnationstherapeut](#) SL:
Shambhavi Glaser, SL: Helmut Glaser

19.3.- 21.3.10 BM [Yoga und Wandern](#) SL: Heinz Pauly

19.3.-21.3.10 BM [Yoga bei orthopädischen Fußproblemen](#) SL: Kalima Frank

19.3.-21.3.10 BM [Yoga und Meditation Einführung](#) SL: Sheila Rugenstein

19.3.-26.3.10 BM [Yoga und Meditation Einführung](#) SL: Sheila Rugenstein

- 19.3.-21.3.10 BM [Frühling im Märchenwald - Yoga für Kinder 7-12 Jahre](#) SL: Kavita Pippon
19.3.- 21.3.10 Ww [Yoga für Menschen mit Atemwegserkrankungen](#) SL: Devaki Bleibaum
19.3.-21.3.10 No [Yoga und Meditation Einführung](#) SL: Nitya Krüger
19.3.-21.3.10 Ww [Yoga und Meditation Mittelstufe](#) SL: Ursula Müller
19.3.- 21.3.10 BM [Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation](#) SL: Sheila Rugenstein
- 19.3.- 21.3.10 No [Der spirituelle Weg](#) SL: Keshava Schütz
19.3.-21.3.10 Ww [Der spirituelle Weg](#) SL: Sukadev Bretz
19.3.-26.3.10 No [Yoga und Meditation Einführung](#) SL: Nitya Krüger
21.3.-28.3.10 No [Fastenwandern und Yoga](#) SL: Satyam Joachim Clemens
21.3.-26.3.10 No [Indische Rituale Lernseminar](#) SL: Devani Purvis
21.3.- 28.3.10 BM [Spirituelle Coaching Ausbildung](#) SL: Susanne Sirringhaus
21.3.-26.3.10 BM [Spirituelles Retreat mit Sukadev](#) SL: Sukadev Bretz
21.3.-9.4.10 BM [Anti-Burnout Kur: Erfolgreich entspannen, Stress reduzieren](#) SL: Parvati Wiefel
21.3.-26.3.10 BM [Yoga Bodywork Asana intensiv](#) SL: Amari Tober
21.3.- 26.3.10 BM [Yoga und Moor Wellness- und Wohlfühlwoche 5 Tage](#)
21.3.-28.3.10 BM [Yoga und Moor Wellness- und Wohlfühlwoche](#) SL: Sunita Koch
21.3.- 26.3.10 BM [Yoga Ferienwoche](#) SL: Susan Rummel
21.3.-26.3.10 No [Yoga Ferienwoche](#) SL: Petra Schaak
21.3.-28.3.10 No [Yoga Ferienwoche](#) SL: Petra Schaak
21.3.- 26.3.10 Ww [Yoga Ferienwoche](#) SL: Anna Artzdorf
21.3.-26.3.10 Ww [Entspannungskursleiter Ausbildung](#) SL: Padmakshi Berger
21.3.- 26.3.10 BM [Zirkuspädagogik Ausbildung](#) SL: Ishwari Beyer
21.3.-28.3.10 BM [Einfühlsame gewaltfreie Kommunikation](#) SL: Volker Ertel
21.3.- 21.3.10 BM [Yoga Verwöhntag](#)
21.3.-21.3.10 BM [Yoga- und Meditation Einführungstag](#) SL: Jnanashakti Palberg
24.3.-25.3.10 No [Om Namah Shivaya Singen](#) SL: Devani Purvis
26.3.-28.3.10 BM [Yogalehrer Vorbereitung](#) SL: Shivakami Bretz
26.3.-2.4.10 BM [Neuromuskuläre Tiefenentspannungsmassage \(NTM\) Ausbildung](#) SL: Birgit Teicher
26.3.- 28.3.10 BM [Yoga für Kinder 3-6 Jahre](#)
26.3.-28.3.10 BM [Yoga für Kinder 7-12 Jahre](#)
26.3.-2.4.10 BM [Yoga für Kinder 7-12 Jahre](#)
26.3.-4.4.10 BM [Kinderyogalehrer Weiterbildung Intensiv A - Pflichtbaustein der Kinderyogalehrer Ausbildung](#) SL: Narendra Hübner, SL: Ingrid Seemann, SL: Wolfgang Seemann
26.3.-28.3.10 Ww [Der spirituelle Weg](#) SL: Padmakshi Berger
26.3.-28.3.10 BM [Yoga und Kampfkunst für Kinder 6-10 Jahre](#) SL: Hans-Jürgen Klee
26.3.-28.3.10 BM [Asana Flow](#) SL: Lalita Furrer
26.3.- 28.3.10 BM [Ayurveda und Yoga Wellness Wochenende](#)
26.3.- 28.3.10 No [Kundalini Yoga Einführung](#) SL: Devani Purvis
26.3.- 28.3.10 BM [Yoga für den Rücken - bei Schulter- und Nackenbeschwerden, Stress und Kopfschmerzen](#) SL: Wolfgang Kessler
26.3.- 28.3.10 BM [Yoga für Jugendliche](#) SL: Kavita Pippon
26.3.- 28.3.10 BM [Yoga und Meditation Einführung](#) SL: Sukhama Müller
26.3.- 2.4.10 BM [Yoga und Meditation Einführung](#)
26.3.- 2.4.10 BM [Fastenwandern im Teutoburger Wald und Yoga](#) SL: Sharada Steffens
26.3.- 28.3.10 No [Yoga und Meditation Einführung](#) SL: Nitya Krüger
26.3.- 28.3.10 Ww [Yoga und Meditation Einführung](#) SL: Manuja Heinkel
26.3.- 2.4.10 BM [Yoga für Kinder 3-6 Jahre](#) SL: Kathrin Gülker
26.3.- 28.3.10 No [Yoga mit Kindern - Yogalehrer Weiterbildung](#) SL: Charry Ruiz
26.3.- 28.3.10 BM [Yoga zur Harmonisierung von Schilddrüse und Stoffwechsel.](#)
26.3.- 2.4.10 No [Yoga und Meditation Einführung](#) SL: Nitya Krüger

- 26.3.- 4.4.10 BM [Yogalehrer Weiterbildung Intensiv E: Bhakti Sutras](#) SL: Leela Mata
- 26.3.- 28.3.10 No [Yoga in der Schwangerschaft](#) SL: Sharada Cathrin Gressieker
- 28.3.- 2.4.10 BM [Afrikanischer Tanz und Yoga](#) SL: Monika Adele Camara
- 28.3.-2.4.10 No [Yoga für Kinder 3-6 Jahre](#)
- 28.3.- 2.4.10 No [Yoga Familienwoche](#) SL: Satyamitra Wohlfahrt-Simsek
- 28.3.- 11.4.10 BM [Kinder Yoga Übungsleiter-Ausbildung](#) SL: Lalita Furrer, SL: Kavita Pippon
- 28.3.- 11.4.10 BM [Crashkurs Heilpraktiker Psychotherapie](#)
- 28.3.-2.4.10 BM [Kundalini Yoga Einführung](#) SL: Uwe Bork
- 28.3.- 25.4.10 BM [Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs](#) SL: Devaki Lammet-Rochdi
- 28.3.- 2.4.10 No [Atem und Yoga](#) SL: Bhajan Noam
- 28.3.- 2.4.10 BM [Yoga für Kinder 3-6 Jahre](#) SL: Kathrin Gülker
- 28.3.-11.4.10 BM [Traditionelle Thai Massage und AyurYoga Thai Massage Ausbildung \(AYTM\) \(Basiskurs\)](#) SL: Lara-M. Vucemilovic-Geeganage, SL: Subash J. Geeganage
- 28.3.-2.4.10 Ww [Wandern, Wildkräuter und Yoga](#) SL: Sitaram Kube
- 28.3.-2.4.10 BM [Yoga Ferienwoche](#) SL: Ambika Koehlers
- 28.3.-2.4.10 BM [Asana Meditativ Intensivwoche](#) SL: Andreas Heimbürger
- 28.3.-8.4.10 BM [Yoga und Bauchtanz für 11-20-Jährige](#) SL: Berriet Wachsmann
- 28.3.- 4.4.10 BM [Yoga und Bauchtanz für 11-20-Jährige](#) SL: Berriet Wachsmann
- 28.3.- 7.4.10 BM [Yoga und Bauchtanz für 11-20-Jährige](#) SL: Berriet Wachsmann
- 28.3.- 2.4.10 BM [Yoga und Wandern](#) SL: Heinz Pauly
- 28.3.- 2.4.10 BM [Entspannungskursleiter Ausbildung](#) SL: Daricha Zarembo
- 28.3.- 2.4.10 Ww [Yoga und Schamanisches Heilen Ausbildung Teil 1](#) SL: Maharani Fritsch de Navarrete
- 28.3.- 2.4.10 BM [Pranayama - Yogalehrer Weiterbildung](#) SL: Sukadev Bretz
- 28.3.- 2.4.10 No [Yoga für Kinder 7-12 Jahre](#)
- 28.3.-11.4.10 BM [Yoga Grundbaustein der Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe](#)
- 28.3.- 2.4.10 No [Yoga Ferienwoche](#) SL: Devani Purvis
- 28.3.- 4.4.10 No [Yoga Ferienwoche](#) SL: Devani Purvis
- 28.3.- 2.4.10 Ww [Yoga Ferienwoche](#)
- 28.3.- 2.4.10 Ww [Yoga Familienwoche](#) SL: Ursula Müller
- 28.3.-2.4.10 Ww [Yoga für Kinder 7-12 Jahre](#) SL: Carmela Giordano
- 28.3.- 5.4.10 BM [Yoga für Kinder 3-6 Jahre](#)
- 28.3.- 4.4.10 BM [Yoga für Kinder 7-12 Jahre](#)
- 28.3.- 2.4.10 BM [Yoga für Kinder 7-12 Jahre](#)
- 28.3.- 5.4.10 BM [Yoga für Kinder 7-12 Jahre](#) .
- 28.3.- 5.4.10 No [Yoga Ferienwoche](#) SL: Devani Purvis
- 28.3.- 4.4.10 BM [Yoga für Kinder 3-6 Jahre](#)
- 30.3.-30.3.10 BM [Om Shri Hanumate Namah-Singen](#) SL: Vani Devi Beldzik
- 31.3.- 5.4.10 BM [Vertiefte Selbsterfahrung mit Yoga](#) SL: Shivakami Bretz
- 1.4.- 4.4.10 BM [Yoga und Meditation Einführung](#) SL: Marcel Turnau
- 1.4.- 4.4.10 BM [Yoga mit dem Osterhasen - Yoga für Kinder 3-6 Jahre](#) SL: Niklaus Zumstein
- 1.4.- 5.4.10 BM [Yoga mit dem Osterhasen - Yoga für Kinder 3-6 Jahre](#) SL: Niklaus Zumstein
- 1.4.- 4.4.10 BM [Yoga mit dem Osterhasen - Yoga für Kinder von 7-12 Jahre](#)
- 1.4.- 5.4.10 BM [Yoga mit dem Osterhasen - Yoga für Kinder von 7-12 Jahre](#)
- 2.4.- 5.4.10 BM [Yoga mit dem Osterhasen - Yoga für Kinder von 7-12 Jahre](#)
- 2.4.- 4.4.10 No [Yoga und Pflanzenheilkunde](#) SL: Georg Govinda Nebel
- 2.4.- 9.4.10 BM [Kundalini Yoga Mittelstufe](#) SL: Daricha Zarembo
- 2.4.- 5.4.10 No [Yoga und Meditation Einführung](#)
- 2.4.- 5.4.10 BM [Fühl den Rhythmus - Trommelworkshop mit Subash aus Sri Lanka](#) SL: Subash J. Geeganage
- 2.4.- 4.4.10 BM [Yoga mit dem Osterhasen - Yoga für Kinder von 7-12 Jahre](#)
- 2.4.- 4.4.10 BM [Kundalini Yoga Mittelstufe](#) SL: Uwe Bork

- 2.4.- 5.4.10 No [Physiologie der Asanas - Yogalehrer Weiterbildung](#) SL: Shankara Trayanov
2.4.- 4.4.10 BM [Ayurveda-Massage-Wochenende](#) SL: Rajeshwari Vogdt
2.4.- 9.4.10 No [Yoga und Meditation Einführung](#)
2.4.- 4.4.10 Ww [Sonnengebet](#)
2.4.- 9.4.10 BM [Selbstbewusstsein und Stärke entwickeln](#) SL: Shanmug Eckhardt
2.4.- 4.4.10 BM [Klangreise zu deiner Seele](#) SL: Heidrun Hartung
2.4.1- 9.4.10 BM [Yoga für Kinder 7-12 Jahre](#) SL: Charry Ruiz
2.4.- 11.4.10 Ww [Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A1](#) SL: Swami Saradananda
2.4.- 4.4.10 BM [Yoga und Meditation Einführung](#) SL: Marcel Turnau
2.4.- 9.4.10 BM [Yoga und Meditation Einführung](#) SL: Marcel Turnau
2.4.- 5.4.10 BM [Energieschutz mit Yoga](#) SL: Daricha Zaremba
2.4.- 4.4.10 No [Yoga und Meditation Einführung](#)
2.4.- 9.4.10 Ww [Yoga Ferienwoche](#)
2.4.- 5.4.10 No [Klangyoga mit Planetentönen](#) SL: Jutta Kremer, SL: Wolfgang Meisel 2.4.10
5.4.10 Ww [Asanas exakt](#) SL: Wolfgang Kessler
2.4.- 9.4.10 BM [Asanas anatomisch exakt](#) SL: Gauri Agulla Castro Eckhardt
2.4.- 5.4.10 BM [Yoga mit dem Osterhasen - Yoga für Kinder 3-6 Jahre](#) SL: Niklaus Zumstein

2.4.- 9.4.10 BM [Yoga für Kinder 3-6 Jahre](#) SL: Niklaus Zumstein
2.4.- 4.4.10 BM [Yoga mit dem Osterhasen - Yoga für Kinder 3-6 Jahre](#) SL: Niklaus Zumstein

4.4.- 11.4.10 BM [Yogalehrer Weiterbildung:Yoga für Menschen mit besonderen Beschwerden](#) SL: Sukadev Bretz, SL: Sarada Serra
4.4.-9.4.10 BM [Yoga für Schwangere - Weiterbildung für Yogalehrer](#) SL: Susanne von Somm

4.4.- 9.4.10 BM [Yoga Ferienwoche](#) SL: Ambika Koehlers
4.4.- 9.4.10 BM [Vedanta in deinem täglichen Leben](#) SL: Swami Tatvarupananda
4.4.- 11.4.10 BM [Yoga Familienwoche](#)
4.4.- 9.4.10 No [Yoga Ferienwoche](#) SL: Satyamitra Wohlfahrt-Simsek
4.4.- 11.4.10 No [Yoga Ferienwoche](#) SL: Satyamitra Wohlfahrt-Simsek
4.4.- 9.4.10 Ww [Yoga und Wandern](#)
4.4.-7.4.10 Ww [Yoga und Wandern](#)
4.4.- 9.4.10 BM [Dhyana Yoga - Weiterbildung für Yogalehrer](#) SL: Leela Mata
5.4.- 9.4.10 No [Yoga Familienwoche](#) SL: Premajyoti Keil
5.4.-9.4.10 BM [Kinderyoga mit Musik, Tanz und Rhythmus - 3-6 Jahre](#) SL: Niklaus Zumstein

5.4.- 9.4.10 BM [Yoga für Kinder 7-12 Jahre](#)
5.4.- 9.4.10 BM [Kinderyoga mit Musik, Tanz und Rhythmus - 7-12 Jahre](#)
5.4.- 11.4.10 No [Lauftraining und Yoga an der No](#) SL: Keshava Schütz
5.4.- 9.4.10 BM [Kundalini Yoga Intensiv Praxis](#) SL: Dieter Hehn
5.4.- 11.4.10 BM [Stimm- und Sprechtraining Kursleiterausbildung](#) SL: Thomas Hundsalz
5.4.- 9.4.10 No [Yoga für Kinder 7-12 Jahre](#)
5.4.- 9.4.10 No [Yoga für Kinder 3-6 Jahre](#)
5.4.- 9.4.10 Ww [Mantra Singen - der Weg zum Herzen](#) SL: Sundaram Geier
5.4.- 9.4.10 BM [Yoga für Kinder 3-6 Jahre](#) SL: Niklaus Zumstein
5.4.-11.4.10 BM [Kinderyoga mit Musik, Tanz und Rhythmus - 3-6 Jahre](#) SL: Niklaus Zumstein
5.4.- 11.4.10 BM [Yoga für Kinder 3-6 Jahre](#) SL: Niklaus Zumstein
5.4.- 11.4.10 BM [Yoga für Kinder 7-12 Jahre](#)
5.4.- 11.4.10 BM [Kinderyoga mit Musik, Tanz und Rhythmus - 7-12 Jahre](#)
7.4.-9.4.10 No [Yoga und Meditation Einführung](#) SL: Devani Purvis
9.4.-11.4.10 BM [Chakra-Yoga - Schwerpunkt Swadhistana und Manipura](#) SL: Mahashakti Engeln
9.4.-11.4.10 BM [Yogische Bio-Ernährung](#) SL: Mona Henss

- 9.4.- 11.4.10 BM [Ayurveda Einführung](#)
- 9.4.-11.4.10 BM [Yoga und Meditation Einführung auf Niederländisch](#) SL: Marcel Turnau
- 9.4.- 11.4.10 No [Yoga und intuitives Malen](#) SL: Ina Rohlf's-Reesing
- 9.4.- 11.4.10 No [Yoga mit Kindern - Yogalehrer Weiterbildung](#) SL: Britta Wallburger
- 9.4.-11.4.10 BM [Heil- und Segensmeditation](#) SL: Suguna Langer
- 9.4.- 11.4.10 BM [Yoga für Rückbildung nach Schwangerschaft - Yogalehrer Weiterbildung](#)
SL: Susanne von Somm
- 9.4.- 16.4.10 BM [Heil- und Segensmeditation](#) SL: Suguna Langer
- 9.4.- 11.4.10 BM [Yoga für die Gelenke](#) SL: Kalima Frank
- 9.4.- 16.4.10 BM [Yoga und Meditation Einführung auf Niederländisch](#) SL: Marcel Turnau
- 9.4.-11.4.10 BM [Asana meditativ mit Klangschalen](#) SL: Heinz Pauly
- 9.4.- 11.4.10 Ww [3-Jahres-Ausbildung Beginn](#) SL: Maheshwara Mario Illgen
- 9.4.- 11.4.10 BM [Harmonium Lernseminar](#) SL: Jürgen Wade
- 9.4.- 16.4.10 BM [Shiatsu Massage Ausbildung](#) SL: Ismail Wasawari
- 9.4.- 11.4.10 BM [Yoga und Meditation Einführung](#) SL: Sunita Koch
- 9.4.- 16.4.10 BM [Yoga und Meditation Einführung](#) SL: Sunita Koch
- 9.4.- 11.4.10 No [Yoga und Meditation Einführung](#)
- 9.4.- 11.4.10 Ww [Yoga und Meditation Einführung](#)
- 9.4.- 11.4.10 Ww [Yoga für Jugendliche](#)
- 9.4.- 11.4.10 BM [Yoga für Kinder 3-6 Jahre](#) SL: Niklaus Zumstein
- 9.4.- 11.4.10 BM [Yoga für Kinder 7-12 Jahre](#) SL: Charry Ruiz
- 9.4.- 11.4.10 BM [Kinderyoga mit Musik, Tanz und Rhythmus - 7-12 Jahre](#) .
- 9.4.- 11.4.10 BM [Kinderyoga mit Musik, Tanz und Rhythmus - 3-6 Jahre](#) SL: Niklaus
Zumstein
- 9.4.- 16.4.10 No [Yoga und Meditation Einführung](#) SL: Oleg Bitter
- 11.4.-18.4.10 BM [Yogatherapie bei psychosomatischen Störungen](#) SL: Ravi Persche
- 11.4.- 16.4.10 BM [Yoga Ferienwoche](#) SL: Susan Rummel
- 11.4.- 16.4.10 Ww [Fastenwoche](#)
- 11.4.- 16.4.10 No [Yoga Ferienwoche](#) SL: Nitya Krüger
- 11.4.- 18.4.10 No [Yoga Ferienwoche](#) SL: Nitya Krüger
- 11.4.- 18.4.10 BM [Frühsommer Spezial: Yoga Ferienwoche 7 Tage zum Preis von 5 Tagen](#)
SL: Susan Rummel
- 11.4.- 16.4.10 Ww [Yoga Ferienwoche](#)
- 11.4.- 16.4.10 Ww [Asana intensiv](#) SL: Swami Saradananda
- 11.4.- 14.4.10 Ww [Asana intensiv](#) SL: Swami Saradananda
- 11.4.- 16.4.10 Ww [Yoga und Meditation Intensiv-Praxis](#).
- 11.4.-16.4.10 Ww [Edelstein-Massage Ausbildung](#) SL: Bhajan Noam
- 11.4.- 16.4.10 Ww [Überwindung von Ärger, Angst und Depression](#) SL: Shivakami Bretz
- 11.4.- 18.4.10 BM [Ayurveda Koch Ausbildung](#) SL: Leela Mata
- 11.4.- 25.4.10 BM [Yogakur bei Rückenbeschwerden](#) SL: Frank Skrzypczak, Kalima Frank
- 11.4.-16.4.10 No [Yoga, Wandern und Fahrradfahren](#) SL: Devani Purvis
- 16.4.- 18.4.10 BM [Spirituelle Erfahrungen und Durchbrüche](#) SL: Prof. Dr. Martin Mittwede
- 16.4.- 25.4.10 BM [Surya Namaskar Instructor Ausbildung](#) SL: Peter Brose
- 16.4.-18.4.10 BM [Aquavida-Watsu - Entspannung pur mit Wasser-Shiatsu](#) SL: Lavidia Gerda
Eversmann
- 16.4.- 18.4.10 Ww [Der spirituelle Weg](#)
- 16.4.- 18.4.10 No [Gelassenheit entwickeln - mit Sukadev](#) SL: Sukadev Bretz
- 16.4.- 18.4.10 BM [Erwecke Mut und Selbstbewußtsein in dir](#) SL: Shankari Kittner
- 16.4.- 18.4.10 No [Klang und Gesang](#) SL: Yadava Mägerle
- 16.4.- 18.4.10 BM [Asana Intensiv für Fortgeschrittene](#) SL: Vishwanath Richter
- 16.4.- 18.4.10 BM [Ayurveda und Yoga Wellness Wochenende](#)
- 16.4.- 18.4.10 BM [Yoga bei Hörsturz, Tinnitus und Co](#) SL: Parvati Wiefel
- 16.4.- 18.4.10 BM [Hormon Yoga - Yoga in den Wechseljahren - Weiterbildung für
Yogalehrer](#) SL: Amba Popiel-Hoffmann, SL: Shivapriya Große-Lohmann

16.4.- 18.4.10 BM [Yoga ab 50](#) SL: Sharada Steffens
16.4.- 18.4.10 Ww [Bhakti Yoga](#) SL: Pita Holzapfel
16.4.- 18.4.10 BM [Yoga und kreatives Gestalten für Kinder von 7-12 Jahren](#) SL: Kavita Pippon
16.4.- 18.4.10 BM [Yoga für Kinder 3-6 Jahre](#) SL: Niklaus Zumstein
16.4.- 18.4.10 BM [Yoga und Meditation Einführung](#) SL: Kanti Devi Eichberger
16.4.- 23.4.10 BM [Yoga und Meditation Einführung](#) SL: Kanti Devi Eichberger
16.4.- 18.4.10 No [Yoga und Meditation Einführung](#) SL: Michael Büchel
16.4.- 18.4.10 Ww [Fußreflexzonen-Massage zum Kennenlernen](#) SL: Bhajan Noam
16.4.-16.4.10 Ww [Yoga Verwöhntag](#)
16.4.- 18.4.10 Ww [Hatha Yoga, Entspannung und Stress Management - Yogalehrer Weiterbildung](#) SL: Padmakshi Berger
16.4.- 23.4.10 No [Yoga und Meditation Einführung](#)
17.4.- 24.4.10 BM [Reinkarnation und Karma - Reise durch die Zeit](#) SL: Shambhavi Glaser, SL: Helmut Glaser
18.4.- 23.4.10 BM [Yogalehrer Vorbereitung](#)
18.4.- 23.4.10 No [Yoga und Wandern](#) SL: Oleg Bitter
18.4.- 23.4.10 BM [Yoga Ferienwoche](#) SL: Sukhama Müller
Anmeldung per Telefon Montag-Sonntag 8.30-19.30h Bad Meinberg 05234-870, Westerwald 02685-8002-0, Nordsee 04426-9041610

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

30) Neues aus den Yoga Vidya Zentren

Yoga Vidya Nürnberg:

Unsere Indienreisenden (Christine, Carmen und Renate) sind wieder zurück und die offenen Stunden am Mittwoch Abend laufen wieder normal ab 10.02.10
Wir freuen uns auf unsere treuen Karma-Yogis!

1. Offene Stunde Mittelstufe in Englisch Freitag 17.30 Uhr erstmals am 12.02.10 und anschließendem Satsang
2. Nach Abschluss der 2-Jährigen Yogalehrerausbildung wird unser Zentrum bereichert durch : Nicole Volkert, Sabine Zink, Elisabeth Zimmermann, Susanne Franke, Annemarie Geißler, Carolin Wüllner

Alles weitere findest du unter <http://yoga-vidya.de/nuernberg>

Yoga Vidya Diepholz

- Yogalehrerausbildung 2010 Einstieg noch bis März möglich!
- [Klangmassage Ausbildung](#) Teil 1 von 6.- 7.2.10 mit Atmamitra
- [Asana Flow mit Lalita](#)
- [Beate Ehlen kommt](#) Schamanisches Basis-Seminar in der Yogaschule Diepholz, vom 20.- 21.02.2010

Mit einem Klick-alles im Blick: <http://www.yoga-diepholz.de/index.php?page=neues>

[Adressen und Internetseiten aller 60 Yoga Vidya Zentren](http://yoga-vidya.de/center)
<http://yoga-vidya.de/center>

31) Seminarleiter/in gesucht für Heilpraktiker Psychotherapie Crashkurs vom 28.03. - 11.04.2010

Hier ist eine dringende Suchmeldung für den Kurs : Heilpraktiker Psychotherapie Crashkurs, Vorbereitungskurs auf die amtsärztl. Prüfung der geplant ist vom 28.03. - 11.04.2010 im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg

Die geplante Seminarleiterin hat leider kurzfristig aus persönlichen Gründen absagen müssen.

Bist du selbst Heilpraktikerin (Psychotherapie)? Hast du didaktisches Geschick? Weißt du wie du Kandidaten auf die amtsärztliche Kenntnisüberprüfung vorbereiten kannst?

Dann melde dich bei Vani Devi unter jahresplanung@yoga-vidya.de



32) Shivaratri 12.-13.2.2010

In der Nacht vom 12.2. auf den 13.2. Februar ist Shivaratri. Diese Nacht gilt als besonders segensbringend fuer Meditation und die Uebung der verschiedenen Yoga-Praktiken. Klassische Bestandteile der Shivaratri Feier sind:

- Fasten am Vortag (also am 12.2.). Dieser Tag gilt als besonders reinigend zum Fasten
- Nachtwache und spirituelle Praktiken in der Nacht vom 12. auf den 13.2., idealerweise bis 4.30h, mindestens bis Mitternacht. Insbesondere [Meditation](#) und Singen von Om Namah Shivaya gelten als besonders segensbringend in dieser Nacht.

Shivaratri fällt meistens in die Fastnachtszeit, dieses Jahr auf die Nacht von Fastnachtsfreitag auf Fastnachtssamstag.

In den [Yoga Vidya Ashrams](#) Bad Meinberg, Westerwald und Nordsee wird Shivaratri groß gefeiert, da ist in allen 3 Ashrams Programm von 20h bis 4.30h mit Pujas, Mantra-Singen, Erzählen der Geschichten von Shiva und Parvati und Meditation. In Bad Meinberg findet vom 12.-14.2. ein Shivaratri Seminar statt, an dem du mehr über Shiva erfahren kannst, und dich an einem Akhanda Kirtan Singen von "Om Namah Shivaya" am 12.2. von 12-20h beteiligen kannst (also ein ununterbrochenes Singen des Mantras, wobei die Teilnehmer sich abwechseln). Hier klicken für mehr Infos

- [Shivaratri Feier Bad Meinberg](#)
- [Shivaratri Feier Westerwald](#)
- [Shivaratri Feier Nordsee](#)

Viele der über 60 [Yoga Vidya Stadtzentren](#) feiern Shivaratri.

Erkundige dich bei deinem [Yoga Vidya Center](#), wie Shivaratri dort gefeiert wird.

Und wenn du bei dir bleibst: Vielleicht kannst du ja am 12.2. fasten, oder ab 22h meditieren, für dich “Om Namah Shivaya” Singen oder vermehrt Pranayama üben. Vielleicht wirst du spüren, dass an diesem Tag, an dieser Nacht eine besonders starke spirituelle Schwingung dich tragen wird.

Hier

- ein Artikel über [Shivaratri](#) von Swami Sivananda
- [Om Namah Shivaya - Mantra-Singen mit Sundaram](#)
- [Mantra-Singen: Om Namah Shivaya mit Atmamitra](#)
- [Om Namah Shivaya und seine Bedeutungen - mp3 Kurzvortrag](#)
- [Mantra-Singen: Om Namah Shivaya mit Seminargast Stefan](#)
- [Om Namah Shivaya - Mantra Rezitation mit Sukadev](#)
- [Swami Yogaswarupananda - Mantra-Japa-Vortrag](#)
- [Seminare bei Yoga Vidya...](#)
- [Fotos von Bilder von Shiva](#) : Shiva Galerie
- [Erläuterungen zur Bedeutung von Shiva und Parvati](#)

[Alle Infos zu Shivaratri](#)

<http://bit.ly/shivaratri>



33) 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:

- [Tiefenentspannung zur Erkenntnis des Selbst](#)

Eine außergewöhnliche [Tiefenentspannung](#) für eine tiefere Bewusstheit deines wahren Wesens: Du nimmst zuerst eine Rückenentspannungslage an. Dann spannst du die einzelnen Körperteile an und lässt sie los. Schließlich gehst du durch deinen Körper durch, wirst dir deines Körpers bewusst. Du kommst zum Spürbewusstsein jenseits von Worten und Bildern. So kommst du zu den tieferen Schichten deines Wesens und zur Erfahrung der Verbundenheit allen Seins. Diese [Vedanta](#) Tiefenentspannung kann dir tiefe Einsicht und Bewusstheit schenken.

- [Meditation über Gleichmut und Gelassenheit](#) : Entwickle mehr Gleichmut und Gelassenheit mit dieser einfachen und wirksamen [Meditation](#). [Sukadev](#) leitet dich dazu an.

- [Vedanta Tiefenentspannung: Wer bin ich?](#) :


Eine etwas anspruchsvollere [Tiefenentspannung](#): Du nimmst zuerst eine Rückenentspannungslage, [Shavasana](#), an. Dann spannst du die einzelnen Körperteile an und lässt sie los. Schließlich gehst du durch deinen Körper durch, wirst dir deines Körpers bewusst. Und du gelangst zur Frage: Wer bin ich? Diese [Vedanta](#) Tiefenentspannung kann dir tiefe Einsicht und Bewusstheit schenken.

- [Entspanne deine Schultern](#) :

Einfache, kurze und wirkungsvolle Übung zur Entspannung der Schulter. Eine Übung für zwischendurch, auch z.B. jetzt sofort, direkt vor dem Computer. Am besten machst du diese Übung im Stehen, du kannst sie aber auch im Sitzen ausführen. Sie hilft zu einer Entspannung der Schultern, beugt Nackenverspannung und Schulterverspannung vor und ist sogar wirksam gegen manche Formen von Kopfschmerz. Laut [Ayurveda](#) hilft diese Übung auch besonders zur Harmonisierung von Vata. Angeleitet von [Sukadev](#).

[Längere Vorträge](#)

- [Konzentration versus Multitasking](#) : Volle [Konzentration](#) auf das, was jetzt anliegt - oder Multitasking? Was ist besser? [Sukadev](#) meint in diesem engagierten und humorvollen Vortrag: Beides
- [Arbeit und Sinn - Christoph Ramdas Harrach interviewt Sukadev](#)
- [Yoga Vidya Lehrmethoden: Was ist das Besondere am Unterrichtsstil von Yoga Vidya?](#)

[Yoga Vidya](#) ist Europas populärstes [Yoga Netzwerk](#) . Was ist das Besondere an Yoga Vidya? Bei einem Samstagabend - Satsang nach der [Meditation](#) bei [Yoga Vidya Westerwald](#) kam [Sukadev](#) ganz spontan darauf zu sprechen. Humorvoll, lebendig, manchmal auch zu Widerspruch herausfordernd... Höre selbst...

- [Entwickle Intuition und Einfühlungsvermögen mp3 Vortrag](#) Einfühlungsvermögen, [Intuition](#), besseres Verstehen und Kommunikation: Dazu gibt dir [Sukadev](#) in diesem Podcast viele Anregungen. Kommentar zum 3. Kapitel des [Yoga Sutra von Patanjali](#).
- [Entfalte deine geistigen Kräfte, Teil 1](#)
[Konzentration](#) hilft zur Entfaltung der geistigen Kräfte.

Sukadev Bretz gibt dir einige Tipps dazu. Und er erläutert, wie die drei großen Yoga Wege miteinander verflochten sind: Raja Yoga - der Yoga der Geisteskontrolle, Jnana Yoga - der Yoga der Erkenntnis, Bhakti Yoga - der Yoga der Hingabe.

- [Die 7 Prinzipien der Yogatherapie](#) : Sukadev Bretz spricht im Rahmen des Yoga Vidya Kongresses 2009 über das Thema: “Die 7 Prinzipien der Yogatherapie“ . Ein Muss für jeden Yogalehrer.

Mantras, Musik

- [Kali Durge - Mantra-Singen mit Simona](#)
- [Saraswati gesungen von Janin Schütter](#)
- [AtmanShanti singt Kumbaya my Lord](#)
- [Jay Bhajaranga Bali mit Jnana Shakti](#)
- Sehr viele Mantras: Texte, Audio zum Anhören und Download, Videos <http://bit.ly/kirtans>

Tägliche Inspirationen - mp3 Dateien mit Sukadev

- [Die Geschichte des Büffeldämons](#)
- [Die letzten Tage in Swami Sivanandas Leben](#)
- [Das Individuum strebt nach dem Höchsten](#)
- [Tipps zur Entwicklung von innerer Festigkeit](#)
- [Nützliche Hinweise zur Meditation](#)
- [Wie sich Gott um uns kümmert](#)
- [Wie kann ich Brahman erfahren](#)
- [Wie Fähigkeiten im Leben helfen oder behindern](#)
- [Wie das Maha Mantra in die Welt kam](#)
- [Was Liebe ist](#)
- [Wer oder was ist Gott](#)
- [Was ist Meditation](#)
- [Vom richtigen Zeitpunkt mit Yoga zu beginnen](#)
- [Ueber unser wahres Wesen](#)
- [Über Samadhi](#)
- [Swadhyaya und seine Wirkungen](#)
- [Rama- Sita - Hanuman](#)
- [Om Namah Shivaya](#)
- [Konzentration und ihre Wirkungen](#)
- [Kann das Lesen von Schriften Selbstverwirklichung bringen](#)
- [Gott und Mensch](#)
- [Der spirituelle Mensch](#)
- [Forsche-erkenne-verwirkliche](#)
- [Erkenntnis fuehrt zur Freiheit](#)
- [Erkenne die Wahrheit](#)
- [Erforsche, wer du bist](#)
- [Entwickle Satyam - Wahrhaftigkeit](#)
- [Die Einheit, die allen Religionen zugrunde liegt](#)

Du kannst alle mp3-Dateien anhören oder herunterladen unter

www.podcast.yoga-vidya.de

Du kannst alle Yoga Vidya Podcasts abonnieren in itunes

<http://bit.ly/itunes-yoga>

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



34) OM und Mantra singen

Das OM kennt fast jeder: Man findet es an so praktischen Stellen wie auf Bettwäsche, Duschvorhängen und Oberarmen - meist leider ohne Gebrauchsanleitung. Darum hier eine [OM-Geschichte](#) in Kürze:

Die alten Yoga-Weisen kombinierten ihre [Asanas](#) mit ausgeklügelten [Konzentrations- und Atemtechniken](#), weil sie die innere Weisheit möglichst schnell erreichen wollten. Da erwies sich das OM als sehr hilfreich, denn - ein Phänomen, das unsere moderne Wissenschaft gerade erst erforscht - Klänge und Schwingungen erzeugen positive Energie im Körper, die man nutzen kann.

Das OM ist im Hinduismus das höchste [Mantra](#) und die Quelle von allem. Zum Beispiel die Ursilbe im [Sanskrit](#), der Urklang und der Ursprung der materiellen Welt. Man sieht: Der Urknall des Ostens ist - anders als hier - kein vergangenes explosionsartiges Spektakel. Im Gegenteil. Es ist der Ursprung von allem in jedem Augenblick - die ursprüngliche Energie in jeder Sekunde unseres Lebens. Man könnte auch sagen: OM-Singen ist eine wissenschaftlich noch zu ergründende Technik, bei der man seine eigene Urknall-Energie spüren kann.

Das ursprüngliche OM besteht aus den drei ... [weiterlesen...](#)

<http://bit.ly/om-om-om>



35) Sitzen wie die Yogis

[Patanjali](#) schrieb schon vor über 1000 Jahren: “Die [Meditationshaltung](#) dient nicht dem leidvollen Beherrschen des Körpers, sondern der höchstmöglichen Befreiung von Bewusstsein und Körper”. Den eisernen Willen zu Disziplin und Haltung darf man an dieser Stelle also getrost fallen lassen. Hier ist nicht Muskelkraft gefragt, sondern eine ganz andere Stärke: aufrecht, gut und ehrlich zu sich selbst zu sein.

Wenn du die [Anfangsentspannung](#) also genossen hast, bleib dabei. Sorge unter allen Umständen für dich und setz dich in deiner ganzen Größe auf - mit Rückenlehnen, Kissen unter den Knien unter jeder Unterstützung, die dir gut tut. Schimpft deine innere Stimme beim [Lotussitz](#) über allzu ehrgeiziges Ausharren? Dann schalt lieber einen Gang zurück. Nimm dir die Zeit, die du brauchst, selbst wenn es Jahre sind. Und erinnere dich von Zeit zu Zeit daran, dass die abenteuerlichsten Haltungen erst mit

Geduld, Ruhe und fern vom Konkurrenzdenken dieser Welt wirklich bequem sind.

Im Alltag hast du dich vielleicht daran gewöhnt, Verrenkungen aller (seelischer und körperlicher) Art klaglos zu ertragen. Die große Yoga-Kunst, (auf) dich selbst zu achten, kann dir da vielleicht ... [weiterlesen...](#) <http://bit.ly/sitzen> ...

[Alle neuen Artikel zum Hatha Yoga](#)
<http://bit.ly/hatha-artikel>



So wünschen wir dir viel Freude und Inspiration beim Üben von Yoga und Meditation, und immer wieder Momente großer Achtsamkeit, Freude und Bewusstheit

Herzlichst

Sukadev und

dein ganzes 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-2010.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.cc> : Große Kinder-Yoga Community

- <http://ayurveda-community.net/> : Große Ayurveda 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>