



Liebe Yoga Freundin, lieber Yoga Freund

Nr. 165
07.03.2010

hier der Yoga Vidya Newsletter mit vielen Infos, Tipps und Links zu Yoga, Meditation und Ayurveda.

Inhalt:

- [01: Leitartikel: Fastenzeit und Yoga](#)
- [02: Übung des Monats - Schultern und Nacken entspannen](#)
- [03: Frühsommer-Spezial: 7 Tage Yoga Ferienwoche zum Preis von 5 Tagen: 30% Ersparnis!](#)
- [04: Hatha-Yoga Artikel: Die Schiefe Ebene](#)
- [05: Yoga Vidya Bad Meinberg sucht Mithelfer/innen für die Aussendung vom 15.4. bis 30.4.2010](#)
- [06: Neue Videos bei Yoga Vidya](#)
- [07: Japanische Massage Ausbildung 13.-20.6.](#)
- [08: Die Kobra](#)
- [09: Besondere Angebote im Yoga Vidya Shop](#)
- [10: Yoga tanzen](#)
- [11: Haus Yoga Vidya Horumersiel/Nordsee - energetisierende Frühlingstage](#)
- [12: Artikel des Monats: Das wahre Selbst finden](#)
- [13: Mitarbeiter gesucht - unser Team kann Verstärkung gebrauchen](#)
- [14: Tag der offenen Tür 13.5. Yoga Vidya Nordsee und Westerwald](#)
- [15: Der Bogen](#)
- [16: Seminare mit Swami Saradananada](#)
- [17: Sitaram auf Center - Tour: Guru Puja](#)
- [18: Seminarprogramm 2011: Seminarleiter, Vorschläge, Verbesserungen, Ideen gesucht](#)
- [19: Rezept des Monats: Dahlsuppe](#)
- [20: Entspannungskursleiter Ausbildungen bei Yoga Vidya](#)
- [21: Neues in den Yogatherapie-Seiten](#)
- [22: Neue Hörsendungen bei Yoga Vidya - kostenlose Podcasts](#)
- [23: Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs](#)
- [24: Neues bei Yoga Vidya - Yoga Vidya Blog](#)
- [25: Programmierer für iPhone App oder andere Smartphone App gesucht](#)
- [26: Weitere Mithelfer für die Frühjahrs- und Sommersaison gesucht](#)
- [27: Neues Yoga Vidya Center in Hamburg-Harburg](#)
- [28: Yoga Seminare in den Osterferien](#)
- [29: Impressum, an- und abmelden](#)

Dieser Newsletter auch als PDF Datei <http://www.yoga-vidya.de/downloads/165.pdf>

1) Leitartikel: Fastenzeit und Yoga

Die „nährischen Tage“ haben vor 3 Wochen aufgehört. Wir sind mitten in der „Fastenzeit“. Zwar wird heute nicht mehr 40 Tage lang gefastet, wie das früher mal üblich war. Dennoch sind die Wochen um den Frühjahrsbeginn eine gute Zeit, um sich auf allen Ebenen zu regenerieren, indem man etwas auf äußere Dinge verzichtet. Manche sagen ja, dass mit Frühjahrsbeginn der Winterschlaf endet und die Frühjahrsmüdigkeit beginnt... Damit das nicht geschieht, sondern damit das beginnende Frühjahr ein besonderes Hochgefühl beschert, kannst du gerade jetzt die Yoga Praktiken besonders intensivieren. So werden Körper und Geist auf die neue Frühjahrssaison eingestellt. Ein paar Tipps für die nächsten Wochen:

- Faste doch mal wieder eine Woche lang. Wer noch nie bewusst gefastet hat, sollte sich natürlich erst fachkundigen Rat einholen, oder gleich bei Yoga Vidya ein Fastenseminar besuchen (siehe im Internet Infos unter <http://bit.ly/yoga-fasten>).
- Übe während der nächsten 40 Tage besonders regelmäßig deine Yoga Praktiken. Falls du noch kein Yoga machst, ist jetzt der beste Moment, mit Yoga zu beginnen. Am besten in einem Yoga und Meditation Einführungsseminar (<http://yoga-vidya.de/einfuehrung>) in einem der Yoga Vidya Seminarhäuser, in einem Anfängerkurs in einem der 40 Yoga Vidya Zentren (<http://yoga-vidya.de/Center>) oder bei einem anderen Yogalehrer in deiner Nähe (<http://yoga-vidya.de/yogalehrer.html>).
- Besonders hilfreich sind die Kriyas (Reinigungstechniken). Infos über die Kriyas findest du unter <http://bit.ly/yoga-kriyas>. Seminare zu Kriyas findest du [hier](#)
- Besonders beliebt und geeignet zum Entschlacken sind die [Ayurveda Verjüngungskur](#) (7 Tage), und die Kleine Ama Entschlackungskur (5 Übernachtungen): hier lässt du dich verwöhnen mit Massagen, Schwitzbädern, Wickeln und Bädern, natürlich in Kombination mit Yoga und Meditation. [Mehr Infos hier: http://bit.ly/verjuengen](#)
- Wer es einfacher haben will, legt einfach mal einen Apfel Reinigungstag ein: Iss den ganzen Tag ausschließlich Äpfel, aber davon so viele wie du magst. Trinke zusätzlich Kräutertees deiner Wahl.
Unternimm einen ausgiebigen Spaziergang und atme dabei besonders tief und bewusst.
- Noch wichtiger als körperliche Entschlackung ist die geistige Entschlackung. Nimm dir z.B. vor, einen Tag gelassen zu bleiben, oder einen Tag lang allen Menschen, die du siehst, ein Lächeln zu schenken. Oder nimm dir vor, einen Tag lang jedem Menschen, mit dem du am Tag zu tun hast, einen kleinen Gefallen zu tun.
- Und dann kommt auch noch die spirituelle Entschlackung: Werde dir gerade in der bald erwachenden Natur des Schöpfers bzw. der Schöpfungskraft bewusst. Und selbst wenn es mal schneit oder regnet: Auch hierin manifestiert sich die göttliche, die kosmische Urkraft
- Und natürlich kann man auch an den christlichen Hintergrund der Passionszeit denken, sich auf das Ostermysterium vorbereiten, oder sich mindestens bewusst machen, dass vor Christi Himmelfahrt Leidenszeit und Kreuzigung kam. Und dass umgekehrt auf Leidenszeit die Auferstehung folgt.



2) Übung des Monats - Schultern und Nacken entspannen

Übung zur Schulter- und Nackenentspannung:

Diese Übung wird in kurzer Zeit die Muskulatur im oberen **Rücken** von Schulter und Nacken, sowie die Muskulatur zwischen den Schulterblättern entspannen und lässt sich mühelos am **Schreibtisch**, im Bus, in der Warteschlange und selbstverständlich auf der Yogamatte üben:

Setze oder stelle dich aufrecht hin. Atme ein paar entspannte Atemzüge in den Bauch.

Öffne dein Herz: Zieh dein Brustbein einen Millimeter nach oben.

Der Kopf ist aufrecht, oben auf der **Wirbelsäule**.

Die Schultern und die Stirn sind entspannt, die Arme hängen zu den Seiten.

Wenn du nun deiner eigenen Mitte näher gekommen bist beginne:

- Atme tief ein, zieh die Schultern zu den Ohren (Der Hals wird ganz kurz)
- Atme langsam aus und bringe den oberen Pol deiner Schulterblätter so eng zusammen als würdest du einen Stift zwischen den Schulterblättern festhalten wollen
- Bringe, weiter langsam ausatmend, den Mittelteil der Schulterblätter zusammen

(Als würde der gedachte Stift etwas nach unten verrutscht sein)

- Weiter langsam ausatmend, lass nun die unteren Pole deiner Schulterblätter sich berühren (Als wäre der Stift noch weiter verrutscht).
- Die Schultern sind am Ende der Ausatmung weit nach unten gezogen, der Hals ist ganz lang.
- Beginne erneut, übe 5-10 Runden in deinem eigenen Atemrhythmus.
- Spüre nach. Genieße das Gefühl von aufgelöster Spannung zwischen den Schulterblättern, genieße einen freien, weichen Nacken.
- Nutze eine Affirmation, z.B. "Ich kann tief durchatmen und mich entspannt auf alles freuen was mir heute begegnet."

(Artikel von Kalima). Seminare, Aus- und Weiterbildungen zum Thema [Yoga für den Rücken](http://bit.ly/rueckenyoga) unter <http://bit.ly/rueckenyoga>

[Eine andere Schultern-Entspannungs-Übung als Video - http://bit.ly/Schultern](http://bit.ly/Schultern)



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

Für den Beginn des Sommers gibt es jetzt ein Sonderangebot im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg: 7 Tage Yoga Ferienwoche zum Preis von 5 Tagen! Und ein kostenloser Schwimmbad/Saunabesuch dazu! Jeden Sonntag beginnt ja eine 5-tägige Yoga Ferienwoche. Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen und vielem mehr. Für alle Ferienwochen, die zwischen dem 12.4. und 14.6. beginnen, kannst du ohne Aufpreis 2 Tage länger als Individualgast bleiben, und bekommst kostenlos eine Eintrittskarte für Schwimmen und Sauna im Meinbad (5-10 Minuten Fußweg durch den Silvaticum-Park) dazu (montags und freitags Damensauna, ansonsten gemischt). An den Verlngerungstagen kannst du 4 weitere Yogastunden mitmachen, 3 weitere Vorträge und 4 Meditationen besuchen, eventuell eine zusätzliche Ayurveda Massage buchen (die kostet allerdings extra), und so richtig relaxen.

Warum machen wir das? Diese Zeit ist erfahrungsgemäß ein ruhiger Monat im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg. So wollen wir dich mit diesem besonderen Angebot ermutigen, gerade jetzt zu kommen.

Die Yoga Ferienwochen sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Jeden Tag gibt es um 9.15h und 16.15h Yogastunden, separat für Anfänger und Fortgeschrittene. Oft hast du die Wahl zwischen 5 verschiedenen Yogastunden, sodass du ganz sicher deine Lieblingsstunde/Liebblingslehrer/in findest. Für die Meditationen um 7h und um 20h hast du jeweils die Wahl zwischen angeleiteter Meditation (auch geeignet für Anfänger) und stiller Meditation ohne Anleitung.

Preis für die 7 Tage, einschl. Unterkunft, Verpflegung:
EZ: 410 Euro, DZ: 340 Euro,- MZ 270 Euro, Schlafsaal, Zelt,
Wohnmobil: 215 Euro.

Anmelden kannst du dich unter 05234-870, 8-19 Uhr. Anmelden kannst du dich auch im [Internet hier klicken](#) (Bitte Seminartitel eingeben: Frhsommerspezial 7 Tage Yoga Ferienwoche)

[Alle Infos zu Yoga Ferienwochen http://bit.ly/yogaferien](http://bit.ly/yogaferien)



4) Hatha-Yoga Artikel: Die Schiefe Ebene

Wo waren wir stehen geblieben? Bei der [Vorwärtsbeuge](#), richtig. Einer durch und durch hingebungsvollen [Asana](#): entspannt, vertrauensvoll, zurückgezogen. Aufladestation für die nächsten Herausforderungen. Und weil die - im Yoga wie im Leben - ganz sicher kommt, folgt an dieser Stelle der passende Ausgleich. Und nicht nur das: auch eine gute Gelegenheit, um Rücken und Geist an ungewohnte Positionen zu gewöhnen, für alle Lebenslagen Kraft zu tanken und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren - auch wenn man mal schief gewickelt ist.

Hier also die ultimative [Yoga Übung](#) für alle Schieflagen des Lebens: [Die schiefe Ebene](#).

Körper anspannen, strecken und heben. Das Gewicht mit den Armen halten. Tief in den Bauch atmen, halten, lächeln... Stöhnen ist allerdings auch nicht verboten. Hauptsache, du kannst deinen Körper spüren und dich an deiner ureigenen Kraft und Stärke freuen. Es ist doch gut zu wissen, dass du den Mut und die Kraft hast, auch die schrägsten und verdrehtesten Lebenslagen durchzustehen. Und dich daran zu erinnern, dass jede Situation eine Gelegenheit zum Wachsen ist - ganz egal wie stressig oder verzweifelt sie im Moment aussehen mag.

Halte also ruhig noch einen Moment aus. Dazu ein wertvoller Ratschlag erfahrener [Yoga-Meister](#):

“Hol dir die Kraft aus dem Atem und genieße jeden Augenblick.” Damit geht es doch gleich noch ein paar Atemzüge länger. Nimm deine Kraft wahr, beobachte das Zittern der Muskeln. Und dann entspanne und lass alles los. Wenn du dich jetzt ganz bewusst in der Bauchlage drehst und entspannt in den Boden sinkst, erinnerst du dich vielleicht daran, dass die nötige Hilfe auch in schrägen Zeiten immer zur richtigen Zeit kommt, wenn du nur darum bittest und darauf vertraust.

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

5) Yoga Vidya Bad Meinberg sucht Mithelfer/innen für die Aussendung vom 15.4. bis 30.4.2010

Im April findet wieder die große Aussendung unserer aktuellen Broschüren statt. Dafür brauchen wir ehrenamtliche Mithelfer/innen.

Dieser Karma-Yoga bzw. Seva (spiritueller Dienst) zusammen mit anderen Menschen in einer schönen, spirituellen Umgebung ist eine wunderbare Weise, sein Herz zu öffnen und spirituelle Kraft zu tanken. In gemeinsamer Tätigkeit und dabei entstehenden Gesprächen kannst Du eine Menge über Yoga lernen und Dich inspirieren lassen.

Für deine 6 Std. 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 unserem Haus, im Haus Westerwald oder Yoga Vidya Nordsee besucht hast.

Wenn du mindesten für 8 Tage mithilfst, bekommst du deine Fahrtkosten erstattet (Bitte die günstigste Variante).

Wir freuen uns auf Dich!

Bei Interesse, melde Dich bei: Jnanashakti Palberg - Mithelferbetreuung
Tel.05234/872226 Email mithilfe(at)yoga-vidya.de

[Mithilfe bei Yoga Vidya http://yoga-vidya.de/mithilfe](http://yoga-vidya.de/mithilfe)



6) Neue Videos bei Yoga Vidya

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

Für Yogalehrer - Yoga Hilfestellungen im Unterricht

- [Schulterstand – Hilfestellungen aus dem Hatha Yoga](#)
- [Fisch – Hilfestellungen Hatha Yoga Asana Matsyanasa](#)

Yoga Übungen zum Mitmachen

- [Vira Bhadrasana – Yoga Heldenstellung auf den Zehenspitzen](#)
- [Lotus-Fisch - einfache Variation einer fortgeschrittenen Yoga Asana](#)

Vorträge, meist mit Sukadev

- [Lichtkraft und Weisheit – mit Sukadev](#)
- [Handle ohne Verhaftung](#)
- [Tue alles von ganzem Herzen](#)
- [Wie man Konflikte lösen kann – mit Sukadev](#)
- [Geburtstagsfeier von Sukadev 2010](#)
- [Wie man eine Mantra-Weihe doch noch bekommen kann](#)
- [Tag 8 von Navaratri 2009](#)
- [Erziehung – Lesung mit Sukadev](#)

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](#)

Yoga Practice Video English

- [Uddhiyana Bandha Kriya – Yoga Cleansing Exercise](#)
- [Advanced Yoga Forward Bends](#)
- [Strengthen your Abdominal Muscles](#)

- [Cat Pose – Dynamic Variations](#)
- [Majariasana - Diagonal Static Yoga Cat](#)
- [Elbow Stand – Yoga Headstand Variation](#)

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)*



7) Japanische Massage Ausbildung 13.-20.6.

Praxisorientierte Ausbildung in japanischer Massage bei Yoga Vidya Bad Meinberg. Gopal Gregg Hill ist einer der Experten für Japanische Massage und asiatische Körperarbeit in Amerika. Er praktiziert und lehrt Japanische Massage in der Mochizuki Tradition. Im Allgemeinen wird Japanische Massage mit Shiatsu gleich gesetzt. Sie umfasst jedoch, insbesondere in Gopals Kombination, weit mehr verschiedene Massagetechniken. Im Laufe der Woche lernst du die Techniken, die man benötigt, um eine sehr gute japanische Massage durchzuführen. Du wiederholst und übst diese Sequenz immer wieder, so dass du das anschließend sofort anwenden kannst.

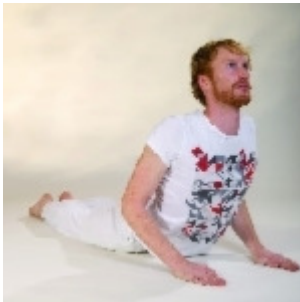
Inhalt/Themen:

- Historischer Überblick über die japanische Tradition. Massage und Körperarbeit.
- Bewegungslehre
- Unterschiede zwischen Shiatsu und westlicher Massage
- Kombination von japanischer Massage und Shiatsu
- Manuelle japanische manuelle Therapie
- Japanische Massage auf dem Boden
- 9 Massagegriffe
- 15 Massagegriffe für den Rücken im Liegen und im Sitzen

- 10 Techniken für Nacken und Kopfhaut
- 10 Techniken für Brust, Arme und Hände
- 5 Anpuku-Therapie Grundtechniken für den Bauch
- 15 Techniken für Beine und Füße
- 5 Techniken für die Hüften
- 5 Techniken für den Endkontakt

Mehr zu Gopal Gregg Hill unter <http://japanesemassage.net/>

[Mehr Infos und Anmeldung Japanische Massage Ausbildung](http://bit.ly/japanische)
<http://bit.ly/japanische>



8) Die Kobra

Jetzt wird's gefährlich. Ein wenig zumindest. Dabei klingen die Kommentare zu dieser [Asana](#) in den Yoga-Stunden meistens ganz harmlos. "Öffne dich selbst und dein Herz", heißt es da. "Erhebe deinen Geist. Sei flexibel, kraftvoll und anmutig wie eine Schlange." Wer die Kobra oft übt, spürt das vielleicht: Wie die Kraft im Rücken strömt und man ganz offen und kraftvoll nach vorne schauen kann. Dann ist die [Kobra](#) ein richtiger Genuss. Aber anmutig wie eine Schlange?

Mal ehrlich. Beim Stichwort Kobra fallen einem auch ganz andere [Geschichten](#) und Begriffe ein. Solche wie "Anschleichen aus dem Hinterhalt", "tödlicher Biss" oder "Sündenfall". **Die Kobra hat ein ziemlich starkes Gift. Und in Indien fürchtet man sie deshalb mehr als brüllende Tiger oder Hyänen.** Sie hat keine Augenlider, ist stets wachsam, kriecht fast unsichtbar über den Boden und beißt ganz plötzlich und entschlossen zu. Da kann man sich schon mal gruseln.

Was sagt uns das für's Yoga? Sollen wir die Kobra üben, um auch blitzschnell und giftig zubeißen zu können? Nun ja. Das ist vielleicht doch etwas einseitig gedeutet. Man denke nur an die vielen uralten - und gar nicht negativen - Schlangensymbole. An den Äskulabstab der Ärzte zum Beispiel, oder an die Schlangenbeschwörer in Indien. Oder an Shiva, der sich die Schlangen um den Hals hängt. Die indische Gottheit hat mit den Ärzten, Schlangenbeschwörern das Eine gemeinsam: **Sie beherrscht das Gift und verwandelt es in Medizin.**

Wenn das keine Botschaft für den [Yoga-Weg](#) ist. Wir können die drohende Gefahr beherrschen, die da kaum sichtbar am Boden kriecht. Sprich: **Wir können wahre Wunder wirken, wenn wir rechtzeitig hinsehen und [bewusst und achtsam](#) die Triebe zähmen, die irgendwo da unten am Boden lauern.** Klingt toll. Nur - wie lernt man das? Vielleicht, indem man sein Rückgrad stärkt und mutig nach vorne schaut? Oder indem man sein Herz öffnet und mutig die eigenen Schwächen betrachtet? Oder, indem man lernt, flexibel und wachsam zu sein? Wie passend, dass man all das mit der Kobra so gut trainieren kann.

(Artikel von Dietlind)

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



9) Besondere Angebote im Yoga Vidya Shop

- Ganesha - Murti
Ganesha steht im Allgemeinen für die Beseitigung von Hindernissen oder auch das Lösen von Schwierigkeiten im Leben und auf dem Pfad zur Selbstverwirklichung. In diesem Zusammenhang haben wir einige interessante und originelle [Murtis von Ganesha im Shop](#) anzubieten
<http://bit.ly/dkiWqs>
- Buchtipps des Monats
"Der junge Sadhaka" von Sybille Dapp ist ein schöner Roman über das Erwachsenwerden eines jungen Menschen der im kulturellen Spannungsfeld zwischen Okzident und Orient sich zu orientieren sucht. <http://bit.ly/Sadhaka>
- "Integraler Yoga" von Swami Venkateshananda schildert aufschlussreich den Weg von Swami Sivananda, der für seine Zeit recht unkonventionell als junger Suchender zur Erleuchtung kam und als Meister die unterschiedlichen klassischen Yogatechniken zusammenführte, um den verschiedenen Wesensanteilen eines Aspiranten gerecht zu werden. <http://bit.ly/integraler>
- "Entsagung und Freiheit", eine [Hörbuch-CD von Sukadev Bretz](#) vermittelt auf humorvolle, unterhaltsame und doch erhebende Weise die Grundlagen des spirituellen Lebens. <http://bit.ly/entsagen>
- Hier noch eine schöne [Musik-und Mantra CD: " Bija"](#)
"Bija" steht für Samen, Quelle oder Anfang und diese Musik verbindet klassische und zeitgenössische Elemente zu einer tiefen, sehr entspannenden Harmonie. <http://bit.ly/bija-cd>

[Zum Yoga Vidya Internet-Shop](#)
<http://yoga-vidya.de/shop>



10) Yoga tanzen

„Hatha-Yoga ist einfach“, sagt eine meiner Freundinnen. „Man macht ein paar Asanas. Ein bisschen halten, ein bisschen zwischen atmen, fertig.“ Sie hat gerade einen Yoga-Kurs bei der Krankenkasse gemacht. Jetzt geht sie aber doch lieber wieder zum Jazz-Dance. Und ich glaube, dass sie da etwas missverstanden hat. (Abgesehen davon, dass man auch Yoga *und* Jazz-Dance machen kann. Und dass Yoga ganz anders wirkt als Jazz-Dance.) Am liebsten würde ich ihr sagen: „Versuch doch mal, den [Sonnengruß](#) zu tanzen.“

Zugegeben, getanstes [Hatha-Yoga](#) ist noch kein Jazz-Dance. Aber irgendwie ist es doch im Yoga wie im Leben: Jeder entscheidet selbst, wie er sich darin bewegen will. Auch eine Yoga-Stunde kann man fließen lassen. Im Sonnengruss zum Beispiel: Keine Hektik aufkommen lassen oder kämpfen. Stattdessen tief atmen, Bewegungen wie Wasser ineinander fließen lassen, den Körper in alle Richtungen strecken, jeden Muskel fühlen, tanzen. Siehe da: **plötzlich geht es viel leichter und man kommt sich vor wie ein Fisch im Wasser**. Oder die Asanas: Vom [Kopfstand](#) fließend in den [Hund](#), von dort - Beine elegant über den Kopf - in den [Schulterstand](#), halten, dann in den [Pflug](#) und ruhig, tief atmend, in die Rückenlage. Hände fest am Boden und langsam, Wirbel für Wirbel, die Beine nach unten senken. Fehlt nur noch die passende [Musik](#): leicht, freundlich und vielleicht ein bisschen sphärisch. So geht Yoga auch.

Du kannst Asanas üben, um den Körper zu trainieren. Aber Yoga ist das noch nicht. Du kannst dein Leben damit verbringen, deine Pflichten zu erfüllen. Aber so war das nicht gedacht. um Glück geht's auch anders: Lästige Pflichten? Einteilen in appetitliche Häppchen und sich an Kleinigkeiten freuen. Nervige Kollegen? Anstrahlen, nicken, freundlich die nötigen Grenzen setzen. Mit Yoga kann man Spaß haben, die inneren Kräfte mobilisieren und neue Horizonte erforschen - alles gleichzeitig. Meine Freundin, fällt mir ein, schwimmt auch so meistens entschlossen und wie ein fröhlicher Fisch durchs Wasser. Vielleicht macht sie Yoga, ohne es zu wissen? Ich erzähle ihr mal von [Asana-Flow](#).

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



11) Haus Yoga Vidya Horumersiel/Nordsee - energetisierende Frühlingstage

Wunderschöne, ruhige Frühlingstage bei Yoga Vidya Nordsee. Die Nordseesalzlucht streift ins Land rein, belebt und ist einfach ideal für Yoga Atemübungen und Asanas. Inzwischen ist Haus Yoga Vidya Nordsee aufgeladen mit spiritueller Energie - viele Meditationen, Kraftrituelle und Herzens-Engagement tragen dazu bei. Und das Yogastudio mit dem weiten Blick im Obergeschoss ist einfach großartig.

Komm doch mal (oder mal wieder) für eine Woche, ein Wochenende oder ein paar Tage. Genieße im Haus Yoga Vidya Horumersiel/Nordsee

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

Frühjahr und Frühsommer an der Nordsee haben einen besonderen Reiz: Die Natur erwacht, die Vögel kommen zurück aus ihren Winterquartieren, eine besondere Energie liegt in der Luft. Bitte denke daran: Wenn du im Sommer kommen willst, empfiehlt sich frühzeitige Buchung: Schon letztes Jahr, also im ersten Jahr seines Bestehens, war das Haus schon immer wieder ausgebucht. Und da es den Gästen so toll gefallen hat, erwarten wir, dass dieses Jahr die Gästezimmer schon früher belegt sein werden... Im Sommer ist übrigens auch Zelten besonders schön... Aber warte nicht bis zum Sommer - jetzt hat die Nordsee ihren eigenen besonderen Reiz, und in jedem Fall belebende und heilsame Wirkung. Und die Vorträge in den Seminaren sind besonders tiefgehend.

[Alle Infos zu Yoga Vidya Nordsee](#)
<http://yoga-vidya.de/nordsee>



12) Artikel des Monats: Das wahre Selbst finden

Transkription eines Vortrag von Sukadev

Während du dich spirituell entwickelst und dein normales Leben führst, entwickelst du verschiedene Eigenschaften, verschiedene Charakterfähigkeiten. Du gehst durch verschiedene Zustände, Eigenschaften und Aufgaben. Inmitten aller Veränderungen bleibt etwas gleich. Dieses Etwas nennt man Purusha, das Bewusstsein, das Selbst. Purusha ist das Wichtigste. Alles andere ist vergänglich. Deine Eigenschaften ändern sich. Deine Wünsche und Motive ändern sich. Schaue zurück: Welche Eigenschaften hattest du vor 10 Jahren? Welche hast du heute? Was waren meine Aufgaben damals? Was sind meine Aufgaben heute. Du erkennst: Vieles hat sich geändert.

Aber etwas ist gleich geblieben: Dein Selbst. Das ist ein großer Trost, wenn man daran denkt, dass sich sonst alles ändern kann. Dein höchstes Selbst bleibt gleich. Ein Mensch in seinen Zwanzigern hat andere intellektuelle Fähigkeiten als jemand in den Dreißigern oder Vierzigern. Jemand, der eine traumatische Erfahrung hatte, wird dadurch geprägt.

Vor 25 Jahren wurde ich mal in Paris in der U-Bahn ausgeraubt. Bis dahin war ich freundlich und offen gegenüber jedem, den ich getroffen habe. Ich habe jedem zugelächelt und es fiel mir leicht, ein positives Gefühl gegenüber allen Menschen zu haben. Aber nach dem Überfall wurde ich misstrauischer. Der Mensch, der mich überfallen hatte, war zunächst sehr freundlich gewesen und ist so in meine Nähe gekommen. Ab da wusste ich: Auch ein freundliches Gegenüber kann im nächsten Moment gewalttätig werden. Irgendwann konnte ich auch in dem Menschen, der mich ausgeraubt hatte, Gott zu sehen. So wurde mir klar, dass es gilt, vorsichtig, aber dabei nicht ängstlich zu sein. Denn selbst dann, wenn man ausgeraubt wird, ist man immer Purusha. Und auch der Räuber selbst ist Purusha, Bewusstsein. Auch wenn sich die Gedanken ändern, wenn sich Verhaltensweisen ändern, bleibt unser innerstes Selbst stets gleich.

Egal, welche Erfahrung dich prägt und egal, welche neue Eigenschaften in dir aktiv werden – gute wie auch weniger wünschenswerte – dein Selbst bleibt immer gleich. Du kannst dir deines tiefsten Selbst immer bewusst sein. Nimm dir einen Moment Zeit, um dir bewusst zu werden, wie sich in den letzten Jahren und Monaten deine Eigenschaften verändert haben.

Vielleicht haben sie sich auch durch die spirituelle Praxis zum Positiven gewandelt. Vielleicht wurdest du enttäuscht. Vielleicht hattest du großartige Erlebnisse. Werde dir bewusst, wie das deinen Charakter geprägt hat. Und dann werde dir bewusst, dass trotz all dieser Änderungen dein innerstes Selbst dasselbe geblieben ist.

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



13) Mitarbeiter gesucht - unser Team kann Verstärkung gebrauchen

Dieses Jahr wollen wir (fast) alle Räumlichkeiten im Projekt Shanti in Betrieb nehmen. So suchen wir wieder weitere Mitarbeiter, um unser Team bei Yoga Vidya Bad Meinberg zu verstärken. Wir suchen insbesondere Mitarbeiter für

- Garten-/Landschaftsgärtner/in
- Elektrik, Telefonanlage
- Heizung/Sanitär
- Buchhaltung/Zahlungsverkehr
- PR/Öffentlichkeitsarbeit: Messestandbetreuer /in
- Rezeption/Callcenter
- PR-Team: Redakteur/Web 2.0/Online Marketing
- PC-Support
- Gartenteam
- Kinderbetreuung
- Küche
- Haushalt

Du möchtest dich für eine sinnvolle Aufgabe engagieren:

- Orte mit gestalten, die Oasen des Friedens, der Besinnung, der Heilung, der spirituellen Suche und Übung sind
- täglich meditieren, Mantras singen, Yoga üben
- Yogalehrer/in werden und/oder Unterrichtserfahrung sammeln
- schnellen spirituellen Fortschritt erfahren und zu tiefen spirituellen Erfahrungen gelangen
- in einer spirituellen Gemeinschaft liebevoll, tolerant und in gegenseitiger Achtung zusammen leben

Interessiert? Dann bewirb Dich! Lies erst die [Internetseiten](#) durch und kontaktiere dann Katyayani (in Bad Meinberg; seva@yoga-vidya.de, Tel. 05234/87-2105 oder Janine (05234/87-2229)

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



14) Tag der offenen Tür 13.5. Yoga Vidya Nordsee und Westerwald

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

Und:

Probieren geht über Studieren... Du hast die Möglichkeit, die verschiedenen Yoga Praktiken auszuprobieren. Besonders praktisch: Fortgeschrittene und Anfänger-Programme laufen parallel, so dass erfahrene Yoga Übende/Yogalehrer ihre Familie, Bekannte bzw. Schüler mitbringen können. 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 Yogalehrer-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, 02685-80020 oder per [Online Anmeldeformular](#)

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



15) Der Bogen

Und nun in den [Bogen](#), die [Asana](#) des sicheren Handelns. Zehenspitzen mit den Fingern berühren und den Rücken nach hinten biegen. So wird der Körper zum vollkommenen Kreis, zum Sinnbild der Unendlichkeit, zum [OM](#), der Ur-Energie, zum

Ursprung allen Seins.

Ja, schön wäre es, denke ich. Wäre meine Wirbelsäule nur, sagen wir, um 70 Prozent flexibler. Wäre ich nur schon Yoga-Meisterin. Stattdessen liege ich auf dem Bauch, greife mühsam die Fußgelenke mit den Händen und verbiege meinen Körper zu einem abstrakten Gebilde, das - nun ja - entfernt auch an einen Kreis erinnert.

Diese [Yoga Übung](#) ist so wunderbar symbolisch. Zum Beispiel in Sachen sicherem Handeln: Pfeil spannen, Ziel anvisieren, loslassen - und genau die Mitte treffen. Solange ich nur den Spannungsbogen in meinem Leben nicht überspanne. Und mich nicht in den unmöglichsten Positionen verbiege, nur weil das vielleicht irgendwer von mir erwartet. Da spanne ich den Bogen doch lieber erst, wenn der Pfeil ganz sicher das richtige Ziel anvisiert. Genau. Was war noch mal mein Ziel? Und welchen Pfeil wollte ich abschießen?

Es ist doch gut, zu wissen, dass ich die Qualitäten des Bogens jederzeit in mir trage. Die Flexibilität und die Fähigkeit, voll Vertrauen loszulassen. Die Hingabe und die Stärke. Unser innerstes Wesen ist so vollkommen wie der Bogen: stark, biegsam und mit einem klaren Ziel vor Augen. Unser innerstes Wesen. Ich schaukele noch ein wenig in der Bauchlage und denke über mein innerstes Wesen und meine Ziele nach. Bis mir einfällt, dass ich mich eigentlich auf den Punkt zwischen den Augenbrauen konzentrieren wollte. Und dass man seine wahren Ziele nicht durch Nachdenken findet.

[*Yoga Asana Intensiv-Seminare*](#)

<http://bit.ly/asana-intensiv>



16) Seminare mit Swami Saradananda

Ein weiblicher Swami? Ja, auch das gibt es. Swami Saradananda hat sich von der (gefühlten) Männerdomäne nicht abschrecken lassen. Die Amerikanerin war Meisterschülerin von Swami Vishnu Devananda und leitete ein paar Jahre lang das von ihm gegründete Sivananda Yoga Zentrum. Indien ist ihre große Liebe. Ihre Faszination für das Ursprungsland des Yoga gibt sie darum auch häufig und mit Begeisterung in Pilgerreisen weiter. Eine Yogini mit der ganzen Hingabe weiblicher Intuition und Herzlichkeit.

Wenn sie gerade nicht auf Pilgerreisen unterwegs ist, unterrichtet sie Yoga - schon seit mehr als 30 Jahren - oder sie schreibt Bücher über Chakra-Meditation, die Macht des Atems und [Yoga für Körper und Seele](#).

Und weil das für eine echte Yogini natürlich noch nicht alles ist, tourt die Präsidentin des Britischen Yogalehrer Verbandes als Yoga-Ausbilderin durch aller Herren Länder. Sie inspiriert angehende und erfahrene Yogalehrer mit ihrer Lebens- und Yoga-Erfahrung - sehr lebendig und mit viel Sinn für Humor.

Darum sind ihre Seminare auch immer wieder ein Erlebnis - und eine wunderbare Gelegenheit, die eigene Yoga-Praxis mit Hingabe und neuem Leben zu füllen. Bei Yoga Vidya kann man sie in der [Ausbildung](#) erleben, im Westerwald mit [Asanas Intensiv](#) oder in Bad Meinberg ganz persönlich im [spirituellen Retrat](#). Herzlich eingeladen sind alle, die Ruhe, neue Inspiration und heiteres spirituelles Wachstum für's Leben suchen.

Alle Seminare mit Swami Saradananda bei Yoga Vidya:

- 11.-16.4. Westerwald [Asana intensiv](#)
- 1.-6.8. Bad Meinberg [Spirituelles Retreat mit Swami Saradananda](#)
- 6.-15.8. Bad Meinberg [Yogalehrer Weiterbildung Intensiv H - Gheranda Samhita](#)
- 8.-17.10 Westerwald [Yogalehrer Weiterbildung Intensiv D - Raja Yoga](#)

[Infos und Anmeldung Seminare mit Swami Saradananda](http://bit.ly/Saradananda)
<http://bit.ly/Saradananda>



17) Sitaram auf Center - Tour: Guru Puja

Sitaram, langjähriger Mitarbeiter aus Bad Meinberg, der von Swami Gurupriyananda in Rishikesh die Rezitation vedischer Mantras eingeführt wurde, wird auch in diesem Jahr wieder in vielen Yoga Vidya Stadtzentren eine Guru Puja anbieten. Alle sind herzlich eingeladen, an diesem Satsang in der Sivananda – Energie teilzuhaben.

Die Pujas finden in folgenden Yoga Vidya Zentren statt:

- Mo, 08. März [Coesfeld](#)
- Fr, 12. März [Diepholz](#)
- Mo, 15. März [Haus Yoga Vidya Nordsee/Horumersiel](#)
- Mi, 17. März [Bremen](#)
- Do, 18. März [Hamburg](#)
- Fr, 23. April [Köln](#)
- So, 25. April [Karlsruhe](#)
- Di, 27. April [Stuttgart](#)
- Mi, 28. April [Villingen – Schwenningen](#)
- Do, 29. April [Rottweil](#)
- Do, 06. Mai [Nürnberg](#)
- Fr, 07. Mai [Bayreuth](#)
- Sa, 08. Mai [Augsburg](#)
- So, 09. Mai [Mainz](#)

Die Ausführung von Puja ist eine Angelegenheit des Herzens. In den einzelnen Schritten der Puja kann jeder sehr leicht eine Öffnung dem Göttlichen gegenüber erfahren. Bei der Rezitation

vedischer Mantras kann sehr viel Energie spürbar werden. Das Darbringen von Rosenblüten, Milch, Räucherwerk, Licht etc. bezieht unsere sinnliche und emotionale Seite mit ein. Die Beteiligung an dem Ritual macht uns einpünktig und konzentriert, verhilft schließlich zu tiefer Meditation.

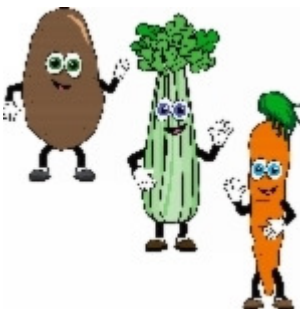
[Anmeldung im jeweiligen Yoga Vidya Center http://yoga-vidya.de/center](http://yoga-vidya.de/center)



18) Seminarprogramm 2011: Seminarleiter, Vorschläge, Verbesserungen, Ideen gesucht

Wir bei Yoga Vidya werden ab Mitte April das Seminar- und Ausbildungsprogramm 2011 im Yoga Vidya Seminarhaus Bad Meinberg planen (Nordsee und Westerwald haben die Planung fast abgeschlossen). Wir suchen Ideen für Programme, die wir noch nicht haben. Was vermisst du im Yoga Vidya Seminarprogramm? Was ist bei anderen Yoga Schulen populär, gibt es aber noch nicht bei Yoga Vidya? Was gibt es noch nirgendwo, ist aber interessant? Wer hat ein Seminar/Ausbildung rund ums Thema Yoga anzubieten, welches recht populär werden könnte? Schreibe deine Vorschläge per Mail an seminarplanung2011(at)yoga-vidya.de. Wir freuen uns auf die Vorschläge.

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



19) Rezept des Monats: Dahlsuppe

Zutaten (pro Person):

- 1 Esslöffel Ghee (zum Anrösten)
- 1/2 cm Ingwer
- 1 Teelöffel Kurkuma (Gelbwurz)
- 1 Messerspitze Asafötida
- 1 Teelöffel Kalonji-Samen (schwarze Zwiebelsamen)
- 1 Teelöffel Senfkörner (hell)
- 1 Teelöffel Kreuzkümmelsamen (Cumin)
- 1 kleine Chili
- 1/2 Tasse rote Linsen
- 1-2 Esslöffel Basmatireis

Topf erhitzen, Ghee hinein geben, Gewürze dazu und ca. 1 Min. anrösten, rote Linsen und Basmatireis dazu, kurz mild anrösten

lassen bis die roten Linsen ein wenig nussartig duften (2-3 Min.), mit 4-facher Menge an Wasser auffüllen (= 2 Tassen), kurz unter Rühren aufkochen lassen, 15 Min. auf kleinster Hitze köcheln lassen (nicht mehr umrühren!), weitere 5-10 Min auf abgeschalteter Platte ziehen lassen, umrühren, fertig, lasst es euch schmecken.

Wir danken Kira für die Einsendung dieses Rezepts!

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



20) Entspannungskursleiter Ausbildungen bei Yoga Vidya

„Hilfe – meine Umwelt ist total gestresst. Mir wäre es lieber, die würden sich alle mehr entspannen.“ Hast du das oder ähnliches schon einmal gedacht?

Dann gilt: Nicht jammern, sondern aktiv etwas dagegen tun!

Der Besuch einer Entspannungskursleiterausbildung in unseren Yoga Vidya Seminarhäusern Bad Meinberg, Westerwald oder Nordsee können dir da eine gute Hilfe sein.

In der Entspannungskursleiter Ausbildung lernst du verschiedene Entspannungstechniken, wie z.B. Autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Body Scan, Yoga Tiefenentspannung u.v.m und lernst, wie du diese in Entspannungskursen und Entspannungsseminaren unterrichten und Menschen kompetent zu körperlicher und seelischer Entspannung, innerer Ruhe und Aktivierung der Selbstheilungskräfte führen kannst.

Und der große Vorteil diese Ausbildung ist:

Es ist mit Abstand die entspannendste Ausbildung bei Yoga Vidya, denn du übst auch selbst mehrfach täglich Entspannungstechniken:-).

Die nächsten 5-tägigen Entspannungskursleiter Ausbildungen:

- 21.-26.3. Westerwald mit Padmakshi Berger
- 28.3.-2.4. Bad Meinberg mit Daricha
- 18.-23.4. Nordsee mit Keshava Schütz
- 16.-21.5. Bad Meinberg mit Maheshwari Silvanus
- 6.-11.6. Bad Meinberg mit Bharata Kaspar
- 11.-16.7. Bad Meinberg mit Maheshwari Silwanus
- 1.-6.8. Bad Meinberg mit Maheshwari Silwanus
- 15.-20.8. Westerwald mit Padmakshi Berger
- 10.-15.10. Bad Meinberg mit Maheshwari Silwanus

[Mehr Infos zur Entspannungskursleiter Ausbildung](http://bit.ly/ausbildung-entspannen) <http://bit.ly/ausbildung-entspannen>



21) Neues in den Yogatherapie-Seiten

Das Neueste aus dem Yoga Therapie Blog und Forum:

- [Seminartipp: Yoga für die Augen mit augenärztlicher Anleitung](#)
- [Yoga Therapie Gruppe jetzt mit über 600 TeilnehmerInnen](#)
- [Yogaübungen nach Schädelbasisbruch](#)
- [Yoga Therapie Artikel im Yoga Vidya Shop](#)
- [Anti-Burnout Kur bei Yoga Vidya](#)
- [Yoga nach Kaiserschnitt](#)
- [Unterrichten heterogener Yoga-Kurse](#)
- [Kontraindikation Akupunktur?](#)
- [Insertionstendinose am Hüftknochen](#)
- [Kur Tipp: Anti-Burnout Kur bei Yoga Vidya](#)
- [Hashimoto \(Autoimmunerkrankung\)](#)
- [Kur Tipp: Yoga Therapie Kur bei Rückenbeschwerden](#)
- [Yoga Therapie bei Autoimmunschwäche und Rheuma](#)
- [Kosmische Stellung](#)
- [Bluthochdruck und Schilddrüsenüberfunktion](#)
- [Yogatherapie Thema: Beckenschiefstand](#)
- [Yogatherapiebeitrag zum Thema Spastische Gastritis](#)
- [Yogatherapie-Kuren bei Yoga Vidya](#)
- [Probleme in der Achillessehne](#)
- [Yoga Therapie Thema Arthrose, Hallux Valgus](#)
- [Yoga Therapie Thema Morbus Wegner](#)

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>



22) Neue Hörsendungen bei Yoga Vidya - kostenlose Podcasts

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:

- [Bodyscan - Yoga Tiefenentspannung mit Ausdehnung der Bewusstheit mp3 Anleitung](#) : Eine wunderbare

Tiefenentspannung für mehr Bewusstheit im Hier und Jetzt. Du legst dich erst auf den Rücken, dann spannst du die Körperteile an und lässt sie locker. Dann wanderst du mit deiner Bewusstheit durch den Körper. Du dehnt deine Bewusstheit in alle Richtungen aus, bis du ganz im Hier und Jetzt - im Unendlichen und Ewigen verweilst.

- **Meditation : Koerper Samyamas - mp3 Übungsanleitung** : Meditation ueber bestimmte Koerper-Regionen, um die eigene Intuition zu entwickeln. Inspiriert durch das Yoga-Sutra von Patanjali in der Interpretation von Swami Vishnu-devananda, Swami Krishnananda und Sri Karthikeyan, in diese Reihenfolge gebracht von Sukadev. Patanjali beschreibt im dritten Kapitel des Yoga Sutra die Samyama-Techniken der Konzentration (Dharana), Absorption (Dhyana) und innerer Verschmelzung (Samadhi). Durch diese Techniken koennen die geistigen Kraefte, insbesondere die Intuition, entwickelt werden. In der hier beschriebenen Meditation (1) entwickelst du intuitives Verstaendnis der eigenen Beduerfnisse, (2) lernst du, dich selbst und andere liebevoll zu verstehen (3) verstaerkst du die innere Haltung der Zufriedenheit (4) erlangst du innere Festigkeit (5) bekommst du Zugang zu einer hoeheren Wirklichkeit. Eine machtvolle und sehr praktische Meditationstechnik.

Längere Vorträge

- **Swami Vishnu-devananda, Lehren aus seinem Leben:** Sukadev spricht über seinen Lehrer Swami Vishnu-devananda. Durch zahlreiche Anekdoten und viel Humor lässt er die Tiefe und Großartigkeit dieses Yoga-Meisters sehr lebendig werden.
- **Entwickle deine geistigen Kräfte:** Tugenden entwickeln, Mitgeföhl und innere Kraft. Unterscheidungskraft und innere Intuition - letztlich die Erkenntnis der höchsten Wahrheit. Darüber spricht Sukadev in diesem letzten Vortrag einer sechsteiligen Serie über Patanjali Yoga Sutra.
- **Entwickle deine geistigen Kräfte** : Intuition, innere Meisterschaft, Einföhlungsvermögen, starker Geist - das und noch mehr verspricht das Patanjali Yoga Sutra im 3. Kapitel. Sukadev zeigt dir anhand vieler praktischer Beispiele, wie du das im Alltag umsetzen kannst. Teil 5 von 6 einer Vortragsreihe “Entwickle deine geistigen Kräfte”.
- **Geistige Kräfte entwickeln: Telepathie, Hellsehen, frühere Leben** : Telepathie, Hellsehen, frühere Leben / Reinkarnation: was hat es damit auf sich? Sukadev Bretz spricht über die Verse aus Patanjali Yoga Sutra Kapitel 3, die genau das zum Thema haben. Teil 4 einer Vortragsreihe “Entwickle deine geistigen Kräfte”.

Mantras, Musik

- Narendra singt das Subrahmanya Mantra
- Yamuna Tira Vihari mit Raghu
- Jaya Shiva Shankara with Vishwanath

- [Rukmini singt das Lied Take my life](#)
- Sehr viele [Mantras](#): Texte, Audio zum Anhören und Download, Videos <http://bit.ly/kirtans>

Tägliche Inspirationen - mp3 Dateien mit Sukadev

- [Samyama führt zu außersinnlichem Wissen](#)
- [Samyama führt zu Schnelligkeit des Geistes](#)
- [Wie man Freiheit erfährt](#)
- [Wie man sich von Reiz-Reaktionsketten befreit](#)
- [Drehe deine Bewusstheit hoch](#)
- [Was Herrschaft über die Sinne heißt](#)
- [Tipps zur Entwicklung von innerer Festigkeit](#)
- [Wissenswertes über Ganesha](#)
- [Yoga im Westen](#)
- [Die vier Yoga Wege](#)
- [Was ist Yoga](#)
- [Über die Bergpredigt](#)
- [Einheit in Verschiedenheit](#)
- [Aschermittwoch als Beginn der Fastenzeit - mp3-Vortrag mit Sukadev](#)
- [Krishna und der Govardhana Hügel](#)
- [Die Geschichte von Krishna, Arjuna und Duryodhana](#)
- [Erklärung der Guru Parampara Stotra](#)
- [Entspannung im Yoga](#)

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)



23) Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Yogalehrer Ausbildungen sind etwas sehr wertvolles und oft auch sehr kostspieliges. Es will gut überlegt sein, wo und in welcher Form man sich ausbilden lassen möchte.

Manche Menschen gehen nach Indien, in das Ursprungsland des Yoga, um dort [Yoga](#) zu erlernen. Dies ist jedoch nicht immer so einfach... In Indien galt und gilt oft noch das Gurukula System, d.h. Kinder werden oft in jungen Jahren schon zu einem Weisen, einem Yoga Meister geschickt, leben mit diesem im Haushalt zusammen, dienen ihm, erlernen einen Beruf und bekommen nebenbei fallweise Yogalektionen. Für westliche Yoga Schüler, die mit beiden Beinen im Berufsleben stehen, ist dies nicht immer die passende Weise. Trotzdem, wenn du davon überzeugt bist, dass es für dich die richtige Ausbildungsform ist, kannst du die ebenfalls bei uns erhalten.

Bei [Yoga Vidya](#) bieten wir dir die Möglichkeit, dich auf

gewohnte westliche strukturiert-analytische Lernweise in der östlichen Atmosphäre eines Yoga Seminarhauses ganzheitlich im Yoga in der Tradition von [Swami Sivananda](#) ausbilden zu lassen. Ausbildungsthemen sind u.a.:

1. Einführung - Philosophie und Ziel des Yoga
2. Hatha Yoga allgemein
3. Tantra und Kundalini Yoga - Yoga der Energie
4. Raja Yoga - Mentales Training und Meditation
5. Karma Yoga - Yoga der Tat
6. Bhakti Yoga - Den Kontakt zum Göttlichen herstellen
7. Jnana Yoga - Der Yoga des Wissens
8. Yoga Unterrichtsmethodik

Besonders populär sind die 4-wöchigen Yogalehrer Intensiv-Ausbildungen, welche auch die Grundlage sind der 2-jährigen Baustein Ausbildung. Nach vier Wochen kannst du unterrichten: Yoga Anfängerkurse, Yoga Aufbaukurse, Yoga für den Rücken, Yoga Mittelstufe, Schwangerenyoga, Yoga für Fortgeschrittene. Du kannst die vier Wochen am Stück besuchen, oder auch 2x2 oder 4x1 Woche. Jeden Monat beginnt ein neuer Ausbildungskurs.

[Mehr Infos zur Yogalehrer Ausbildung http://bit.ly/yoga-ausbildung](http://bit.ly/yoga-ausbildung)

24) 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:

- [Eröffnung des Ayurveda Kongresses 2010 : Foto-Bericht](#)
- [Business Yoga: Keine Angst vorm Burn-Out!](#) Besonders gefährdet: Manager und Führungskräfte. [Yoga](#) kann helfen, Überforderung zu vermeiden und mit den Herausforderungen des Lebens effektiver umzugehen. Wirksame Tipps unsere Ressourcen zu bewahren, zu regenerieren und aufzuladen. ([weiter...](#))
- [Hatha-Yoga \(26\): Dreieck](#) : Manche sagen, das [Dreieck](#) sei schon der erste Schritt in die [Tiefenentspannung](#). Stimmt. Du kannst dir also in aller Ruhe Zeit nehmen, um genauer hinzufühlen. Vielleicht bemerkst du ja eine Art Lebendigkeit im Körper. Oder du kannst der Energie nachspüren, die durch die gestreckten Seiten strömt. Ach ja, wusstest du übrigens, dass das Dreieck ein uraltes Symbol für die göttliche Energie ist? Zugegeben, das ist nicht gerade der ... ([weiter...](#))
- [Eröffnung des Ayurveda Kongress 2010](#)
- [Neuer Newsletter Yoga Vidya Center Köln](#)
- [Neue Yoga Kongress Vorträge 2009 online](#)
- [Hatha-Yoga \(25\): Stehende Vorwärtsbeuge](#) : Hier noch eine [Asana](#), bei der sich schon mal die Geister scheiden. Die [stehende Vorwärtsbeuge](#) ist für den Einen die reinste Erholung. Der Yogi auf der Nachbarmatte zwingt derweil unter Ächzen und Stöhnen

die Fingerspitzen ein paar Millimeter weiter gen Boden. Wie gut, dass die Menschen verschieden ... [\(weiter...\)](#)

- [Reise in den Sivananda Ashram 17.10.-5.11.2010](#)
- [Entspannung: Leistungshoch statt Stimmungstief](#) : Wie man gut gelaunt durch den Büroalltag kommt. Wirksame Tipps zur kurzen [Entspannung](#) zwischendurch. Drei einfache Methoden helfen, mehr [Erfolg](#) an Schreibtisch und Telefon zu haben. [\(weiter...\)](#)
- [Finde deine Wahrheit. Gehe deinen Weg.](#) : Wer bin ich? Wie finde ich meine wahre Wesensnatur? Und was ist meine Lebensaufgabe? Das sind große Fragen, für die wir im Alltag oft kaum die nötige Zeit und Ruhe finden. Und ... [\(weiter...\)](#)
- [Hatha-Yoga \(24\): Krähe](#) : Die Krähe. Dieser schwarze, laute Vogel wohnt mitsamt seiner Großfamilie auf den immer noch kahlen Feldern und ist uns - mal ehrlich - ein bisschen unheimlich. Warum eigentlich? Ahnen wir etwa etwas von seiner Intelligenz? Oder erinnern wir uns dunkel an alte Märchen, in denen er glänzende Kostbarkeiten in sein Nest verschleppt? Krähen und Raben sind in der Mythologie von Naturvölkern die wachsamen Hüter magischer Gesetze. Sie schweben ... [\(weiter...\)](#)
- [Mardhana - Ayurveda Massage](#) – Foto - Show
- [Yoga Vidya on Tour](#) Die neue Messetermine sind Online!
- [Yoga und Meditation Einführung](#) : Du kennst bislang noch gar kein [Yoga](#) oder nur die körperlich aktive, sportliche Seite des Yoga, hast einen Volkshochschulkurs absolviert oder Yoga in einem Fitnessstudio geübt? Das ist doch schon mal ein Anfang, doch ... [\(weiter...\)](#)
- [Yoga Therapie Broschüre jetzt online lesen...](#)
- [Hatha-Yoga \(23\): Drehsitz](#)
- [Projekt Shanti: Artikel in der Lippischen Landeszeitung](#)
- [Hatha-Yoga \(22\): Zwischenentspannung](#)
- [Ayurveda Ausbildungen bei Yoga Vidya](#)
- [Leela Mata in Bad Meinberg - neue Broschüre](#)
- [Jubilare bei Yoga Vidya](#)
- [Hatha-Yoga \(21\): Bogen](#)
- [Neues Centrum in Hamburg-Harburg](#)
- [Newsletter Yoga Vidya Center Aschaffenburg](#)
- [Asana Intensiv Seminare](#)
- [Hatha-Yoga \(20\): Heuschrecke](#)
- [Newsletter Yoga Vidya Center Rödermark](#)
- [Business Yoga Kongress 4.6. - 6.6. 2010](#)
- [Newsletter Yoga Vidya Center Mainz](#)
- [Hatha-Yoga \(19\): Kobra](#)
- [Handle ohne Verhaftung - Vortrag mit Sukadev Newsletter Yoga Vidya Center Speyer](#)
- [Seminare, Ausbildungen und Weiterbildungen mit Leela Mata](#)
- [Neue Yoga Kongressvorträge 2009](#)
- [Abschlussfoto Yogalehrerausbildung 17.01. bis 14.02.2010](#)
- [Neue Broschüre "Yoga Vidya Bad Meinberg" ist fertig](#)
- [Neue Ayurveda Broschüre ist fertig](#)
- [Hatha-Yoga \(16\): Vorwärtsbeuge](#)
- [Spirituelle Retreats bei Yoga Vidya](#)
- [Yoga Therapie Thema: Sonnengruß und Dreieck](#)
- [Neues Yoga Vidya Online Gewinnspiel](#)
- [Hatha-Yoga \(15\): Fisch](#)
- [Massageangebote im Haus Yoga Vidya an der Nordsee](#)
- [Yoga Vidya Nordsee in der Nordwest Zeitung](#)
- [Natur und Wandern - Seminare bei Yoga Vidya](#)
- [Hatha-Yoga \(14\): Innere Stimme](#)
- [Ayurveda-Gesundheitsberater werden](#)

- [Hatha-Yoga \(13\): Pflug](#)

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)

25) Programmierer für iPhone App oder andere Smartphone App gesucht

Immer mehr Menschen greifen auf das Internet über iPhone und andere Smartphones zu. Die Yoga Vidya Internetseiten sind ja auch sehr gut über Smartphones zu erreichen. Immer mehr Menschen nutzen allerdings sogenannte Apps um per Handy auf die Internet Inhalte zuzugreifen. Da wollen wir bei Yoga Vidya auch Yoga Apps entwickeln, um Menschen in ihrer Yoga-Praxis, ihrer Meditation, ihrem spirituellen Weg zu unterstützen. Kennst du dich aus mit der App Programmierung? Hast du Ideen, welche Yoga Apps für Yoga Übende hilfreich wären? Oder kennst du einen Experten? Dann melde dich bitte bei [sukadev\(at\)yoga-vidya.de](mailto:sukadev(at)yoga-vidya.de)



26) Weitere Mithelfer für die Frühjahrs- und Sommersaison gesucht

Für die Frühjahrs- und Sommersaison haben wir sehr viele Anmeldungen für Seminare und Ausbildungen. Frühjahr und Sommer sind ja auch eine besonders schöne Zeiten in den Yoga Vidya Seminarhäusern. Dafür brauchen wir ehrenamtliche Mithilfe. Dieser Karma-Yoga bzw. Seva (spiritueller Dienst) zusammen mit anderen Menschen in einer schönen spirituellen Umgebung ist eine wunderbare Weise, sein Herz zu öffnen und spirituelle Kraft zu tanken. In gemeinsamer Tätigkeit und dabei entstehenden Gesprächen kannst Du eine Menge über Yoga lernen und Dich inspirieren lassen.

Als Mithelfer

- kannst du jeden Tag an einer Yoga-Stunde teilnehmen
- lernst du Yoga in Theorie und Praxis gründlich kennen und intensiv praktizieren
- bereicherst du deinen Tag mit Meditation und Mantra-Singen
- kannst du dich auf allen Ebenen weiter entwickeln – körperlich, geistig, spirituell – und viele Erfahrungen machen

- erlebst du eine spirituelle Gemeinschaft mit liebevollem, tolerantem Umgang und gegenseitiger Achtung
- ernährst du dich gesund mit biologisch-vegetarischer Vollwertkost
- engagierst du dich durch sinnvolle Arbeit
- kannst du Unterrichtspraxis als Yogalehrer/in sammeln

Wir suchen Mithilfe insbesondere für Küche, Haushalt, für Yoga Unterricht/ Unterrichtsassistenz, Ayurveda Praktikum in der Ayurveda Oase, Gartenteam, Kinderbetreuung, Kinderyoga Seminarmitilfe, im Bauteam und im Büro.

Fühlst Du Dich angesprochen, und hast Lust und Zeit mitzuhelfen? Dann schau dir die [Internetseiten an für Mithilfe](#) und melde dich bei Jnanashakti (Bad Meinberg, Tel. 05234-872226 oder 05234-870, mithilfe@yoga-vidya.de) oder bei Ursula (Westerwald, Tel. 02685-8002-40 oder 02685-80020, westerwald@yoga-vidya.de) oder bei Devani (Nordsee, Tel. 04426-90416-10

[Infos zum Mithilfeprogramm bei Yoga Vidya: http://yoga-vidya.de/mithilfe](http://yoga-vidya.de/mithilfe)

27) Neues Yoga Vidya Center in Hamburg-Harburg

Der Countdown läuft: Am 15. März öffnet das [neue Stadtzentrum in Hamburg-Harburg](#) seine Tore.

Offene Stunden gibt es ab dann immer Montags um 20.00 Uhr. Anfängerkurse in Hatha Yoga laufen montags und mittwochs immer um 18.15 Uhr. Und für alle, die mal reinschnuppern möchten:

Am 1. Mai von 10 bis 18 Uhr **Tag der offenen Tür**. Mit buntem Programm rund um Yoga und Meditation, Yogastunden, Vorträgen, und leckerem vegetarischem Essen. Kostenfrei und offen für alle.

[Alle Infos Yoga Vidya Hamburg-Harburg http://bit.ly/yoga-harburg](http://bit.ly/yoga-harburg)

28) Yoga Seminare in den Osterferien

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 Zarembo
- 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 [Laufraining 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>

So wünschen wir dir weiterhin eine frohe Frühlingszeit 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
- Newsletter der Yoga Vidya Zentren Frankfurt, Köln, Essen, Mainz, Rödermark, Karlsruhe, Hamburg empfangen willst, schicke eine Mail an das betreffende Center, also an Frankfurt@yoga-vidya.de , Köln@yoga-vidya.de , Essen@yoga-vidya.de , Mainz@yoga-vidya.de , Roedermark@yoga-vidya.de , Karlsruhe@yoga-vidya.de , Hamburg@yoga-vidya.de

Hier noch einige Direktlinks:

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

<http://my.yoga-vidya.org>: Internationale Yoga Communities: Triff Yoga Lehrende und Übende aus allen Kontinenten

<http://kinder-yoga.ning.com> : Große Kinder-Yoga Community

<http://ayurveda-community.ning.com> : Große Ayurveda Community

<http://joganekem.ning.com> : Ungarische Yoga Community

www.forum.yoga-vidya.de : Austausch und Diskussionen zu Yoga, Yogatherapie, Spiritualität und Öko

www.blog.yoga-vidya.de : Alle Neuigkeiten bei Yoga Vidya auf einen Blick, einschließlich Newsletter, neue Programme, Fotos, Podcasts etc.

www.podcast.yoga-vidya.de : Alle neuen Hörsendungen auf einen Klick: Vorträge von Sukadev, Entspannungsübungen, Mantras, Meditationsanleitungen etc.

www.video.yoga-vidya.de : Alle neuen Videos auf einen Klick: Vorträge, Yogastunden, Yoga Übungen, Events etc.

www.yoga-vidya.de/de/service/blog/142/ : Mantras zur Rezitation und viele Kirtans zum Mitsingen

www.yoga-vidya.de/de/asana : Umfangreiche Darstellung von über 1000 Asanas; Übungsanleitungen, Übungsreihen etc.

www.yogatherapie-portal.de : Infos, Erfahrungsberichte, Übungsreihen, wissenschaftl. Studien zu Yoga Therapie

www.yoga-vidya.de/de/artikel : Hunderte von Artikeln zu allen Aspekten des Yoga

www.yoga-vidya.de/Fragen-an-Sukadev : Antworten von Sukadev auf fast 200 Fragen zu den Themen Yoga, Meditation und spirituelles Leben

www.yoga-vidya.de/shop : Der Yoga Vidya Shop mit Büchern, CDs und Videos

www.yoga-vidya.de/seminar : Alle Seminare bei Yoga Vidya

www.yoga-vidya.de/ausbildung : Alle Ausbildungen bei Yoga Vidya

www.yoga-vidya.de/einfuehrung : Alle Einführungsseminare

www.yoga-vidya.de/Center : Übersicht über alle Yoga Vidya Zentren in Deutschland und Österreich

Impressum

Dieser Newsletter wird publiziert von

Yoga Vidya e.V.

Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV)

Yoga Vidya Versand und Verlags-GmbH

· Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten (BYVG)
Berufsverband der Yoga und Ayurveda Therapeuten e.V. (BYAT)

Haus Yoga Vidya

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

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

sukadev@yoga-vidya.de

www.yoga-vidya.de

Um den Newsletter zu abonnieren oder zu verlassen, bitte NICHT auf diese Mail antworten,
sondern hier klicken

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