



Liebe Yoga Freundin, lieber Yoga Freund

Nr. 167  
07.06.2010

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

**Inhalt:**

- [01: Übung des Monats: Heldenstellung](#)
- [02: 13.6. Ein ganz besonderer Yoga-Tag der offenen Tür: Eröffnung Projekt Shanti](#)
- [03: Ayurveda Sommertipps für eine „gute Figur“](#)
- [04: Sommer in den Yoga Vidya Ashrams - Tolle Seminare und Ausbildungen, Yoga Individualgastprogramm](#)
- [05: Rezept des Monats - Vegetable Casserole - Gemüse Auflauf](#)
- [06: Mitarbeiter gesucht - Leben in einer spirituellen Yoga Gemeinschaft](#)
- [07: Sukadev als dein Yogalehrer zuhause: Yogastunden Videos](#)
- [08: Meditationskursleiter Ausbildung](#)
- [09: Neue Artikelreihe: Yoga im Sommer](#)
- [10: Spirituelle Lebensberater Ausbildung 6.-13.8.](#)
- [11: Nachlese Musikfestival 13.-16.5.: Video und Dia-Shows](#)
- [12: Business Yoga Kongress 4.-6. Juni Nachlese](#)
- [13: Business Yogalehrer Ausbildung](#)
- [14: Internationaler Yoga-Kongress 12.-14.11.2010](#)
- [15: Neue Hörsendungen - mp3 Podcast](#)
- [16: Mithilfe bei Yoga Vidya - Verbringe den Sommer im Yoga Vidya Ashram](#)
- [17: Neue Videos bei Yoga Vidya](#)
- [18: Neu im Yoga Vidya Verlag: "Vertraue Gott" - Buch von Swami Atma](#)
- [19: Neues aus Yoga Vidya Düsseldorf](#)
- [20: Ayurveda-Masseur /-Therapeut gesucht](#)
- [21: Yoga an der Nordsee: im Garten und am Strand](#)
- [22: Yogalehrer Praktikum im Yoga Ashram](#)
- [23: Wie du besser mit anderen zusammenarbeiten kannst](#)
- [24: Neues bei Yoga Vidya - Yoga Vidya Blog](#)

Impressum, Newsletter an- und Abmelden

Dieser Newsletter auch als PDF Datei <http://www.yoga-vidya.de/downloads/168.pdf>



## 1) Übung des Monats: Heldenstellung

Der Held, Vira Bhadrasana, ist eine wunderbare Stellung für die Stärkung der Bein- und Gesäßmuskulatur und die Entwicklung von innerer Kraft, für Durchsetzungsvermögen und für Gleichmut inmitten der Herausforderungen des täglichen Lebens. Du kannst sie auch zwischendurch machen, z.B. jetzt gleich.

Allerdings ist sie nicht entspannend, sondern körperlich anstrengend.

1. Stelle dich entspannt hin. Atme 2-3 Mal tief und ruhig ein und aus. Atme in den Bauch um dich in deine innere Mitte zu zentrieren.
2. Grätsche die Beine weit auseinander. Drehe den rechten 90 Grad nach rechts und den linken Fuß ein wenig (15 Grad) nach rechts. Beuge das rechte Knie 90 Grad, bis der Oberschenkel parallel zu Boden, und das Knie oberhalb vom Fußgelenk ist. Strecke den rechten Arm nach vorne aus und den linken Arm nach hinten. Schauge jetzt in die Verlängerung des rechten Armes nach vorne. Spüre wie die Oberschenkel und das Gesäß arbeiten, der Brustkorb arbeitet. Halte die Stellung einige Atemzüge. Es darf ruhig etwas anstrengend sein.
3. Einatmend strecke das Bein wieder aus, komme zur Mitte und gebe die Füße wieder parallel zu einander. Atme 2-3 Mal wieder tief mit dem Bauch ein und aus. Genieße die Ruhe und Entspannung.
4. Gib dann den linken Fuß 90 Grad nach links. Gib den rechten Fuß 15 Grad nach links. Beuge das linke Knie 90 Grad. Achte darauf dass der Oberschenkel parallel zum Boden ist und das Knie oberhalb des Fußgelenkes liegt. Strecke die Arme aus und schauge in die Verlängerung des linken Armes nach vorne. Halte wieder für einige Atemzüge.
5. Senke wieder die Arme. Gib die Füße wieder parallel zusammen. Bleibe einen Moment lang ruhig stehen. Atme tief mit dem Bauch ein und aus. Sage dir innerlich: „Heldhaft werde ich heute alle Herausforderungen, und alles was ich tue mit viel Energie und Kraft angehen.“

*Lass dich von einem Video zu dieser Übung anleiten <http://y-v.de/yoga-held>*





## 2) 13.6. Ein ganz besonderer Yoga-Tag der offenen Tür: Eröffnung Projekt Shanti

An diesem Tag kannst du dich kostenlos und unverbindlich informieren über die verschiedenen Seminare und Ausbildungen bei [Yoga Vidya Nordsee und Westerwald](#). Erlebe die neuen Yoga Räumlichkeiten im Projekt Shanti, welche Yoga Vidya Bad Meinberg zum weltweit größten Yoga-Zentrum außerhalb Indiens machen.

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. Und die Yoga Vidya Erfahrenen können sich die neuen lichten und energiegefüllten Räumlichkeiten auf sich wirken lassen. Morgens bis abends gibt es Kinderbetreuung, sowie einige Yoga- Stunden. Ungefähres Programm:

- 10h Feierliche Eröffnung durch Landrat Friedel Heuwinkel, Bürgermeister Eberhardt Block, Sukadev Bretz
- 11 Uhr Yogastunden für Anfänger und Mittelstufe, Hausführungen, Einführung mit Vorführung
- 11.30 Uhr Yogastunden für Anfänger, Mittelstufe und Kinder
- Ab 12.30 Uhr Vollwert-Bufferet
- 14 Uhr Einführung ins Yoga mit Vorführung / Info-Vortrag über Yogalehrer-Ausbildungen / Mantra-Konzert mit der beliebten Musik-Gruppe "Die Bhaktas"
- 14.30 Uhr Einführung in die Meditation / Einführung ins Ayurveda
- 16 Uhr Yogastunden für Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene und Kinder / Mantra-Workshop /Info-Vortrag über Ausbildungen
- 16.30h Einführung ins Ayurveda / Info zur Yogatherapie
- Ab 17.30 Uhr Vollwert-Bufferet
- 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-Bufferet ist kostenlos. Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantrasingen, Yogastunde und Brunch teilnehmen möchtest zahlst du MZ 43€, DZ 57 €, EZ 71 €, Z/Womo 32 €. Nur Übernachtung und Meditation MZ 22 €, DZ 29 €, EZ 36, Z/Womo 16 €.

Info und Anmeldung unter 04426/ 9041610, 02685-80020, 05234-870 oder per [Online Anmeldeformular](#)

Am gleichen Tag stellen sich die anderen Nutzer, selbständigen

Unternehmen und Initiativen vor, die bereits im Projekt Shanti ansässig und tätig sind: Reha-Zentrum Bad Meinberg, Hebammenpraxis I AM, psychosomatische spirituell ausgerichtete Klinik, Mangalam Verlag, Autofotographie, Jyotisha (vedische Astrologie)

[Alle Infos zum Tag der Offenen Tür](http://y-v.de/yoga-offene-tuer)  
<http://y-v.de/yoga-offene-tuer>



### 3) Ayurveda Sommertipps für eine „gute Figur“

- trinke viel, besonders empfehlenswert ist Ayurveda-Wasser (ca. 10min lang gekochtes Wasser), es durchschwemmt den Körper leichter
- nimm vermehrt Frischkost zu Dir, jedoch vermeide rohes Obst mit anderen Nahrungsmitteln zu mischen (das macht den Nahrungsbrei sauer und schwer)
- trenne kohlenhydratiges Essen wie Brot von sehr Eiweißhaltigen wie Käse (beides zusammen ist laut Ayurveda schwer verdaulich und setzt an)
- Honig als Süßungsmittel (Honig wirkt im Gegensatz zu anderen Süßungsmitteln gewebereducierend; du kannst auch weitere alternative Süßungsmittel verwenden wie Fruchtdicksäfte, Agavendicksaft, Ahornsirup, Fruchtzucker (die Süße aus der Frucht wird vom Körper gleichmäßiger verstoffwechselt als Weißzucker und setzt weniger an)
- als Fette verwende hochwertige Pflanzenöle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie Sonnenblumenöl, Olivenöl, Sesamöl; als Brotaufstrich eignet sich Ghee (geklärte Butter) sehr gut anstatt Butter
- mache vermehrt vom bitteren Geschmack Gebrauch aus bitteren Kräutern wie Wermut, Schafgabe, Löwenzahl & bitteren Gemüse wie Chicorée, Endivien (der Bittere Geschmack regt die Bildung der Verdauungssäfte an und fördert so die Verwertung von Lebensmitteln; Cafe zählt allerdings nicht hierzu).

Ayurveda Seminare bei Yoga Vidya:

- 25.-27.6. BM [Ayurvedisches "Stress lass nach" Wochenende](#)
- 2.-4.7. BM [Ayurveda Wohlfühl- und Gesundheitswochenende Rajeshwari Vogdt](#)
- 2.7. Ww [Ayurveda Einführungstag](#)
- 4.-18.7. BM [Ayurveda Massage Ausbildung Galit Zairi](#)
- 4.-9.7. BM [Ayurveda-Massage Ingrid Tyrchan](#)
- 9.-11.7. BM [Ayurveda und Yoga Wellness Wochenende Rajeshwari Vogdt](#)
- 16.-18.7. Ww [Vataberuhigung mit Yoga Volker Rohde](#)
- 16.-18.7. Ww [Ayurveda Einführung](#)

- 16.-18.7. BM [Ayurveda-Massage-Wochenende Satyadevi Bratherig](#)
- 18.-23.7. BM [Ayurveda Wellness-Woche Lakshmana Wittig](#)
- 23.-25.7. BM [Ayurveda Einführung Andreas Heimbürger](#)
- 25.-30.7. Ww [Ayurveda Wohlfühlwoche](#)
- 30.7.-1.8. BM [Ayurveda Ausbildung Vorbereitungs-Seminar Lakshmana Wittig](#)
- 30.7.-1.8. BM [Ayurveda und Yoga Wellness Wochenende Lakshmana Wittig](#)
- 1-6.8. BM [Kristall-Akupunktur Ausbildung Teil 1 Bhajan Noam](#)
- 6.-8.8. BM [Ayurveda Wohlfühl- und Gesundheitswochenende Rajeshwari Vogdt](#)
- 8.-13.8. No [Kamasutra für Frauen - der weibliche Pfad des Yoga Maria Cruse](#)
- 13.-15.8. BM [Ayurveda-Massage-Wochenende Andreas Heimbürger](#)
- 15.8.-12.9. Ww [Ayurveda Gesundheitsberater Ausbildung Intensivkurs Janajanmadi Das Wloka](#)

[Alles zum Thema Ayurveda](#)

<http://www.yoga-vidya.de/ayurveda.html>



## 4) Sommer in den Yoga Vidya Ashrams - Tolle Seminare und Ausbildungen, Yoga Individualgast

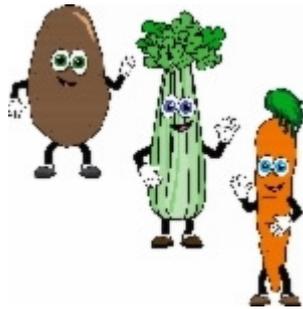
Sommer ist eine wunderschöne Zeit in den Yoga Vidya Seminarhäusern: Auf den Sonnenterrassen kannst du draußen essen, auf den Wiesen Sonnenbäder nehmen, Yogastunden auch mal draußen machen, bewusste Spaziergänge im Wald, im Park oder am Meer. Viele Gäste kommen in den Sommerferien, eine großartige lichtvolle Energie ist spürbar. Also ideal, um mit Yoga und Meditation neue Kraft und Positivität zu tanken, Lebensfreude zu spüren und neue Erkenntnisse und Einsichten zu gewinnen.

So hast du eine riesige Auswahl an Seminaren, Ausbildungen und Weiterbildungen in allen drei Yoga Ashrams/Seminarhäusern. Sommer im Ashram - das Beste für Erholung, neue Energie, Inspiration und praktische Erkenntnisse, die du anschließend im Alltag umsetzen kannst. Und: In Bad Meinberg gibt es während der ganzen Ferienzeit Ende Juni bis Mitte September Kinderyoga-Programme und Kinderbetreuung. In den anderen Ashrams gibt es das während einiger Wochen. In allen drei Ashrams kannst du auch zelten bzw. im Wohnmobil übernachten - so wird es besonders günstig.

Hier ein paar Direkt-Links:

- [Ausbildungen: Yogalehrer, Ayurveda Massage, Entspannungskursleiter, ...](#)
- [Yogalehrer Weiterbildung: Yoga für Kinder, für Senioren, Schwangerenyoga, Baustein-Weiterbildung, Acharya, ...](#)
- [Yoga Individualgast bei Yoga Vidya Nordsee](#)
- [Yoga Individualgast Bad Meinberg](#)
- [Yoga Individualgast Westerwald](#)

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



## 5) Rezept des Monats - Vegetable Casserole - Gemüse Auflauf

Eine amerikanische vegetarische Spezialität - manchmal übersetzt als "Gemüsekuchen" bzw. "Gemüseauflauf". Im Deutschen ist ja Auflauf meist mit Käse verbunden - in Amerika nicht. Du kannst das in einer Kuchen- oder eine Brotform zubereiten.

- 1 Tasse Sonnenblumenkerne
- 1/2 Tasse Mehl
- 1/2 Tasse Hefe
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 2 Esslöffel Butter
- 2 mittelgroße Karotten
- 1 mittelgroße Kartoffel
- 1 Stange Sellerie
- 1 Prise Salbei
- 1 1/2 Teelöffel Thymian oder Basilikum
- 1 Tasse heißes Wasser Salz

Alle Zutaten in einem Mixer 4 Minuten lang pürieren. In eine befettete Brotform geben und eine Stunde lang bei mittlerer Hitze im Rohr backen. Das Brot wird aufgehen, sich aber beim Auskühlen wieder senken. Kalt servieren.

[Ayurveda und Bio Kochausbildung sowie Kochseminare](http://y-v.de/koch-seminar)  
<http://y-v.de/koch-seminar>

## 6) Mitarbeiter gesucht - Leben in einer spirituellen Yoga Gemeinschaft

Du möchtest

- dich für eine sinnvolle Aufgabe engagieren: Orte aufbauen, aufrecht erhalten und

mitgestalten, die Oasen des Friedens, der Besinnung, der Heilung, der spirituellen Suche und Übung sind

- täglich meditieren, Mantras singen, Yoga üben
- Yogalehrer/in werden und Unterrichtserfahrung sammeln
- in einer spirituellen Gemeinschaft liebevoll, tolerant und in gegenseitiger Achtung zusammen leben

Bei Yoga Vidya hast du alles was du brauchst, um dich in der Tradition von Swami Sivananda spirituell zu entwickeln.

Konkret suchen wir momentan Mitarbeiter für folgende Aufgabengebiete:

- Rezeption/Callcenter
- Webteam
- Onlinemarketing
- Gartenteam
- Kinderbetreuung
- Küche
- Haushalt
- Technik
- Kommunikations-/Informationselektroniker, Fernmeldehandwerker, Datentechniker, Elektrotechniker o.ä.
- Instandhaltungs-Team/Fahrdienst
- PR/Öffentlichkeitsarbeit
- PC-Support
- Sekretär/in / Assistent/in

Interesse? Dann melde dich doch einfach bei uns per Mail [seva@yoga-vidya.de](mailto:seva@yoga-vidya.de) oder telefonisch unter 05234/87-2105 oder -2229. Wir freuen uns auf deine Bewerbung.

**Infos zur Mitarbeit bei Yoga Vidya:**

**<http://yoga-vidya.de/mitarbeit>**



## **7) Sukadev als dein Yogalehrer zuhause: Yogastunden Videos**

Lass dich von Sukadev zum Yoga anleiten - bei dir zuhause. Wähle dir aus: Längere und kürzere, forderndere oder sanftere, dynamischere oder meditativere Yogastunden. Wunderbare Yoga-Praxis zuhause.

### **Yoga-Stunde für Anfänger - 20 Minuten**

20 Minuten Yoga für Anfänger. Sante Dehnübungen, Tiefenentspannung, Atemübungen. Für Entspannung, neue Energie und Positivität. Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Geeignet auch für andere, die sanft üben wollen. Zur Anleitung auf dem PC, zum Herunterladen als mp4 Video und als mp3 Audio: <http://y-v.de/yoga-anfaenger-video>

**Alle neuen 20-minütigen Yoga-Stunden:**

- [Yoga für Anfänger - 20 Minuten](#)
- [Yoga für Anfänger mit Vorkenntnissen - 20 Minuten](#)
- [20 Minuten Yoga für den Rücken - Anfänger-Level](#)
- [Yoga sanft - 20 Minuten Mittelstufe](#)
- [Yogastunde mit Affirmation - Mittelstufe 20 Minuten](#)
- [Yoga für Chakra Harmonisierung - 20 Minuten Mittelstufe](#)
- [Yoga als Ganzkörper-Verehrung Gottes - 20 Minuten Mittelstufe-Praxis](#)

Diese Yogastunden sind auch als mp4 Dateien herunterladbar <http://vimeo.com/yoga/videos> - allerdings haben sie etwa 500 MB - also hohe Qualität mit langer Downloadzeit...

Hier noch eine Übersicht über alle bisher erschienenen Yogastunden Videos von Yoga Vidya:

### **Yoga für Anfänger**

- [Yoga für Anfänger - 20 Minuten](#)
- [Yoga für Anfänger mit Vorkenntnissen - 20 Minuten](#)
- [20 Minuten Yoga für den Rücken - Anfänger-Level](#)
- [Yoga für guten Schlaf - 10 Minuten Yogastunde](#)
- [Yogastunde im Stehen - 10 Minuten](#)
- [Yoga Relax - 10 Minutes Gentle Yoga Class](#)
- [Yogastunde Anfänger 46 Minuten](#)
- [Beginners Yoga Class 10 Minutes](#)
- [10 Minuten Rücken-Yoga](#)
- [Yoga-Stunde Relax - 10 Minuten entspannendes Yoga](#)
- [Wach am Morgen - 10 Minuten Yogastunde für Energie](#)
- [Yoga Anfängerstunde -10 Min. zum Mitmachen](#)

### **Yoga Mittelstufe und Fortgeschrittene**

- [Yoga sanft - 20 Minuten Mittelstufe](#)
- [Yogastunde mit Affirmation - Mittelstufe 20 Minuten](#)
- [Yoga für Chakra Harmonisierung - 20 Minuten Mittelstufe](#)
- [Yoga als Ganzkörper-Verehrung Gottes - 20 Minuten Mittelstufe-Praxis](#)
- [Yoga Class Intermediate 30 Minutes - Chakra Concentration](#)
- [Yoga-Stunde Mittelstufe Chakra-Konzentration 30 Minuten](#)
- [Yoga Stunde Energie am Abend - 10 Minuten](#)
- [Yogastunde Mittelstufe - 10 Minuten Power](#)

Momentan veröffentlichen wir sehr viele Yogastunden als Video - schau doch öfter mal rein auf unteren Link:

**[Alle Yogastunden Videos](http://y-v.de/yoga-stunden)**  
**<http://y-v.de/yoga-stunden>**



## 8) Meditationskursleiter Ausbildung

- [13.-20./25.6.2010 Westerwald](#)
- [25.7.-1./6.8.2010 Bad Meinberg](#)
- [10.10.-17./22.10,2010 Nordsee](#)

**Erfahre die Tiefen der Meditation.** Lerne, Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten. Meditation ist die wichtigste Übung aller spirituellen Wege. Wer täglich übt, schöpft daraus viel Kraft und Inspiration. Man taucht in die innere Welt ein, geht jenseits des Körper- und Gedankenbewusstseins und erfährt die Einheit des Selbst mit dem Kosmischen. In diesem Kurs bekommst du sehr tiefes theoretisches und praktisches Wissen über Meditation und den spirituellen Weg. Du machst tiefe Erfahrungen durch intensive Praxis und lernst, andere in die Meditation ein zu - führen und ihre Praxis zu begleiten.

Die Ausbildung besteht aus 2 Teilen. Während der ersten Woche lernst du die Theorie und die Unterrichtstechniken, übst 2x täglich Meditation und Mantra-Singen und hast eine Yogastunde. Die 2. Woche ist eine schweigende Meditations- Intensiv-Woche mit 3x täglich Meditation, 2x täglich Yogastunden, 2x täglich Mantra-Singen und sehr wenig Theorie. Du kannst die 2. Woche auch zu einem späteren Zeitpunkt machen.

***Alle Infos zur Meditationskursleiter Ausbildung: <http://y-v.de/meditation-ausbildung>***



## 9) Neue Artikelreihe: Yoga im Sommer

Dietlind hat eine neue Artikel-Serie begonnen zum Thema "Yoga im Sommer". Bisher erschienen:

- [Yoga im Sommer: Wir sind Helden](#)
- [Yoga im Sommer: Lebenskraft tanken](#)
- [Bhakti Yoga mit Zelt und Schlafsack](#)
- [Der Yoga Festival Sommer 2010](#)

Hier der erste Artikel: Wir sind Helden.

**Echte Helden gibt es nur noch im Fernsehen.** Solche, die auf wilden Pferden reiten, frei sind wie die Vögel und die immer zur Stelle sind, wenn es irgendwo brennt. Solche, die Drachen töten und Prinzessinnen retten. Unsere Alltagswelt und Zeit ist nicht gerade berühmt für außergewöhnlichen Mut und tiefes Vertrauen in die eigene Kraft. Andererseits: Wer weiß schon, wie viele Heldentaten Tag für Tag in unseren Straßen und Büros geschehen?

Und wer weiß, wie stark der Held ist, der sich irgendwo in uns versteckt und nur auf eine Gelegenheit wartet, sich zu zeigen? Juni-Zeit ist Heldenzeit. Jetzt, wo überall neues Leben entsteht und an den Bäumen aus zarten Blüten erste echte Früchte

wachsen – Ich habe am Kirschbaum nachgeschaut: es stimmt! – ist genau die richtige Zeit, um voller Selbstvertrauen raus zu gehen und die Welt mit einem Hallo-hier-komm-ich zu begrüßen. Da bin ich. Voller Tatendrang und Selbstbewusstsein. Oder etwa nicht?

**Mancher träumt vielleicht davon, ein Held zu sein und stattdessen kämpft er sich von einer Krise in die nächste.**

Kein Land in Sicht. Und schon gar kein Drachen, mit dem man es jetzt aufnehmen wollte. Da ist es gut zu wissen, dass es den Helden in uns wirklich gibt. Und selbst, wenn er gerade ganz schön tief und fest in uns schlummert: Wir können ihn wecken und unsere ganz persönliche Heldentat vollbringen, wann immer wir wollen. Man muss eben nur wissen, wie.

**Yoga zum Beispiel ist ein prima Helden-Wecker.** Einfach ein paar Wochen lang jeden Morgen oder Abend die Matte ausrollen, den inneren Schweinehund überwinden und den [Held](#) üben: Ganz sicher fühlt man sich danach viel stärker, konzentrierter und mutiger als zuvor. Ganz besonders mit dieser [Yoga-Reihe für den inneren Helden](#). Oder im [Yoga-Seminar](#) gemeinsam mit anderen. Wäre doch gelacht, wenn man das nicht hinkriegt. Und die eigenen Grenzen mit einem großen Hallo überwindet. Der Juni ist auf jeden Fall schon mal die beste Zeit dafür.

[Yoga-Seminare für den inneren Helden >>](#)

Die Reihe wird fortgesetzt...

[Alle Artikel zu "Yoga im Sommer"](#)

<http://y-v.de/yoga-sommer>



## 10) Spirituelle Lebensberater Ausbildung 6.-13.8.

Lerne, Menschen auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten und zu beraten. Auf dem spirituellen Weg gibt es viele Aufgaben zu bewältigen: Integration des spirituellen Weges in Beruf, Partnerschaft und Familie. Umgang mit Krankheiten. Umgang mit Bedürfnissen und Wünschen. Umgang mit Reinigungs-, Hindernis- und Kundalini Erweckungserfahrungen. Umgang mit spirituellen Krisen. Spirituelle Entscheidungsfindung. Extreme Praktiken versus Mittelweg. Die Tricks des Ego. Gott. Guru. Samadhi. Aufgaben auf verschiedenen Stufen der spirituellen Entwicklung. Didaktik: Wie führt man ein spirituelles Beratungsgespräch? Möglichkeiten und Grenzen der spirituellen Beratung und Führung. Möglichkeiten und Schwierigkeiten in der Beziehung zwischen Berater und Aspirant. Ein außergewöhnliches Seminar, um den spirituellen Weg und seine vielfältigen Verzweigungen in der Tiefe zu begreifen. Ideal für jeden, dem öfter Fragen zum spirituellen Weg gestellt werden. Teilnahmevoraussetzungen: abgeschlossene Yoga Vidya Lehrer-, Meditationskursleiter-, Ayurveda Gesundheitsberater o. gleichwertige Ausbildung.

[Alle Infos zur Spirituellen Lebensberater Ausbildung http://y-v.de/lebensberater](http://y-v.de/lebensberater)



## 11) Nachlese Musikfestival 13.-16.5.: Video und Dia-Shows

So viel Schwingung lässt sich in Worte dieser Welt kaum fassen. Ekstatische Sufi-Tänze, Feuershows und schamanische Reisen, ausgelassene Konzerte, im wahrsten Sinne des Wortes bewegende Klangyoga-Stunden, Herz öffnende Mantra Musik, eine berührende Gongmeditation, echte Gute-Laune-Workshops und - als Sahnehäubchen zum Schluss - das überirdische Bambusflötenspiel von Stephanie Bosch. Einige Dia-Shows und Videos vom Musik-Festival

- [Video vom Airdance Acroyoga](#)
- - [Dia-Show: Dave Stringer und Band](#)
- [Schamanische Reise mit Maharani – Dia-Show](#)
- [Sufi Tanz Dia Show](#)

Im September wird es das nächste Festival geben:  
[10-12.9. Yoga Vidya Festival](#) - 7 Jahre Yoga Vidya Bad Meinberg. Mit Musik, Tanz, Begegnung, Stille, Humor, Meditation, Yoga und vielem mehr. Kinder willkommen, Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene - Feiere mit uns nach deinem Geschmack. Alle Infos: <http://y-v.de/yoga-vidya-festival>

[Alle Fotoberichte zum Yoga Vidya Musikfestival http://y-v.de/musik-festival-2010](http://y-v.de/musik-festival-2010)



## 12) Business Yoga Kongress 4.-6. Juni Nachlese

Am vergangenen Wochenende gab es den großartigen Business Yoga Kongress. Insgesamt etwa 300 Teilnehmer informierten sich über die Möglichkeiten von Yoga in Unternehmen. Die vier Initiatoren von [Yogabiz](#), Dr. Elisabeth Purnima Kaiser, Dr. Hans Kugler, Claudia Bauer, Hans-Peter Bayerl, gaben Business Yoga Musterstunden und berichteten aus ihrer Erfahrung aus ihrem Unterricht in Unternehmen. Professoren und Führungskräfte in der Wirtschaft referierten darüber, wie Yoga im Geschäftsleben helfen kann. Sie zeigten, was ein gesundes Unternehmen und auch eine gesunde Gesundheitswirtschaft ausmacht. Im Yoga Vidya Blog findest du einige Infos und Foto-Berichte über den Business Yoga Kongress. Wir werden in den folgenden Wochen einige Kongress Mitschnitte ins Internet stellen.

[Foto-Berichte zum Business-Yoga Kongress](http://y-v.de/business-yoga-kongress)  
<http://y-v.de/business-yoga-kongress>



## 13) Business Yogalehrer Ausbildung

Auf dem Business-Yoga Kongress wurde deutlich, wieviel Yoga in Firmen bewirken kann für Gesundheit, Kreativität, Selbstbewusstsein und Energielevel der Mitarbeiter. Es wurde auch wichtig, dass Business-Yoga besondere Qualifikationen benötigen, um den Anforderungen der Firmen gerecht zu werden. Daher hat Yoga Vidya in Zusammenarbeit mit [Yogabiz](#) eine Business-Yogalehrer Ausbildung bzw. eine Business-Yogalehrer Weiterbildung konzipiert.

Der nächste Baustein [Business Yoga – Yogalehrer Weiterbildung Intensiv in Bad Meinberg](#) wird sein vom [25.7.-1.8.](#) und wird angeleitet von Dr. Hans Kugler, Dr. Purnima Kaiser, Claudia Bauer, Hans-Peter Bayerl. [Mehr ...](#)

Weitere Bausteine in München-Unterhaching:

- [Einstiegs-/Orientierungsseminar „Yoga im Business – richtig einsteigen“ 17.-18.7.10 in München/Unterhaching](#)
- [Die Welt des Business und Brücken zum Yoga. 14.-15.8.10](#)
- [Yoga in Unternehmen positionieren und vermarkten 16.-17.10.10](#)
- [Die Yoga Vidya Grundreihe für Business Yoga anpassen 18.-19.9.10](#)

So kann sich für ausgebildete Yogalehrer eine ganz neue berufliche Perspektive eröffnen - und für Unternehmen eine gesündere, menschlichere und zugleich stärkere Zukunft

[Alle Infos zur Business Yogalehrer Ausbildung](http://y-v.de/business-yoga-ausbildung) <http://y-v.de/business-yoga-ausbildung>



## 14) Internationaler Yoga-Kongress 12.-14.11.2010

Der internationale Yoga Kongress 12.-14.11.2010 wird ein Kongress der Superlative:

- International bekannte Yoga Meister wie Kali Ray, Anna Trökes, Amadio Bianchi, Narayani, Swami Suddhananda, Swami Yogaswarupananda, Swami Atma, Shanmug Eckhardt, Leela Mata, Rita Keller, Pandit Dr. Dinesh Chandra Sati, Sukadev Bretz
- Etwa 50 Referenten für Vorträge und Workshops, weitere 30 Yogalehrer/innen
- TriYoga®, ChiYoga, Kashmir Yoga, Iyengar Yoga, Yoga nach André van Lysebeth, Chakra Yoga, Hormonyoga, Kundalini Yoga, Lachyoga, Yoga Nidra™, Yoga und positive Psychologie, Yogatherapie
- Fast 200 verschiedene Programme: Vorträge, Workshops, Infos, Yogastunden, Meditationen etc.
- Du bekommst in kürzester Zeit einen Einblick in traditionelle und „moderne“ Yogastile. Gleichzeitig kannst du auch die Ganzheitlichkeit, Tiefe und spirituelle Dimension des Yoga in seiner ganzen Bandbreite kennen lernen und vertiefen. Auch die körperorientierte und psychologische Yogatherapie, die auf immer mehr Interesse stößt und einem tiefen Bedürfnis unserer Zeit entspricht, ist gut vertreten. Für Yoganeulinge zum Reinschnuppern gleichermaßen geeignet wie für Yogaübende und Yoga lehrer/innen, um neue Anregungen und Inspiration für ihre eigene Praxis und zum Unterrichten zu bekommen. Wie immer: fundierte Theorie, viel Praxis. Vorträge, Workshops, Yogastunden, Meditationen, Mantrasingen, Entspannungen, köstliches gesundes vegetarisches Essen und eine hochenergetische Atmosphäre.

Frühe Buchung ist anzuraten. Auch wenn wir mit dem Projekt Shanti viele neue Übernachtungsmöglichkeiten haben, könnte es wie in den vergangenen Jahren knapp werden mit den Zimmern...

[Die Yoga Kongress Broschüre als PDF](http://y-v.de/yoga-kongress-pdf)  
<http://y-v.de/yoga-kongress-pdf>

## 15) Neue Hörsendungen - mp3 Podcast

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:

- [Wadendehnung für Schulterentspannung](#): Die Waden dehnen um Nackenverspannungen zu beseitigen? Macht das Sinn? Ja! Denn die einzelnen Muskeln des Körpers sind über Muskelketten miteinander verbunden. Oft sind Nackenverspannungen in Verspannungen oder Verkürzungen der Wadenmuskulatur zu verstehen. Mit dieser kurzen Übung leitet Sukadev dich dazu an, die Waden im sogenannten Ausfallschritt zu dehnen und zu entspannen.
- [Meditation: Wer bin ich?](#): Eine [Vedanta Meditation](#) über die wichtigste Frage der Welt: Wer bin ich? Mit dieser Meditation ergründest du diese Frage, spürst deine wahre Natur als Sein, Wissen und Glückseligkeit. Du löst dich von Verhaftungen und Identifikationen.
- [Schultern und Nacken entspannen Anleitung](#): Entspannung jetzt, per mp3 oder Video: Vitalisiere Schultern und Nacken: Eine einfache und wirksame Übung. Du spannst die Muskeln der Schultern und des oberen Rückens an und lässt sie wieder los. Du verbindest das mit Atmung, Bewusstseinslenkung und Affirmationen. Lass dich von Sukadev dazu anleiten .
- [Meditation: Die Gegenwart Gottes spüren](#): Bitte um die Erfahrung der Gegenwart Gottes. Rufe Lichtkraft und Segen herab. Öffne dich für göttliche Gnade. Eine besonders tiefgehende Meditationstechnik für geübtere Meditierende.

## Längere Vorträge mit Sukadev

Besonders tief gehende Vorträge aus einem spirituellen Retreat mit Sukadev. Für ernsthafte Aspiranten - weniger geeignet für Yoga Anfänger.

- [Brahman allein ist wirklich](#): Hinter dem ganzen Universum der Namen und Formen gibt es eine allumfassende Realität. Diese wird "Brahman", das Göttliche, genannt. [Sukadev](#) erläutert diese Grundlagen der Vedanta Philosophie und gibt Tipps, wie du daraus lebendige Erfahrung machen kannst.
- [Wie überwindet man Verhaftungen](#): Von der Verhaftung zur Liebe. Von der Identifikation zur Unbedingtheit. Die 5 Kleshas, die Leid verursachenden Verhaftungen und ihre Überwindung.
- [Bhakti Yoga - Hingabe zu Gott entwickeln](#) : Wie kannst du Hingabe entwickeln? Wie kannst du die Gegenwart Gottes spüren? Wie kannst du dein Herz mit Liebe füllen? [Sukadev](#) gibt dir sehr praktische Tipps anhand der fünf [Bhavas](#) aus dem [Bhakti Yoga](#).
- [Fragen an Sukadev: Temperament, Opfer](#) : Sukadev antwortet auf Fragen von Aspiranten

## Mantras, Musik

- [Shivaya Parameshwaraya - Kirtan zum Mitsingen](#)
- [Deva Deva Sivananda gesungen von Atmamitra](#)
- [Ganesha Sharanam gesungen von Narendra](#)
- [Om Namo Bhagavate Shri Suryaya mit Lalita](#)
- [Sundaram singt "Ma Durga"](#)
- [Sukadev singt das Gange Cha Yamune](#)
- [Darshini singt das "Shri Guru Sharanam" Mantra](#)
- Sehr viele [Mantras](#): Texte, Audio zum Anhören und Download, Videos <http://bit.ly/kirtans>

Tägliche Inspirationen - mp3 Dateien mit Sukadev - ein paar Beispiele:

- [Wie die Bhagavad Gita entstanden ist](#)
- [Wir sind Sat Chid Ananada](#)
- [Wie aus dem Räuber Ratnaka der Weise Valmiki wurde](#)
- [Was Samadhi ist](#)
- [Viveka-Chudamani - Vers 225](#)
- [Über Vedanta Teil 1](#)
- [Über die Heldentaten Hanumans](#)
- [Über das Gute und das Angenehme](#)
- [Schafsloewengeschichte mit Sukadev](#)
- [Rama als Aspekt der Freude und Ethik](#)
- [Om Namo Narayanaya - Geschichte eines Schülers](#)
- [Lebe in Harmonie mit Gott](#)
- [Wie eine Prostituierte zur Selbstverwirklichung kam](#)
- [Die Geschichte eines alten Holzfällers](#)
- [Jaya Jagad Ambe gesungen von Janin und Micha](#)
- [Die Geschichte der vier Maha Vakyas](#)
- [Der Nutzen der Yoga Praxis](#)
- [Brunnenfrosch - Geschichte mit Sukadev](#)
- [Das Leben mit der höchsten Erfahrung](#)

Du kannst alle mp3-Dateien anhören oder herunterladen unter [www.podcast.yoga-vidya.de](http://www.podcast.yoga-vidya.de)

Du kannst alle Yoga Vidya Podcasts abonnieren in itunes <http://bit.ly/itunes-yoga>

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



## 16) Mithilfe bei Yoga Vidya - Verbringe den Sommer im Yoga Vidya Ashram

Verbringe ein paar Tage, Wochen oder den ganzen Sommer in der Yoga Vidya Gemeinschaft. Erlebe, wie es ist, Teil einer spirituellen Gemeinschaft zu sein, gemeinsam zu praktizieren, sich für eine gute Sache einzusetzen, spirituell zu lernen und zu Wachsen. Karma-Yoga bzw. Seva (spiritueller Dienst) zusammen mit anderen Menschen in einem Yoga Ashram 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 Seminarmithilfe, 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\(at\)yoga-vidya.de](mailto:mithilfe(at)yoga-vidya.de)) oder bei Ursula (Westerwald, Tel. 02685-8002-40 oder 02685-80020, [westerwald\(at\)yoga-vidya.de](mailto:westerwald(at)yoga-vidya.de)) oder bei Devani (Nordsee, Tel. 04426-90416-10

[Infos über Mithilfe bei Yoga Vidya](#)

<http://y-v.de/yoga-mithilfe>



## 17) Neue Videos bei Yoga Vidya

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

### Yoga Übungen zum Mitmachen

- [Pfeil und Bogen mit Janin](#)
- [Schiefe Ebene – Yoga Asana Variationen](#)

### Vorträge von Sukadev

- [Freiheit](#)
- [Bhava](#)

### Mantra-Singen

- [Jaya Mata Kali mit Carlotta](#)
- [Angelika verzaubert Zuhörer im Westerwald](#)
- [Maha Mantra mit Sundaram](#)

### Yoga Practice Video English

- [Shavasana – Yoga Relaxation Pose Variations](#)

[Alle Yoga Vidya Videos unter](#)

<http://mein.yoga-vidya.de/video>



## 18) Neu im Yoga Vidya Verlag: "Vertraue Gott" - Buch von Swami Atma

...ein "wunder"-bares Buch für Menschen, die schon länger praktizieren und bereit sind, sich auch unangenehme Entscheidungen auf dem Entwicklungsweg zu stellen. Entstanden aus Morgen-Vorträgen von Swami Atmasvarupananda im Sivananda Ashram Rishikesh. Tiefe Einsichten - große Inspiration. [http://y-v.de/vertraue\\_Gott](http://y-v.de/vertraue_Gott)

Weiteres aus dem Yoga Vidya Verlag:

- Das "[Yoga-Vidya Asana-Buch Band 1](#)" ist ein Buch der Praxis mit umfangreichem Wissen über die Asanas der Rishikesh-Reihe wie sie von Swami Sivananda und Swami Vishnu-Devananda gelehrt wurde. Von Sukadev's Erfahrungsschatz aus 25 Jahren Yoga-Studium und -Praxis kann jeder der mit Yoga anfängt oder auch schon Fortgeschritten ist, einen großen Nutzen ziehen.
- Auch neu im Sortiment:  
"[AUM-Die unendliche Energie](#)" von Dr. Vinod Verma  
Dieses Buch hat zum Ziel den Geist/ das Gemüt im Sinne einer bewussteren Lebensführung zu stärken und Techniken der Selbstheilung nahe zu bringen. Einfache und leichte Techniken rund um das Mantra AUM ermöglichen es, den Geist im Gleichgewicht zu halten und die eigene unerschöpfliche Energie zu nutzen.
- Wie immer eine schöne CD:  
"[Motion of Devotion](#)" von den singenden Buddhas  
beinhaltet spirituelle Lieder und Mantren aus den verschiedensten Traditionen, entstanden, aus reiner Freude zusammen zu singen und tief einzutauchen in einen Raum von Ekstase und Stille.
- Und was für die "Nase":  
Die Räucherstäbchen der "[Mystik-Line](#)"-beinhalten eine abgestimmte Duftreihe feinsten Aromen. Sehr zu empfehlen!

*[Hier geht's zum Yoga Vidya Internet Shop](#)*  
<http://y-v.de/yoga-shop>



## 19) Neues aus Yoga Vidya Düsseldorf

Hari Om liebe Yogafreunde,  
etwas spät, doch nicht weniger herzlich möchte ich mich bei allen Teilnehmern bedanken, die bei strahlendem Sonnenschein Yoga Vidya Düsseldorf mit aus der Taufe gehoben haben. Mein besonderer Dank gilt auch den fleissigen Mithelfern und Maheswara mit Ursula und Jyotimaya, die für den spirituellen Beitrag durch das Ausführen einer Puja sorgten.

In den nächsten 14 Tagen wird ein neuer Flyer verschickt, der noch einmal alle Düsseldorfer Yogafreunde dazu einlädt, ein kleines Zentrum im grünen Stadtteil Düsseldorf-Garath kennenzulernen. Das Kursprogramm wurde erweitert. Der Zugang zur Webseite ist neu. Ab sofort könnt Ihr uns unter [www.yoga-vidya-duesseldorf.de](http://www.yoga-vidya-duesseldorf.de) erreichen. Dort findet Ihr immer die neuesten Angebote.

Am Samstag, den 19.6.2010 wird Sara Devi von 10-13h einen speziellen Workshop geben, der Dich in die Geheimnisse Deiner Stimme einweist. Als ausgebildete Sängerin und Yogalehrerin verbindet sie auf besondere Art Yogaübungen zur Stimmbildung. Ein Kurs auch für Yogalehrer/Innen, die ihrer Stimme mehr Ausdruck verleihen möchten. Es sind noch Plätze frei. Unsere kleine Crew freut sich auf Euren Besuch. Nehmt die Gelegenheit zu einer Probestunde wahr.

Om Shanti und liebe Grüsse

Yoga Vidya Center Padmakshi Ingrid Berger

An der Garather Motte 16, 40595 Düsseldorf, Tel.: 0211 1780 8878

Email: [duesseldorf\(at\)yoga-vidya.de](mailto:duesseldorf(at)yoga-vidya.de)

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



## 20) Ayurveda-Masseur /-Therapeut gesucht

Die Ayurveda-Oase Bad Meinberg sucht ab diesen Sommer eine/n neue/n Mitarbeiter/in, die sich im ganzheitlichen Ayurveda bei Yoga Vidya entfalten möchte. Wenn dich das Leben in einer spirituellen Gemeinschaft, der selbst-/egolose Dienst am Menschen inspiriert und nach Deiner Ayurveda-Ausbildung bereits einiges an Praxis-Erfahrung mitbringst, ist dies vielleicht eine wunderbare Gelegenheit für Dich, weiter im Bereich Ayurveda und Yoga zu wachsen.

- Auf unserer [Ayurveda Homepage](#) erfährst Du alles über Ayurveda bei Yoga Vidya
- <http://y-v.de/yoga-mitarbeit> informiert Dich über alles Wichtige, die Mitarbeit betreffend
- Dein Interesse sowie alle Fragen richtest Du direkt an [seva\(at\)yoga-vidya.de](mailto:seva(at)yoga-vidya.de)

Wir suchen auch noch weitere Mitarbeiter/innen bei Yoga Vidya:

[Alle Infos zur Mitarbeit bei Yoga Vidya](#)

<http://y-v.de/yoga-mitarbeit>



## 21) Yoga an der Nordsee: im Garten und am Strand

Die "Freiluftsaion" an der Nordsee ist eröffnet. Nadine und Florian, Mitarbeiter bei Yoga Vidya Nordsee, machen es vor. Yoga vor der "Yoga Boutique", vor dem Haupteingang und im lauschigen Garten. Heute morgen spazierten wir gemeinsam zum Meer um dort stehende Pranyamas zu üben. Mit Brahmari dem "Bienensummen" haben wir dann noch einige Minuten meditiert. Bald gibt es wieder unsere beliebten Yogastunden mit Karl und anderen Yogalehrern direkt am Strand und in den Dünen.



- [Dia-Show "Yoga am Strand"](#)
- [Fotos: Yoga im Garten Yoga Vidya Nordsee](#)

Genieße bei Yoga Vidya Nordsee:



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

- möglich
- Umfangreiches [Yoga Seminarprogramm](#)

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

---

## 22) Yogalehrer Praktikum im Yoga Ashram

In einem Yoga Ashram zu unterrichten, ist eine ganz besondere Erfahrung. Hierher kommen ganz besonders interessierte Yoga Aspiranten. Hier herrscht eine ganz besondere Energie. Beim Unterrichten in einem Yoga-Ashram kannst du große Fortschritte in deiner Yogalehrer-Praxis machen, und anschließend mit mehr Energie und Kraft bei dir zuhause weiter unterrichten. Und du kannst natürlich auch deine eigene Yoga-Übung vertiefen und auf eine neue Stufe heben. Gerade in den Ferien in der Zeit vom 1.7 bis 31.8 können wir einige ehrenamtliche Yogalehrer gebrauchen. Vielleicht wäre das ja etwas für dich? Vermutlich weißt du ja, dass wir hier jederzeit Mithilfe als Karma Yogi im Haushalt, in der Küche, im Büro, im Bauteam, im Garten gebrauchen können. Wenn du eine Yogalehrer Ausbildung bei uns gemacht hast und solide Erfahrungen im Unterrichten hast, bist du herzlich willkommen um uns zu unterstützen auch und gerade beim Unterrichten von Yoga. Genaueres dazu wie auch allgemein für die Mithilfe in den Yoga Vidya Ashrams unter <http://y-v.de/yoga-mithilfe>. Tel. 05234-872226, Email [mithilfe\(at\)yoga-vidya.de](mailto:mithilfe(at)yoga-vidya.de)

[Alle Infos zu Mithilfe bei Yoga Vidya](#)  
<http://y-v.de/yoga-mithilfe>



---

## 23) Wie du besser mit anderen zusammenarbeiten kannst

"Durch Samyama, liebevolle Achtsamkeit auf das Herz, kommt Verstehen des Geistes". So sagt es Patanjali im Yoga-Sutra (III.35). Gerade im Alltag und bei der Arbeit ist dieser Vers wichtig. Wenn du mit anderen Menschen zu tun hast, spüre von deinem Herzen her dein Gegenüber. Spüre von deinem Herzen das Herz des anderen. Erspüre von deinem Herzen her den anderen als Ganzes. Mit dieser Herzensverbindung wirst du beginnen, den anderen von einer tieferen Warte aus zu verstehen. Dies kann deine zwischenmenschlichen Beziehungen erheblich bereichern. Viele Menschen hören während ihrer Gespräche mit anderen nicht wirklich zu. Stattdessen überlegen sie: „Wann kann ich als nächstes etwas sagen?“ Sie warten nur auf das Stichwort, das ihnen die Gelegenheit gibt, das Gespräch zu übernehmen. Erspüre das Herz des anderen mit deinem Herzen, wenn du dich mit jemandem unterhältst. Wenn du in Besprechungen bist, nutze die Momente, in denen du nichts sagst, um vom Herzen her den anderen zu verstehen. Du wirst viel mehr verstehen, als nur das was die Menschen sagen. Und selbst dann, wenn sie etwas erzählen, was du schon weißt, kannst du über deine

Herzensintuition neue wichtige Informationen bekommen und eure innere Herzensverbindung stärken. So sorgst du dafür, dass ihr eine gute und freudevolle Basis für die gemeinsame Arbeit und euer Zusammensein habt. Probiere es aus - und lass mich wissen, wie das auf dich wirkt. <http://mein.yoga-vidya.de/forum>  
Transkription eines Kurzvortrages von [Sukadev](#)

[Seminare, Ausbildungen, Weiterbildungen mit Sukadev : http://y-v.de/yoga-sukadev](http://y-v.de/yoga-sukadev)

[Täglich einen Artikel von Sukadev lesen  
http://y-v.de/suka-artikel](http://y-v.de/suka-artikel)

---

## 24) Neues bei Yoga Vidya - Yoga Vidya Blog

Alle Neuigkeiten immer unter <http://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. Hier ein kleiner Auszug aus dem Yoga Vidya Blog:

- [Bildergalerie: Countdown zum Kongress](#)
- [Letzte Yoga Kongress 2009 Vorträge online](#)
- [Fortgeschritt. Anfänger Yogastunde Video, mp3](#)
- [Die Fußball WM bei Yoga Vidya](#)
- [Viveka: Meditation? Kuchen? Oder beides?:](#) Inspirierender Artikel
- [Ayurveda oder Yoga? Oder einfach Ayur-Yoga...: Plagen dich Rückenleiden, Stress oder innere Unruhe?](#) Dann werde aktiv und übe Yoga, sagen die einen. Entspann dich mal wieder, lass dich massieren und gönne deinem geplagten Organismus eine Ayurveda-Auszeit, sagen die anderen. Na was denn nun? Entspannen oder entschlossen in die eigene Mitte gehen? Loslassen und trainieren? Wie wäre es mit beidem? [Weiter...](#)
- [Öko Energie im Yoga Zentrum: Sind wir nachhaltig?](#) Noch nicht. Aber wir arbeiten dran. Besser gesagt: [Dieter](#), die Betreiber der neuen Bad Meinberger Biogasanlage und viele Techniker arbeiten auf Hochtouren. Unsereins, der und die derweil wie immer zwischen Yogaräumen, Seva und anderen Lebensangelegenheiten hin und herpendelt, braucht nichts weiteres zu tun, als wie immer flexibel zu bleiben - und - wie gestern - spontan auch mal auf die heiße Dusche zu verzichten. (Was allerdings laut Plan vorerst nicht mehr passieren wird.) [Weiter...](#)
- [Ein ganz besonderer Tag der offenen Tür](#)
- [Bhakti Yoga mit Zelt und Schlafsack](#)
- [Shallaki - indischer Weihrauch - Ayurveda Heilpflanze](#)
- [Yoga und wahre Partnerschaft: Wahre Partnerschaft?](#) Was ist das eigentlich? Anscheinend träumen die Menschen seit jeher ihren Traum von der wahren, tiefen und glücklichen Verbindung zu anderen Menschen. Nur will das oft nicht so einfach gelingen. Und selbst wer glücklich liiert ist, kennt den Ärger mit unleidlichen Kollegen oder unzuverlässigen Freunden. Ach, wie einfach wäre das Leben – wären die Menschen nur nicht so, wie sie sind. Oder? [Weiter...](#)
- [Ein Hauch von Indien: Hoher Besuch in Bad Meinberg: Swami Yogaswarupananda aus dem Sivananda Ashram in Rishikesh ist zu Gast.](#) Er gibt ein Seminar zur Bhagavad Gita, erfreut sich – hoffentlich – am wechselhaft-warmen deutschen Frühsommer und hat ganz nebenbei und unauffällig einige Teilnehmer des Samstag

- Abend [Satsangs](#) verzaubert. Mich zum Beispiel. [Weiter...](#)
- [Ein Sonntagabend bei Yoga Vidya Bad Meinberg](#)
  - [Bloß kein Stress: Wie ich Shavasana entdeckte](#): **Auf welche Asana würdest du am ehesten verzichten, wenn es eilt?** Ich weiß. Diese Frage kommt bestenfalls gar nicht erst auf. Allerdings ist das Interesse an effizienten 20- oder besser [10-Minuten-Yoga-Reihen](#) sogar im Ashram groß. Nun ja, auch in einem Yoga Zentrum gibt es viel zu tun. Eh man sich's versieht, findet man sich an Feiertagen wie diesen auf den sonst so ruhigen Fluren zwischen 200 neu eingetrudelten Gästen und den Kondensstreifen eilender Mitarbeiter wieder. [Weiter...](#)
  - [Meditation Tipp : Meditiere länger](#): Kleiner Tipp für deine [Meditation](#): Ab und zu mal verlängere deine Meditation. Angenommen du meditierst täglich 20 Minuten, dann meditiere ab und zu mal 40 Minuten lang. Angenommen du meditierst täglich 5 Minuten, dann meditiere ab und zu mal 20 Minuten.  
Das Verlängern der Dauer der Meditation kann deiner Meditation eine ganz neue und besondere Tiefe geben. "Ab und zu" kann heißen, 1 Mal pro Woche, 1 Mal pro Monat oder dann wenn du dich entweder danach fühlst - oder wenn du gerade weniger Lust auf Meditation hast. Längere Meditation kann dir zu großen Durchbrüchen verhelfen, Hindernisse aus dem Weg räumen, dir zu einem Gefühl der Befreiung verhelfen. Probiere es aus - und teile deine Erfahrungen mit anderen, z.B. durch einen Kommentar hier...
  - [Neue Töpfe - aber keine Pizza](#) : Endlich: Es darf wieder gekocht werden. Und die Bad Meinberger Bio-Küchen-Köche rühren ab sofort wieder in 100-Liter-Töpfen anstatt in Betonschutt. In ihrer Größe nehmen sich die Arbeitsgeräte allerdings nichts. So ein ordentlicher Großküchen-Stabmixer ist nämlich auch einen Meter lang und die Suppenkellen fassen locker mal drei Liter. [Weiter...](#)
  - [Ayurveda Tipp: Affirmationen für Kapha](#): "Ich freue mich darauf, Mut zu zeigen". "Ich freue mich darauf, ab kommenden Montag täglich spazieren zu gehen." "Tägliche Yoga Praxis gibt mir Ruhe und Kraft". Das sind einige Beispiele für Affirmationen für Kapha-Menschen. Kapha entspricht dem Erd- und Wasser-Element. Kapha Menschen sind laut [Ayurveda](#) eher gemütlich, ruhig, beständig, gefühlsbetont. Verhaltensänderungen brauchen ihre Zeit. Daher folgende Tipps für Affirmationen für Kapha-Menschen: [Weiter...](#)
  - [Renate und Kerstin neue Mitarbeiter bei Yoga Vidya](#)
  - [Dhanwanthari, Begründer des Ayurveda](#)  
Dhanwantari gilt als der mythologische Begründer des [Ayurveda](#). Er übergab den Engelswesen den Nektar der Unsterblichkeit. [Dhanwantari Geschichte](#)  
Anrufung von Dhanvantari lässt die Heilenergie und göttlichen Segen fließen. Klassischerweise werden in Ayurveda Heilzentren Dhanvantari Bilder aufgehängt. Vor einer Ayurveda Massage in der Ayurveda Oase Bad Meinberg wird meist das [Dhanvantari Mantra](#) rezitiert. [Weiter...](#)
  - [Der Mobilfunkmast ist weg](#)  
Zwei "Eilmeldungen": Der Mobilfunkmast auf der Chakra-Pyramide Yoga Vidya Bad Meinberg ist weg. Der Sendemast ist verlegt worden auf einen Standort irgendwo im Wald, ein gutes Stück weg von uns - Handyempfang sollte trotzdem funktionieren. Das Solardach ist jetzt (fast) vollständig angeschlossen, ebenso die Biogasanlagen. Es wird jetzt (fast) bei Yoga Vidya Bad Meinberg so viel Energie nachhaltig erzeugt wie verbraucht wird. [Weiter...](#)
  - [Der Yoga Festival Sommer 2010](#)  
Die Welt des Yogas und der neuen, friedvolleren Lebensart sprießt, wächst und gedeiht. Beobachten kann man das am wunderbaren Wachstum alternativer Verlage, Cafés und Yoga Studios. Mitmachen geht am besten mit viel Meditation und Innenschau, den passenden Asanas und vielen gemeinsamen Highlights auf dem Yoga Weg. **Wenn das mal kein Anlass ist, einen Blick ins (Yoga) Festival Programm für diesen Sommer zu werfen!** [Weiter...](#)

- [Meditation Tipp: Umarme einen Baum](#)  
Bäume sind lebendige Wesen. Sie strahlen Ruhe und Kraft aus. Umarme mal einen Baum. Spüre seine Kraft. Lass dich von seiner heilenden Energie erfüllen. Dies ist eine Art [Meditation](#). [Weiter...](#)
- [Die fünf Elemente im Ayurveda](#)  
Schöner kurzer Artikel über die fünf Elemente im [Ayurveda](#) - und was die Elemente mit dem Menschen zu tun haben. Insbesondere werden die Elemente in Beziehung zu den Körpersystemen gesetzt. Hier geht's zum Artikel [Fünf Elemente im Ayurveda](#)
- [Abschluss der Yoga Lehrer Ausbildung im April](#)  
**Hurra, es gibt wieder neue Yoga-Vidya Yoga-Lehrer/innen.**  
Die Teilnehmer des Frühjahrskurses haben im April in Bad Meinberg erfolgreich ihre Vier Wochen Intensiv Ausbildung beendet. Wir gratulieren allen Absolventen ganz herzlich und wünschen Ihnen alles Gute auf dem weiteren Yoga-Weg!
- [Bleibt ab heute die Küche kalt?](#)  
Glücklicherweise nicht. Bad Meinbergs heiß geliebtes Kitchery dampfte heute wie immer, nur mit ein paar Gewürzen weniger. (Was manchem Hardcore-Yogi vermutlich sogar entgegen kam.) Es fand sich auch keine Sägespäne im Gemüse und man darf hoffen, dass alle satt geworden sind. [Weiter...](#)  
[Meditation Tipp: Konzentriere dich auf Licht](#)  
Meditationstipp: Konzentriere dich auf das Licht oberhalb des Kopfes. Als Einleitung für die [Meditation](#) - oder zwischendurch immer wieder am Tag (1-2 Minuten lang). Patanjali schreibt im Yoga Sutra: "Durch Konzentration (Samyama) auf das Licht oberhalb des Kopfes bekommst du Zugang zu einer höheren Wirklichkeit (Siddha Darshana)". [Weiter...](#)
- [Der Sufi und das Pferd](#)  
Da war einmal ein Sufi , der besaß ein wunderschönes Pferd. Eines Abends wurde vergessen, das Gatter zu schließen und so kam es, dass das Pferd am nächsten Morgen verschwunden war. " So ein Pech!" bemitleidete ihn sein Nachbar, doch der Sufi sagte nur: "Vielleicht".  
Ein paar Tage vergingen als das Pferd zurückkehrte und mit ihm auch noch einige Wildpferde. "So ein Glück!" sagte sein Nachbar, doch der Sufi meinte nur: "Vielleicht".  
Am nächsten Tag wollte der Sohn des Sufi eines dieser Wildpferde zureiten, stürzte jedoch dabei und brach sich ein Bein. "So ein Pech!" bemitleidete ihn wiederum sein Nachbar, doch der Sufi sagte nur: "Vielleicht".  
Kurze Zeit später kamen Bedienstete des Königs auf der Suche nach jungen Männern für den bevorstehenden Krieg vorbei und nahmen die Söhne aller Nachbarn mit. Nur der verletzte Sohn des Sufi konnte zu Hause bleiben.
- [Ayurveda Tipp: Übe Agni Sara](#)  
Im [Ayurveda](#) wird häufig auf die Wichtigkeit von Agni, dem Verdauungsfeuer, hingewiesen. Es ist nicht nur wichtig, was du isst. Wichtig ist vor allem, was verdaut wird, und was im Blutkreislauf ankommt. Dafür spielt Agni, das Verdauungsfeuer, eine wichtige Rolle. Agni steht für die Verdauungssäfte, die Gesundheit von Magen und Darm, die Fähigkeit des Körpers, Nährstoffe zu absorbieren bzw. Unverdauliches auszuscheiden, Gifte in der Leber abzubauen, Keime im Darm zu eliminieren. Um Agni zu stärken, gibt es im [Hatha Yoga](#) Agni Sara Kriya, die Agni-Stimulation und Reinigungs-Übung. [Weiter...](#)
- [Ayurveda Kur: Triphala Dreifrucht](#)  
Triphala ist ein aus drei Früchten und Kräutern hergestelltes [Ayurveda](#) Nahrungsmittel-Ergänzungsmittel. Triphala reguliert alle drei Doshas. Es hat eine leicht abführende und darmreinigende Wirkung. Dabei führt es jedoch zu keiner gefährlichen Gewöhnung, noch zerstört es die gesunde Darmflora. Zur Vorbeugung kann man alle 6 Monate eine etwa 2–4 wöchige Kur durchführen. Dabei nimmt man abends vor dem Schlafen 1 Teelöffel Triphala mit Honig vermischt und trinkt warmes Wasser nach. Wenn man

diese Kur zum ersten Mal durchführt, empfiehlt es sich, mit ¼ Teelöffel zu beginnen und langsam zu steigern. So spürst Du am besten, welche Menge Dir gut bekommt.

[Triphala in Bio-Qualität](#) kannst du im [Yoga Vidya Internet Shop](#) beziehen. [Weiter...](#)

- [Das Seminarhaus Shanti öffnet seine Türen](#)

- [Weiterbildung Intensiv: Die Gheranda Samhita](#)

- [Neues Yoga Vidya Center in Aachen](#)

Seit dem 9. Mai gibt es jetzt auch in Aachen ein Yoga Vidya Kooperationscenter.

Gudakesha Becker, Heike Röhl-Becker, Sahar Berressem haben mit ihrem Team am letzten Wochenende ihre neuen Yogaräume mit einem Tag der offenen Tür eröffnet.

Die dazugehörige Einweihungspuja haben Sunita und Swetlana aus Bad Meinberg aus diesem Anlass durchgeführt. Jetzt kann es also losgehen. [Weiter...](#)

- [Toller Frühling bei Yoga Vidya Westerwald](#)

- [Hyperaktive Kinder aus der Sicht des Ayurveda](#)

- [Ayurveda-Tipp: Atme ruhig - harmonisiere Vata](#)

Kleiner Tipp aus dem [Ayurveda](#), um überhöhtes Vata zu reduzieren: Wenn du unruhig bzw. nervös wirst, übe bewusst Bauchatmung und Ujjayi Atmung: Atme 3-4 Sekunden ein, Bauch geht hinaus. Atme 3-4 Sekunden aus, der Bauch geht hinein. Schließe teilweise die Stimmritze, so dass ein sanfter Ton erzeugt wird. Mache das etwa 5-10 Atemzüge lang, z.B. jetzt. Spüre die Ruhe.

- [Erfolg gehört zum Arbeitsalltag](#)

**Es gibt Menschen, die gehen zur Arbeit, damit sie sich so schöne und belebende**

**Erlebnisse wie Yoga gönnen zu können.** Und sie machen Yoga, um sich von der täglichen Arbeit zu erholen. Ein Teufelskreis! Wie häufig versacken die positiven Schwingungen und die gute Laune aus den Yogastunden irgendwo im Alltagsleben? Dabei ist Yoga eigentlich eine Technik, mit der man auch den so genannten Alltag voller Begeisterung, mit innerer Ruhe und ausgeglichener Lebenskraft meistern sollte. Alles ist Yoga. Das stellten indische Meister schon vor Jahrtausenden fest. Wer Yoga also wirklich lebt, den können die Reize und Anforderungen einer hyperaktiven Gesellschaft nicht aus der Ruhe bringen. [Weiter...](#)

- [Yoga im Frühling: Der Tänzer](#)

Keine Serie über Yoga im Frühling ohne den Tänzer. **Schließlich ist das Leben ein Tanz.** Und wenn es nach dem langen Winterschaf endlich wieder erwacht und über uns die Sonne scheint, lässt es sich besonders leicht tanzen. [Weiter...](#)

- [Newsletter Yoga Vidya Essen](#)

- [Affirmation für Pitta Menschen](#)

Pitta ist im [Ayurveda](#) der feurige, willensstarke Mensch. Der Pitta-Mensch formuliert Affirmationen am besten direkt und klar. Er kann das auch mit einem klaren Termin versehen. Auch Freude-Affirmationen Zum Beispiel:

Ich bin voller Kraft und Energie. Mir geht es gut.

Ich freue mich auf den weiteren Tag. [Weiter...](#)

- [Yoga hilft heilen](#)

Alle schwärmen für Yoga. **Yoga Übungen können heilen, sorgen für gute Laune, helfen bei Rückenbeschwerden und diversen anderen Schattenseiten des**

**Bürodaseins.** Kurz: Yoga ist die reinste Therapie. Denkt man. Man überwindet also mit zunehmender Leichtigkeit den inneren Schweinehund, nach ein paar Wochen geht man richtig darin auf und kriegt prompt – Rückenschmerzen. Oder Knieschmerzen.

Oder Nackenbeschwerden. Oder oder oder. [Weiter...](#)

- [Ayurveda Tipp: Affirmationen für Vata Menschen](#)

Vata-Menschen sind im [Ayurveda](#) luftige Menschen voller Kreativität. Sie sind eher spielerisch. Sie können gut mit Worten umgehen. Sie können spielerisch über etwas nachdenken. Für sie ist die Formulierung: "Angenommen ich wäre..." etwas besonders Hilfreiches. Möglichkeiten für Vata-Typen:

Angenommen ich wäre im Gleichgewicht - wie würde ich jetzt reagieren. [Weiter...](#)

- [Yoga Vidya Festival Seite online](#)

Wie angekündigt haben wir nun dem [Yoga Vidya Festival](#) eine Seite gewidmet. Ihr

findet hier das gesamte Programm nach Tagen geordnet. Für die Spontanen unter euch, haben wir ein Anmeldeformular online gestellt. So könnt ihr euch ganz schnell und einfach euren Platz beim Festival buchen. [Weiter...](#)

- [Neu: Chakrakur mit Mahashakti](#)  
[Chakra-Kur - Reinigung der Chakras vom 09.07.10 - 18.07.10 in Bad Meinberg](#)  
**Unter Anleitung konzentrierst du dich jeden Tag auf ein anderes Chakra.** Die tägliche Meditation, Asana- und Pranyama-Sitzungen sind auf das spezielle Chakra des Tages ausgerichtet. So reinigst und harmonisierst du während dieser Kur alle Hauptchakras. **Blockaden können sich lösen.** Du erlangst Erfahrungswissen über deine feinstofflichen Ebenen und erlebst, wie du mit mentalen und energetischen Praktiken deine Befindlichkeit aktiv beeinflussen kannst. Kriyas, Erfahrungsaustausch in der Gruppe und die Teilnahme am Satsang runden das Programm ab. Besonders geeignet als Selbsterfahrung für Yogalehrer und -therapeuten. Zur Chakra-Seminar-Reihe gehören zusätzlich zu diesem Seminar ein Einführungsseminar (Aura, Astralkörper und Chakras) und eine Reihe von Vertiefungswochenenden (Chakra-Götter und Göttinnen, Chakra-Yoga für deine Gesundheit: jeweils für Muladhara-, Swadhisthana-, Manipura-, Anahata-, Vishuddha- und Ajna-Chakra).. [Weiter...](#)
- [Wenn Yogis lachen...](#)  
**Am Sonntag war Welttag des Lachens.** Das neu eröffnete [Kongress- und Gästehaus Shanti](#) in Bad Meinberg war, dem [Lachyoga-Kongress](#) sei dank, zwei Tage lang erfüllt von schallendem Gelächter und Lachtränen-Bächen. Und im Samstag Abend [Satsang](#) sprach [Leela Maata](#) über die Heilkraft des Lachens. Wer sagt eigentlich, dass Yoga eine ernsthafte oder mühselige Angelegenheit sein muss? Wenn sich sogar Krebspatienten mit Comedyshows heilen, warum sollten dann nicht auch Yogis ihre Yogaraum- und Herzenstüren öffnen und mit Lachanfällen Karma abbauen können? [Weiter...](#)
- [Ich bin voller Kraft und Energie](#)  
Beginne den Tag mit einer Affirmation. Wenn du morgens aufwachst, wiederhole drei Mal: "Ich bin voller Kraft und Energie. Mir geht es gut. Ich freue mich auf den heutigen Tag". Du kannst das geistig - oder auch laut - aufsagen, noch während du im Bett liegst. Und du kannst es jetzt wiederholen, während du das hier liest. Je nach Uhrzeit kannst du auch sagen "ich freue mich auf den heutigen Nachmittag ... Abend ... den morgigen Tag". [Weiter...](#)

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>

*So wünschen wir dir viel Freude und Inspiration beim Yoga,*

*Herzlichst*

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-2009.html>

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

- Sivananda Tägliche Inspirationen - täglich ein Artikel von Swami Sivananda <http://yoga-vidya.de/service/newsletter/newsletter-2009.html>
- [Yoga Vidya Westerwald](#) Newsletter: Schicke eine Email an [sekretariat@westerwald.yoga-vidya.de](mailto:sekretariat@westerwald.yoga-vidya.de)
- Newsletter der Yoga Vidya Zentren Frankfurt, Köln, Essen, Mainz, Rödermark, Karlsruhe, Hamburg empfangen willst, schicke eine Mail an das betreffende Center, also an [Frankfurt@yoga-vidya.de](mailto:Frankfurt@yoga-vidya.de) , [Köln@yoga-vidya.de](mailto:Köln@yoga-vidya.de) , [Essen@yoga-vidya.de](mailto:Essen@yoga-vidya.de) , [Mainz@yoga-vidya.de](mailto:Mainz@yoga-vidya.de) , [Roedermark@yoga-vidya.de](mailto:Roedermark@yoga-vidya.de) , [Karlsruhe@yoga-vidya.de](mailto:Karlsruhe@yoga-vidya.de) , [Hamburg@yoga-vidya.de](mailto:Hamburg@yoga-vidya.de)

Hier noch einige Direktlinks:

- <http://mein.yoga-vidya.de> : Große Yoga Community: Austausch zwischen Yoga Lehrenden und Übenden; alle Yoga Vidya Videos; Fotoshows; großes Yoga Forum
- <http://my.yoga-vidya.org>: Internationale Yoga Communities: Triff Yoga Lehrende und Übende aus allen Kontinenten
- <http://kinder-yoga.ning.com> : Große Kinder-Yoga Community
- <http://ayurveda-community.ning.com> : Große Ayurveda Community
- <http://joganekem.ning.com> : Ungarische Yoga Community
- [www.forum.yoga-vidya.de](http://www.forum.yoga-vidya.de) : Austausch und Diskussionen zu Yoga, Yogatherapie, Spiritualität und Öko
- [www.blog.yoga-vidya.de](http://www.blog.yoga-vidya.de) : Alle Neuigkeiten bei Yoga Vidya auf einen Blick, einschließlich Newsletter, neue Programme, Fotos, Podcasts etc.
- [www.podcast.yoga-vidya.de](http://www.podcast.yoga-vidya.de) : Alle neuen Hörsendungen auf einen Klick: Vorträge von Sukadev, Entspannungsübungen, Mantras, Meditationsanleitungen etc.
- [www.video.yoga-vidya.de](http://www.video.yoga-vidya.de) : Alle neuen Videos auf einen Klick: Vorträge, Yogastunden, Yoga Übungen, Events etc.
- [www.yoga-vidya.de/de/service/blog/142/](http://www.yoga-vidya.de/de/service/blog/142/) : Mantras zur Rezitation und viele Kirtans zum Mitsingen
- [www.yoga-vidya.de/de/asana](http://www.yoga-vidya.de/de/asana) : Umfangreiche Darstellung von über 1000 Asanas; Übungsanleitungen, Übungsreihen etc.
- [www.yogatherapie-portal.de](http://www.yogatherapie-portal.de) : Infos, Erfahrungsberichte, Übungsreihen, wissenschaftl. Studien zu Yoga Therapie
- [www.yoga-vidya.de/de/artikel](http://www.yoga-vidya.de/de/artikel) : Hunderte von Artikeln zu allen Aspekten des Yoga
- [www.yoga-vidya.de/Fragen-an-Sukadev](http://www.yoga-vidya.de/Fragen-an-Sukadev) : Antworten von Sukadev auf fast 200 Fragen zu den Themen Yoga, Meditation und spirituelles Leben
- [www.yoga-vidya.de/shop](http://www.yoga-vidya.de/shop) : Der Yoga Vidya Shop mit Büchern, CDs und Videos
- [www.yoga-vidya.de/seminar](http://www.yoga-vidya.de/seminar) : Alle Seminare bei Yoga Vidya
- [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung) : Alle Ausbildungen bei Yoga Vidya
- [www.yoga-vidya.de/einfuehrung](http://www.yoga-vidya.de/einfuehrung) : Alle Einführungsseminare
- [www.yoga-vidya.de/Center](http://www.yoga-vidya.de/Center) : Übersicht über alle Yoga Vidya Zentren in Deutschland und

Österreich

# Impressum

Dieser Newsletter wird publiziert von

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

Haus Yoga Vidya

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

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

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

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

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