



Nr. 176
02.01.2011

Liebe Yoga Freundin, lieber Yoga Freund

alles Gute zum Neuen Jahr, Gesundheit, Freude, Inspiration, inneren Friede, Weisheit und Gottes Segen im Jahr 2011. Möge die Welt in diesem Jahrzehnt ein friedvoller Ort werden. Anbei der Yoga Vidya Newsletter mit vielen Infos und Anregungen, wie du dich mit neuer Kraft und aufladen kannst. Denn: Mit Yoga kannst du entspannen. Yoga hilft dir, in Kontakt zu den Tiefen deines Wesens kommen. Mit Yoga erfährst du das, was tief in dir angelegt ist. Du bekommst die Kraft, dieses zu leben. Mit Yoga dehnt du dein Herz und dein Bewusstsein aus. So wird das, was du tust, immer mehr davon geprägt sein, deine Fähigkeiten und Inspiration zum Wohl deiner Mitmenschen und aller Geschöpfe von Mutter Erde einzusetzen. Zunächst erahnst du mit dem Gefühl der Liebe Verbundenheit und Einheit. Schließlich wird Einheit und Liebe lebendige Erfahrung. Mögest du im Neuen Jahr einige Schritte auf diesem Weg voran kommen. Viele sprechen davon, dass 2012 sehr wichtig sein würde. Vielleicht wird aber 2011 besonders wichtig. Denn dass was wir 2011 tun, wird bestimmen, was 2012 passieren wird. In diesem Sinne: Lasst uns gerade 2011 Yoga mit besonderer Hingabe üben. Lasst uns im Alltag mit uns selbst, unseren Mitmenschen und unserem Planeten besonders achtsam umgehen. Und lasst uns immer wieder der göttlichen Gegenwart, der Schönheit, der Liebe und der Freude bewusst sein. Und jetzt viel Spaß beim Lesen...

Inhalt dieses Yoga Vidya Neujahrs-Newsletters

- [01: Tage der offenen Tür am So. 9.1. und 30.1. bei Yoga Vidya Bad Meinberg , 30.1. bei Yoga Vidya Nordsee](#)
- [02: Übung des Monats - Entspanne Schulter, Rücken und Nacken - Dehnungsübung auf dem Stuhl für zwischendurch](#)
- [03: 2-jährige Yogalehrer Ausbildungen ab Januar 2011 in über 50 Städten](#)
- [04: Wochenendseminar: Yoga und Meditation für Einsteiger](#)
- [05: Neue Videos bei Yoga Vidya](#)
- [06: Seminar- Highlights bei Yoga Vidya Westerwald](#)
- [07: Ayurveda Tipp: Pitta senkende Obstsorten](#)
- [08: Neue Hörsendungen - mp3 Podcast](#)
- [09: Haus Yoga Vidya Horumersiel/Nordsee - energetisierende Wintertage](#)
- [10: Einfach ein Yoga Seminar finden - Seminarsuchmaschine](#)
- [11: Yogalehrer Weiterbildung](#)
- [12: Rezept fürs neue Jahr - von Mutter Goethe](#)
- [13: Workshops mit Sukadev in Heidelberg, Frankfurt und Mainz](#)
- [14: Yoga für einen guten Zweck: Weltyogatag am Sonntag, 31.1.10](#)
- [15: Wie bist du zum Yoga gekommen? Inzwischen über 60 Erfahrungsberichte](#)
- [16: Neues aus den Yoga Vidya Zentren \(in alphabetischer Reihenfolge\)](#)
- [17: Rezept: Vegane Pizza nach Yogi-Art](#)
- [18: Große Eröffnungsfeier Yoga Vidya Wilhelmshaven 6. Februar](#)
- [19: Mitarbeiter gesucht in Yoga Vidya Bad Meinberg](#)
- [20: Rezept für Freundschaft](#)
- [21: Gesucht: Menschen, die gerne über Yoga schreiben](#)
- [22: Impressum, An- und Abmelden](#)



1) Tage der offenen Tür am So. 9.1. und 30.1. bei Yoga Vidya Bad Meinberg , 30.1. bei Yoga Vidya Nordsee

An diesem Tag kannst du dich kostenlos und unverbindlich informieren über die verschiedenen Seminare und Ausbildungen bei [Yoga Vidya](#). 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 koennen. Von morgens bis abends gibt es Kinderbetreuung, sowie einige Yoga- Stunden. Ungefähres Programm (je nach Teilnehmerzahl gibt es meist noch mehr)

- 11 Uhr Yogastunden für Anfänger und Mittelstufe
- 11.30 Uhr In Bad Meinberg: Infos über Ayurveda u. Ayurveda-Wohlfühlpakete; Yogastunden für Anfänger, Mittelstufe und Kinder
- Ab 12.30 Uhr Vollwert-Buffer
- 14 Uhr Einführung ins Yoga mit Vor führung / Info-Vortrag über Yoga lehrer-Ausbildungen
- 14.30 Uhr Einführung in die Meditation / Info-Vortrag über die Ayurveda Oase
- 16 Uhr Yogastunden für Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene und Kinder; Einführung ins Mantrasingen /Info-Vortrag über Ausbildungen
- 16.30 Uhr In Bad Meinberg Infos über Ayurveda und Ayurveda Wohlfühlpakete
- 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 Euro, DZ 57 Euro, EZ 71 Euro, Z/Womo Euro;. Nur Übernachtung und Meditation MZ 22 Euro;, DZ 29 Euro;, EZ 36, Z/Womo 16 Euro.

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

[Alle Infos zum Tag der Offenen Tür](#)
http://y-v.de/offene_Tuer



2) Übung des Monats - Entspanne Schulter, Rücken und Nacken - Dehnungsübung auf dem Stuhl für zwischendurch

Eine einfache Drehübung, um Schultern und Rücken zu entspannen. Lass deine Energie fließen.

- Sitze gerade auf einem Stuhl
- Drehe dich nach rechts
- Gib die linke Hand rechts neben das rechte Knie
- Gib die linke Hand hinter die Stuhllehne

- Wölbe die linke Hälfte des Brustkorbs nach vorne, die rechte Schulter nach hinten
- Drehe den Kopf nur sanft und atme einige Atemzüge lang tief ein und aus.
- Spüre.
- Kehre zurück zur Mitte und drehe dich zur anderen Seite.
- Atme und spüre.

Dies war die erste einer Reihe von wunderbaren Schultern, Rücken und Nacken-Entspannungsübungen. Du kannst dich von Sukadev und Marlen auf dem Video dazu anleiten lassen

[Video Anleitung für "Entspanne deine Schultern"](http://y-v.de/schultern)

<http://y-v.de/schultern>



3) 2-jährige Yogalehrer Ausbildungen ab Januar 2011 in über 50 Städten

Es sind noch Plätze frei - für das Beste was du für dich tun kannst: Mitte Januar beginnt in über 50 Städten eine 2-jährige Yoga Vidya Yogalehrer Ausbildung - die im deutschsprachigen Raum verbreitetste Form der Yoga Ausbildung. Die zweijährige Yogalehrer Ausbildung beinhaltet eine Entfaltung aller Aspekte deiner Persönlichkeit, eine intensive Erfahrung von Yoga, Bewusstseinerweiterung und Energie. Wöchentlich werden Übungen empfohlen und Aufgaben für das tägliche Leben gestellt. Die Kontinuität des Kurses, das wöchentliche Treffen und die beständige Gruppe gewährleisten eine systematische Schulung und individuelle Führung. Das Wochenendseminar alle zwei Monate bzw. die Intensivwoche im Yoga Ashram ermöglichen ein tiefes Erleben. Du lernst sehr gründlich, wie du Yoga weitergibst: Yoga für Anfänger, Yoga Mittelstufe, Yoga für Fortgeschrittene, Rückenyoga, Kinderyoga, Schwangerenyoga, Senioren yoga. Individuelle Korrekturen, Anpassung der Übungen an jeden einzelnen, Gruppenleitung und -aufbau. Die Ausbildung endet mit einer Prüfung und anerkanntem Zertifikat.

[Alle Infos zur Yogalehrer Ausbildung](http://bit.ly/Yoga-Ausbildung)

<http://bit.ly/Yoga-Ausbildung>



4) Wochenendseminar: Yoga und Meditation für Einsteiger

Ganzheitlicher Yoga für mehr Gesundheit, Entspannung, Kraft und Energie.

Du möchtest mit Yoga und Meditation beginnen, möchtest dich gesünder fühlen und mit mehr Freude durchs Leben gehen? Dann ist das Yoga und Meditation Einführungsseminar genau das Richtige für dich! Es gibt dir einen leichten Einstieg in die Meditation und lehrt dich das Einmaleins des Yoga. Dafür brauchst du weder sportlich noch trainiert zu sein. Lass dich einfach auf die Yoga Praxis ein und beobachte, was dir und deinem Körper gut tut. Du wirst erstaunt sein, wie viele Fortschritte du körperlich, energetisch und geistig in dieser kurzen Zeit machen kannst! Ein Yoga Vidya Seminarhaus bietet dir dafür einen hervorragenden Raum, um Yoga kennen zu lernen, zu entspannen und sich mit neuer Kraft und Energie aufzuladen .

- Yoga-Stunden nach Wahl: für Anfänger, Mittelstufe,

Fortgeschrittene

- Vorträge und Workshops rund um Yoga und Meditation
- Mantra Singen
- Angeleitete Entspannung
- Angeleitete Meditation
- Nützliche Yoga- und Mediations-Tipps für zu Hause und deinen Alltag
- Kostenloser Yoga-Übungsplan zum mitnehmen
- Gesunde vegetarisch-biologische Verpflegung
- Günstiger Inklusivpreis, schon ab 90 Euro.

[Alles zum Wochenendseminar Yoga und Meditation für Einsteiger](http://y-v.de/yoga-meditation-seminar)
<http://y-v.de/yoga-meditation-seminar>



5) Neue Videos bei Yoga Vidya

Yoga Übungen zum Mitmachen

- [Yoga Sonnengruß sehr langsam und Meditativ](#)
- [Yoga Bird Asana](#)
- [Yoga Mudrasana Advanced variations](#)

Vortrag von Sukadev

- [Wie du denkst, so wirst du](#)
- [Die Bhagavad Gita](#)

Mantra Singen

- [Tumi Bhaja Rema Na - mit Mahadev](#)
- [Aum Singen mit Obertongesang - mit Jens Mügge](#)

Satsangs

- [Yoga Vidya Satsang Weihnachten 2010](#)

[Alle Yoga Vidya Videos unter](http://mein.yoga-vidya.de/video)
<http://mein.yoga-vidya.de/video>



6) Seminar- Highlights bei Yoga Vidya Westerwald

- [Ayurvedische Detailmassage \(28.01. – 04.02.2011\)](#): In diesem Seminar lernst du die ayurvedischen Detailmassagen in der Tiefe kennen. So kannst du deine Massage Praxis um ein Vielfaches bereichern. "Wir besprechen die traditionelle Fußmassage, Fußchakrenmassage, Knie-, Rücken-, Gesichts und Kopfmassage sowie die dazugehörigen Marmapunkte", sagt der Seminarleiter Janajanmadi Das Wloka. "Und vor allem führen wir alle Massagen aus und genießen sie." Besonders geeignet als ergänzende Massage-Praxis für die Ayurveda Gesundheitsberater oder als Ayurveda-Weiterbildung. Seminarleiter: Janajanmadi Das Wloka, ausgebildet als Ayurveda-Spezialist an der Seva Akademie. Er befasst sich seit 20 Jahren mit Ayurveda, Yoga, Musik und Vastu. Yogalehrer

(BYV), Pranaheiler, Vastuberater. Durch mehrere Studienaufenthalte in Indien und 8-jährige Erfahrungen in einer Tempelgemeinschaft erwarb er sein umfangreiches und tiefgehendes Wissen in Theorie und Praxis.

- [Yoga für Kinder von 7-12 Jahren \(11.02.-13.02.2011\)](#)
- Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation. Keine Vorkenntnisse nötig. (Für Kinder von 7-12 Jahren). Seminarleiterin: Carmela Giordano
- [Yoga mit Kindern - Yogalehrer Weiterbildung \(11.02.-13.02.2011\)](#)
- Kinder sind hohen schulischen Anforderungen ausgesetzt. Durch Yoga und kindgemäße Entspannungsübungen kann dem entgegen gewirkt werden. Kinder können durch Yoga sowohl mehr Lebendigkeit als auch Ruhe und Stille in sich erleben. Im Seminar lernst Du: Vorbereitung für Kinderyoga-Stunden, Aufbau einer Kinderyoga-Stunde, Yoga an kindliche Bedürfnisse anzupassen. Kinderyogakurse sind besonders an Grundschulen sehr gefragt, ebenso im privaten Kinder-Unterricht. Seminarleiterin: Kavita Pippon – Yogalehrerin (BYV), beliebte und erfahrene Leiterin von Senioren-, Kinder- und Jugendlichen-Yoga-Kurse.

[Alle Seminare bei Yoga Vidya Westerwald](#)
<http://y-v.de/yoga-westerwald>



7) Ayurveda Tipp: Pitta senkende Obstsorten

Besonders süße, reife Früchte sind im [Ayurveda](#) für den Pitta Typen gut geeignet:

Birnen Trauben, Rosinen, Äpfel, Granatäpfel, Datteln, Aprikosen, Kiwi, süße Beeren, Quitten, Mangos, Melonen, Feigen, Ananas, DMelonen, Pflaumen und Orangen.

Obstsorten, die Pitta Typen lieber meiden sollten sind: Alle sauren Früchte wie saure Äpfel, Orangen, Zitronen...

[Yoga Vidya Kochkurse](#) findest du hier. Wenn du gerne dein Dosha bestimmen möchtest, kannst du hier einen [Ayurveda Dosha Test](#) ausfüllen.

[Alle Artikel zum Thema Ayurveda](#)
<http://y-v.de/ayurveda-blog>



8) Neue Hörsendungen - mp3 Podcast

Neue Vorträge, Mantras und vieles mehr. Einige Highlights:

Vorträge mit Sukadev

- [Neujahrsbotschaft von Sukadev](#): Heute morgen hat Sukadev im Satsang eine alte Neujahrsbotschaft von Swami Chidananda auf englisch dabei. Er hat diese spontan und recht frei ins Deutsche übersetzt – so ist daraus eine inspirierende Botschaft für das neue Jahr geworden. Höre es dir an – lass dich inspirieren.
- [Was motiviert dich?](#) Enthusiastisch und verhaftungs leben, fünfter

Teil der Podcast Reihe: Was motiviert dich besonders?

- [Melancholisch – kein Problem](#): Enthusiastisch und verhaftungs leben, vierter Teil: Erkenne dein Temperament – und das Temperament deiner Mitmenschen. Und lebe es geschickt.

Mantra-Singen

- [I'm one with the Love – gesungen von Mahadev](#)
- [Gurur Brahma – Mantra Singen mit Narendra](#)

Yogastunde zum Mitmachen - als mp3, mp4, als Audio und Video

- [Yoga Vidya Grundreihe](#): Yogastunde zum Mitmachen . Die ganz klassische Yoga Vidya Grundreihe, von sukadev selbst unterrichtet. Für deine eigene Praxis. Auch für dich geeignet, wenn du [Yogalehrer/in](#) bist, und nochmal wissen willst, wie Sukadev selbst das unterrichtet. Für Flexibilität, Kraft, Entspannung, mehr Energie, geistige Entwicklung und spirituelle Erfahrung.

Tägliche Inspirationen - Kurzvorträge:

- [Der konzentrierte Geist schenkt ewige Freude](#)
- [Verhaftungen aufgeben – Bhagavad Gita V 10](#)
- [Vedantische, lehrreiche Geschichte](#)
- [Swami Sivananda – Wie Gott in mein Leben kam](#)

Weitere Podcasts:

- [Meditationsanleitungen](#)
- [Tiefenentspannung Anleitungen](#)
- [Pranayama Atemübungen](#)
- [Vorträge zur Bhagavad Gita](#)
- [Tägliche Inspirationen](#)

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



9) Haus Yoga Vidya Horumersiel/Nordsee - energetisierende Wintertage

Wunderschöne, ruhige Wintertage bei Yoga Vidya Nordsee. Die Nordseesalzlufte streift ins Land rein, belebt und ist einfach ideal für Yoga Atemübungen und Asanas. Das Haus Yoga Vidya Nordsee ist ein spiritueller Kraftort- viele Meditation, Kraftrituale und Herzens-Engagement tragen dazu bei. Und das Yogastudio mit dem weiten Blick im Obergeschoss ist einfach großartig.

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

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

Winter und Frühjahr sind etwas ruhigere Zeiten bei Yoga Vidya Nordsee - daher besonders empfehlenswert. Und denke daran: Wenn du im Sommer kommen willst, empfiehlt sich frühzeitige Buchung: Die letzten beiden Jahre war das Haus 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.

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



10) Einfach ein Yoga Seminar finden - Seminarsuchmaschine

Finde schnell ein für dich geeignetes Yoga Seminar - unter 2700 Seminaren im Jahr hast du ja bei Yoga Vidya eine große Auswahl. Yoga, Ayurveda, Meditation. Sanfte Kennenlernseminare, Intensiv-Praxis, Aus- und Weiterbildungen. Neue Entspannung, neue Energie, neue Inspiration - das kannst du darin erfahren. Am schnellsten findest du das für dich geeignete Seminar, wenn du die Yoga Vidya [Yoga Vidya Seminarsuchmaschine](#) nutzt. Links im Menü kannst du dir alle Seminare auflisten lassen zu einem bestimmten Interessengebiet, an einem bestimmten Ort, von einem bestimmten Seminarleiter. Oder du gibst einfach ins Suchfeld ein, wonach du suchst, egal ob Titel, ein Wort aus dem Titel, Seminarleiter, Ort etc. Noch genauer geht es mit der [Erweiterte Yoga Seminarsuche](#). Da kannst du verschiedene Kriterien miteinander kombinieren, z.B. ein bestimmtes Datum/Zeitraum, Seminarort, Seminartitel, Vorkenntnisse und Seminarleiter. Probiere es doch mal aus - es macht Spaß, da einfach mal zu stöbern und zu sehen, was es bei Yoga Vidya alles gibt.

[Zur Yoga Seminarsuch](http://y-v.de/yoga-seminar)
<http://y-v.de/yoga-seminar>



11) Yogalehrer Weiterbildung

Aufladen mit neuer Kraft, neue Erkenntnisse gewinnen, Austausch mit anderen Yogalehrenden, kompetente Antworten auf deine Fragen, Ausweitung deines Unterrichtsspektrums, spirituelle Atmosphäre genießen, einfach entspannen in wunderschöner Natur: Das und viel mehr kannst du in den Weiterbildungsseminaren bei Yoga Vidya erfahren. Yoga Vidya hat das weltweit umfangreichste Weiterbildungsprogramm für Yogalehrer. Schau dir doch wieder mal das Yogalehrer Weiterbildungsprogramm an. Du wirst sicherlich etwas finden, was dir in deiner eigenen Entwicklung und deinem Unterricht weiterhilft. Wenn dein Email Programm das unterstützt, kommst du durch Klicken direkt auf folgende Weiterbildungsseminare:

- Alle [Yogalehrer Weiterbildung Seminare thematisch](#) geordnet
- [Alle Yoga Lehrer Weiterbildung Seminare chronologisch](#)

[geordnet](#)

- [Yoga bei Beschwerden \(Rücken, Atmungssystem, Herz etc.\)](#)
- [Yoga mit Kindern](#)
- [Yoga bei psychischen Beschwerden](#)

Ach ja: Wer noch kein Yogalehrer/in ist, hier gibt's mehr Infos zur [Yogalehrer Ausbildung](#)

[Alle Infos zu Yogalehrer Weiterbildung](#)
<http://y-v.de/yogaweiterbildung>

12) Rezept fürs neue Jahr - von Mutter Goethe

Goethes Mutter, Katharina Elisabeth Goethe, kannte eingroßartiges Rezept für das neue Jahr:

- Man nehme 12 Monate, putze sie sauber von Neid, Bitterkeit, Geiz, Pedanterie und zerlege sie in 30 oder 31 Teile, so daß der Vorrat für ein Jahr reicht.
- Jeder Tag wird einzeln angerichtet aus 1 Teil Arbeit und 2 Teilen Frohsinn und Humor.
- Man füge 3 gehäufte Eßlöffel Optimismus hinzu, 1 Teelöffel Toleranz, 1 Körnchen Ironie und 1 Prise Takt.
- Dann wird die Masse mit sehr viel Liebe übergossen.
- Das fertige Gericht schmücke man mit Sträußchen kleiner Aufmerksamkeiten und serviere es täglich mit Heiterkeit.

[Kennst du ein besonderes Rezept für das Neue Jahr? Dann schreibe darüber auf](#)
<http://y-v.de/neujahrs-rezepte>



13) Workshops mit Sukadev in Heidelberg, Frankfurt und Mainz

Diesen Januar wird Sukadev Bretz wieder einige Yoga Vidya Zentren besuchen, um dort Vorträge, Workshops und Yogastunden zu geben. Sukadev ist Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya. Sukadev versteht es wunderbar, seine tiefe Weisheit, sein umfassendes Wissen und seine reichhaltigen Erfahrungen anschaulich, aufgelockert, klar strukturiert und praxisbezogen weiter zu geben. So schenkt er dir durch seine Vorträge und seine starke persönliche Ausstrahlung viel Inspiration und ein tieferes Verständnis des Yoga und des spirituellen Weges. Erlebe Sukadev live und erhalte wertvolle Ratschläge für dein Leben.

- [Yoga Vidya Heidelberg](#): 17.1. 18.30-21h Gedankenkraft und Positives Denken
- [Yoga Vidya Frankfurt](#): 18.1.19-22h Der Integrale Yoga
- [Yoga Vidya Mainz](#): 19.1. 18.30h Fortgeschrittene Yogastunde, 20.45-22h Satsang: [Meditation](#), Mantra-Singen, Vortrag

[Alle Seminare und Workshops mit Sukadev](#)
<http://y-v.de/sukadev-seminare>

14) Yoga für einen guten Zweck: Weltyogatag am Sonntag, 31.1.10

Anlässlich des Weltyogatages 2011 wird es weltweit zwischen 11 und 13 Uhr kostenlose Yogastunden geben. Wenn in jeder Zeitzone der Welt der festgelegte Moment für die Yogaübungen eingehalten wird, kann so ein 24-stündiger Yogamarathon seinen Weg um den Globus beginnen. Wenn alle Gedanken hier zentriert auf den Frieden in der Welt gelenkt werden, wird dieser immense Energiefluss der Gedanken ein einiges bewirken können. Doch es ist nicht nur die Energie, die an diesem Tag gesammelt und gebündelt werden soll. Die Spenden für die Yogastunden dieses Tages fließen in ein äthiopisches Wasser-Projekt, dem sich die UNICEF verschrieben hat.

Yoga Vidya beteiligt sich mit kostenlosen Yogastunden in den drei Seminarhäusern in Bad Meinberg, im Westerwald und an der Nordsee sowie mit über 15 Stadtzentren an der weltweiten Aktion zugunsten eines äthiopischen Wasserprojekts der UNICEF.

In den folgenden Yoga Vidya Centern kannst du am [Weltyogatag](#) kostenlos Yoga praktizieren und mit einer Spende Gutes bewirken! Unter anderem nehmen teil.

- [Yoga Vidya Frankfurt](#)
- [Yoga Vidya Heidelberg](#),
- [Yoga Vidya Bad Meinberg](#),
- [Yoga Vidya Zentrum](#)
- [Yoga Vidya Center Aachen](#)
- [Yoga Vidya Zentrum Oldenburg](#)
- [Yoga Vidya Zentrum Bamberg](#)
- [Yoga Vidya Nordsee](#)

Falls dein Yoga Zentrum hier nicht aufgeführt ist: frage doch im Zentrum nach - vielleicht gibt es da auch eine Veranstaltung.

[Alle Yoga Vidya Yogaschulen](#)

<http://y-v.de/yogaschulen>



15) Wie bist du zum Yoga gekommen? Inzwischen über 60 Erfahrungsberichte

Der Aufruf nach Erfahrungsberichten im letzten Newsletter hat zu einer Flut von Beiträgen geführt. Inzwischen schon über 60 Yoga Übende haben über ihre Yoga Anfänge berichtet. Es ist faszinierend zu lesen, wie unterschiedlich die Erfahrungen sein können. Manche beginnen langsam, manche haben gleich zu Anfang sehr tiefe Erfahrungen gehabt. Manche Menschen haben wegen einer schweren Krankheit mit Yoga begonnen, manche wurden einfach vom Partner mitgenommen... Schau sie dir doch mal an - lies mindestens einige durch, lass dich inspirieren.

Und vielleicht magst du ja auch selbst noch über deine Yoga Anfänge berichten. Das Pre isaus schreiben geht ja noch bis zum 10.1.

[Lies die Yoga Erfahrungsberichte oder schreib selbst einen](#)

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

16) Neues aus den Yoga Vidya Zentren (in alphabethischer

Reihenfolge)

Yoga Vidya Aachen:

Im Mai haben wir unser neues Yoga Vidya Center in zentraler Lage in der Aachener Innenstadt mit einer feierlichen Puja eingeweiht. Unsere Räume haben eine gute energetische Schwingung, die bei jeder Yogastunde spürbar ist. Die Kurse sind mittlerweile gut gefüllt und es interessieren sich immer mehr Menschen in Aachen und Umgebung für das Yoga Vidya Angebot. An dieser Stelle möchten wir allen Teilnehmern und Kursleitern danken.

- Am [10.01.2011 von 11:00 – 17:00 Uhr ist wieder Tag der offenen Tür](#), bei dem es wieder viele Yogaschnupperkurse, Informationen und ermäßigte Konditionen für die Kurse gibt. Es lohnt sich also, nach Aachen in die Heinrichsallee 41 zu kommen.
- Ab 17. Januar 2011 startet bei uns die bewährte [zweijährige Yogalehrerausbildung](#) von Yoga-Vidya. Informationen dazu bekommt Ihr am Tag der offenen Tür, sowie am 10.01.2011 um 19.00 Uhr in unserem Center. Für Kurzsentschlossene sind auch noch einige Plätze frei.

Das Kursprogramm im neuen Jahr findet Ihr unter: <http://www.yoga-vidya.de/center/aachen/kurse-und-preise.html>. Unsere Schwerpunkte sind die Yoga-Vidya Grundreihe, Yoga zur Entspannung, Hormonyoga und Poweryoga / Yogaethics. Wir freuen uns auf ein energiereiches und inspiriertes Jahr mit vielen neuen Erfahrungen, die wir mit Euch teilen können.

Euer Yoga Vidya Aachen Tea, Heike, Sahar, Tanya, Jan und Gudakesha

Yoga Vidya Zentrum Berlin:

Yoga Vidya Berlin beginnt das neue Jahr wie gewohnt mit der beliebten Chakra-Workshopreihe (erster Termin am 23. Januar). Zudem gibt es ab März drei Workshops zum Thema Hormonyoga für Frauen, in denen Praxis und Theorie integriert vermittelt werden. Ganz neu findet am 13. Februar unsere Yoga-"Turnstunde" mit Turntables (Live Electro) statt, anmelden ist ab jetzt möglich. Ein besonderes Highlight ist, dass Mahadev aus Bad Meinberg die Yogalehrerausbildung in unserem Zentrum übernimmt - es gibt noch wenige freie Plätze und Interessierte können sich gern anmelden oder zu unserem Infoabend am 10. Januar vorbeikommen.

Alle Informationen sind auf www.yogavidyaberlin.de zu finden. Dort ist ab jetzt auch unserer aktueller Flyer als PDF herunterladbar!

Yoga Vidya Zentrum Bochum:

Wir wuenschen allen ein wunderbares Jahr 2011. Yoga wird dir dabei helfen. Die positiven Wirkungen auf Körper, Seele und Geist sind verblueffend.

- Schau doch mal vorbei an unserem [Tag der offenen Tuer](#) am 8.1.11 11-13 Uhr mit vielen Infos, Probestunden, Snacks...alles kostenlos!
- Unsere neuen [Einsteigerkurse](#) beginnen am Mo. 10.01.11 um 19:45 Uhr, Mi. 19.1.11 um 19:45 Uhr, Di. 27.1.11 um 10 Uhr und Mo. 31.1.11 um 18 Uhr.
- Der [Meditationskurs](#) beginnt am Do., 24.2.11 um 19:45 Uhr.
- Interessante [Workshops](#) kommen: Chakra-Heilyoga mit Madhura am 18.2.11 und Rueckenyoga mit Adriaan am 17.3.11.
- Für alle, die Yoga in aller Tiefe erfahren wollen, beginnt unsere [Yogalehrer-Ausbildung](#) am Di.18.1.2011 um 18:30 Uhr. Der letzter Infoabend ist am Di. 11.1.11 um 19 Uhr. Trau dich - du wirst es nicht bereuen.
- Unser [Satsang](#) findet kostenlos am ersten Do. im Monat um 19:45 Uhr statt.
- Für weitere Informationen und Anmeldung klicke auf die entsprechenden Links oder besuche unsere [Homepage](http://www.yoga-vidya.de/bochum). <http://www.yoga-vidya.de/bochum>
- Lerne uns doch bei einer [kostenlosen Probestunde](#) kennen.
- Wir freuen uns auf deinen Besuch und beantworten gern deine [Anfrage!](#) – Herzlichst, eure Bochumer Yogis!

Yoga Vidya Zentrum Bonn:

Wir begrüßen alle Bonner Yogis in unserem Yogacenter in der Vorgebirgsstraße 35, nahe der Altstadt.

- Im Januar starten wir mit unserer Yogalehrer-Ausbildung, die ab Do 20.01. beginnt. Es sind noch Plätze frei, siehe <https://www.yoga-vidya.de/center/bonn/ausbildung/>
- Besonderes Highlight sind im Januar folgende Workshops: Neujahrsritual für eine neue Vision am Do 6.01. von 18-21.30 Uhr mit Janaki
- Aoki Bio-Energie und Yoga 23.01. von 14-17 Uhr mit Carina - erfahre bestimmte Bewegungs- und Energieübungen um den Körper zu lockern und zu zentrieren.
- Nähere Infos unter: www.yoga-vidya.de/bonn – Wir freuen uns auf deinen Besuch! Janaki Hofmann und Jutta Disha Ruhne

Yoga Vidya Zentrum Bremen:

- In Bremen wird es ab Montag, den 24.01.11 die dritte [YogalehrerInnenausbildung](#) geben. Unsere Intensivwochenenden genießen wir im Seminarhaus an der [Nordsee](#). Eine Gruppe trifft sich um 08:30 Uhr und eine um 18:15 Uhr. Es gibt in beiden Gruppen noch freie Plätze. Auch einen [Infotermin](#) am 14.01.11, 16:00 Uhr wird es für Kurzsentschlossene noch geben!
- Am 30.01.11 gibt es von 11:00-13:00 Uhr Yoga im Rahmen des [Weltyogatages](#) Yoga für einen guten Zweck, anschließend von 14:00-18:00 Uhr findet der Tag der Offenen Tür statt. Es sind alle herzlichst eingeladen sich einmal unverbindlich zu informieren und umzuschauen.
- Das Yoga Angebot wird noch bunter! Ab 12.02.11, von 07:30-8:15 starten wir mit [Yoga für FrühaufsterInnen](#) frisch und munter in den Tag! [Yoga für Anfänger](#) startet ab Mittwoch, den 02.02.11 um 18:15 und [Yoga für den Rücken](#) ab Donnerstag, den 03.02.11 um 18:15. Auch wer in einer kleinen Runde einen Einstieg in [Meditation](#) sucht kann ab 24.01.11 von 07:00-08:00 kommen.
- Schon mal vormerken kann man sich den 02.03.11: Adriaan, bekannt von besonders einfühlsamen Yogaseminaren in [Bad Meinberg](#), wird eine Raja Yogastunde und Vortrag halten.
- Am 10.04.11 kommt Sitaram dann schon zum zweiten mal ins [Yogazentrum Bremen](#) für eine Puja zu Ehren der Göttlichen Mutter.
- Zum gemeinsamen [Kirtansingen](#) treffen wir uns am 12.02.11 und 19.03.11 jeweils 19:00-20:30 Uhr
- Kontakt: Heilkunde und Yoga; Yoga Vidya Zentrum Bremen, Bahnhofstraße 3/4, 28195 Bremen, 0421-2239472, 0177-3936396, www.yoga-vidya.de/bremen, Email bremen@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Zentrum Dortmund:

Ein schönes neues Jahr wünscht auch das [Yoga-Vidya-Center Dortmund](#)! Hier fängt das Jahr gleich wieder mit zwei Highlights an.

- Als erstes die [2-jährige Yogalehrer-Ausbildung](#), die am 17. Januar beginnt und schon eine schöne Anzahl von Teilnehmern hat. Aber es sind auch noch einige Plätze frei. Ein letzter Infoabend ist am Freitag, den 14. Januar um 19:00 Uhr.
- Dann gibt es am Samstag, den 15. Januar ein [Tages-Seminar](#) mit Raghu und Claudia. Hier geht es von 9:00 bis 17:00 Uhr um das Thema „Ein neuer Anfang“! Im Sinne des Jnana-Yoga wird geforscht mit den Themen: Wo stehe ich gerade? Was will ich loslassen! Welche Ausrichtung will ich mir in dem neuen Jahr geben? Welche Ziele und Visionen leiten mich? Ein toller Tag, um das neue Jahr sehr bewusst zu beginnen!!!
- Unser erster [Anfängerkurs](#) beginnt am Dienstag, den 15. Februar um 20:00 Uhr!
- Infos <http://yoga-vidya.de/dortmund>

Yoga Vidya Zentrum Frankfurt:

Das Team von Yoga Vidya Frankfurt wünscht Euch ein gutes neues Jahr! Unsere Seminar-Highlights:

- Beginn der [2-jährigen Yogalehrerausbildung](#) am Di, 11.1.11 ab 18.30 Uhr - Info am 7.1.11 um 18.30 Uhr
- [Yogakurse für Anfänger](#): Mo 10.1. um 17.15 Uhr, Mo 24.1 um 19 Uhr, Mo 31.1 um 17.15 Uhr, Di 1.2. um 19 Uhr, Do 10.2 um 17.15 Uhr, Fr 11.2 um 19 Uhr
- [Ayuryoga-Kurs](#) mit Maryia ab Fr 28.1 16.45-18.45 Uhr
- [Hormonyoga-Kurs](#) mit Premajyoti ab Do 13.1 17.15-18.45
- [Kinderyoga-Kurs](#) mit Krissi ab Mi 9.2 16-17 Uhr
- [Der integrale Yoga](#) mit Sukadev am Di 18.1, 19-22 Uhr
- [Einführung in Buddhismus und Vipassana-Meditation](#) mit Phra Ofer Adi am Fr 21.1, 18-20 Uhr
- Hier geht es zum neuen [Yoga Vidya Frankfurt Newsletter](#)

- Weitere Informationen und Anmeldung unter <http://frankfurt.yoga-vidya.de>

Kontakt: Yoga Vidya Frankfurt, Niddastr. 76, 60329 Frankfurt, Tel. (069) 444047, E-Mail: frankfurt@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Zentrum Hamburg:

Herzliche Neujahrsgrüße aus dem Yoga Vidya Zentrum Winterhude!

Wir wünschen euch ein segensreiches, glückliches, gesundes und entspanntes Jahr und hier sind unsere Tipps für einen guten Start :)

- [Neue Yogakurse für Anfänger und Wiedereinsteiger](#) ab Januar - Yoga1 ab 05.01. bzw. 07.01.11 - Yoga2 ab 06.01.11
- Am 04.01.11, 20Uhr gibt es nochmal einen Infoabend zur [Yogalehrerausbildung](#) (Start 18.01.11)
- Einstieg in die [Yogatherapieausbildung](#) ist noch möglich.
- Weitere Infos findet ihr hier: <http://www.yoga-vidya.de/center/hamburg/start.html>

Wir freuen uns ab 03.01.2011 wieder auf euch :) Euer Yoga-Vidya Team Hamburg

Yoga Vidya Zentrum Hamburg-Harburg:

Yoga-Vidya-Center Hamburg-Harburg. Yoga in entspannter Atmosphäre über den Dächern Harburgs (Bremer Str. 14 21073 Harburg)

- [Hatha – Yoga Kurse, „offene“ Stunden, Ausbildungen, Kinderyoga und Workshops](#)
- [Neue Anfängerkurse: 03.01.2011 – 18:15 Uhr & 06.01.2011 – 19:00 Uhr](#)
- [Yogalehrerausbildung: Start 17.01.2011 immer Montag ab 18:15 Uhr](#)

Informationen unter: <http://yoga-vidya.de/center/hamburg-harburg> , hamburg-harburg@yoga-vidya.de
- Tel. 040/32870873

Yoga Vidya Zentrum Heidelberg:

Schon ist das erste Jahr nach dem Umzug in den neuen Raum ins Land gegangen.

Viel hat sich in dieser Zeit ereignet: Eine Yogalehrerausbildung startete im Januar, wir feierten unser 5-Jähriges, YogaTherapie wurde zum Angebot hinzugefügt...

Einiges davon könnt Ihr nachschauen unter: <www.blog.yoga-vidya-heidelberg.de> und <www.facebook.de/Yoga.Heidelberg>

In das neue Jahr starten wir wieder mit einem Anfängerkurs, einem Meditationskurs, mehreren yogatherapeutischen Kursen und einer Workshopreihe:

- 17. Januar - Sukadev - Gedankenkraft und positives Denken
- 23. Januar - Stefan Ott - Innere Stärke
- 20. Februar - Leela Mata - Die Kunst, Entscheidungen richtig zu treffen
- 15. April - Swami Tattvarupananda - Freiheit im täglichen Leben

Weitere Workshops sind:

- 6. Februar - Diana - Korrigieren im Yogaunterricht
- 13. März - Alex - Einführung in die Mantra-Resonanz-Technik
- 13. Februar & 6. März Yogatag intensiv

Natürlich beteiligen wir uns auch 2011 wieder am World Yoga Tag 30. Januar von 11.00 - 13:00 Uhr zu Gunsten von UNICEF

Alles weiter findet Ihr wie immer auch unter: <www.yoga-vidya-heidelberg.de>

Pranams, Alex

Yoga Vidya Zentrum Köln:

Das Kölner Yoga Vidya Team wünscht allen eine gutes Jahr 2011. Unsere Veranstaltungen im Januar:

- So 9.1.2011 ab 14 Uhr 11 Jahre Yoga Vidya Köln [große Jubiläumsfeier](#) mit Yogastunden, Info zur Yogalehrerausbildung und Konzert.
- Januar 2010 [Diverse neu beginnende Yoga Kurse](#) für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene, jeweils 8 Wochen, 80 €.
- Mo 17.1.2011 ab 18.30 Uhr [Beginn der 2-jährigen Yogalehrerausbildung](#) mit Vedamurti. Info-Termin am 9.1.2011 ab 14 Uhr.
- Di 18.1.2011 18.15-19.45 Uhr Kurs [Yoga für den Rücken](#) mit Alexandra, 8 Abende, 80 €., erm. 75 €.
- So 23.1.2011 9-12 Uhr Workshop [Asana Intensiv](#) mit Shankara Wenzel, 25 €., erm. 20 €.
- So 23.1.2011 14-17 Uhr Workshop [Yogallo - Kinderyoga für Erwachsene](#) mit Shankara Wenzel, 25 €., erm. 20 €.
- Mi 26.1.2011 20-21.30 Uhr [Meditationskurs](#) mit Vedamurti, 5 Abende, 50 €., erm. 45 €.

Zur Anmeldung klicke bitte auf die obigen Links. Dort findest Du einen Anmeldebutton.

Weitere Informationen zum Kölner Programm findest Du unter <http://www.koeln.yoga-vidya.de/>

Kontakt: Yoga Vidya Köln, Lübecker Str. 8-10, Nähe Ebertplatz, 50668 Köln, Tel. (0221) 1394308, E-Mail: koeln@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Zentrum Mainz:

Auch bei Yoga Vidya Mainz erwarten Dich im neuen Jahr neben unseren Kursen wieder interessante Workshops sowie eine neue Yogalehrerausbildung:

- Sa 15.01.11 14- 18 Uhr: [Wohlfühlmassage mit Andrea](#)
- So 16.01.11 19- 20 Uhr: [Infos zur Yogalehrerausbildung mit den Ausbildungsleitern Shambhavi & Gangaputra](#)
- Mi 19.01.11 18.30-22 Uhr: [F- Yogastunde und Satsang mit Sukadev](#)
- Fr 28.01.11 19-22 Uhr: [Reise zur inneren Führung mit Maharani](#)
- Sa 29.01.11 10-16 Uhr: [Schamanisches Heilen im Medizinrad mit Maharani](#)

Anmeldung und weitere Infos erhältst du direkt bei uns telefonisch unter 06131-2776033 oder über unsere Homepage: www.yoga-vidya.de/mainz

Yoga Vidya Zentrum Ravensburg:

NEU: Yoga Vidya nun auch in Ravensburg! Ravensburg, die Spiele- und Türmestadt ganz im Süden Deutschlands hat nun ein eigenes Yoga Vidya Kooperationscenter.

[Angelinde Shankari Kittner und Ralf Ebenhoch](#), langjährige Mitarbeiter aus Bad Meinberg, haben sich den Wunsch erfüllt, ihr Wissen über Yoga und Ayurveda nun im Herzen Oberschwabens weitergeben zu dürfen.

Im Januar gibt es auch in Ravensburg die Möglichkeit, an einer [2-Jahres Ausbildung zum Yogalehrer/In](#) teilzunehmen.

Weitere Infos und Anmeldungen unter <http://www.yv-rv.de>

Yoga Vidya Zentrum Siegen:

Im neuen Jahr startet das Yoga Vidya Zentrum Siegen in neuen Räumen. Die Räume im Ortskern von Siegen-Geisweid in der Sohlbacher Straße sind angenehm ruhig gelegen und bieten kostenfreie Parkplätze direkt am Haus. Komm mal vorbei:

- Tag der offenen Tür, Sonntag, 16.01.2011 ab 14.00 Uhr:
- 15.00 Uhr, Schnupperstunde Yoga für Anfänger
- 17.00 Uhr, Yogastunde mit Mantramusik mit Darshini
- 19.00 Uhr, Mantra Konzert mit Darshini.
- Darshini, die bekannte Yogalehrerin aus Schwäbisch Gmünd, begeistert mit ihrer Musik und ihrer Stimme. Die Mantren und Melodien haben einen starken heilenden Charakter und öffnen das Herz.
- Es gibt es ein leckeres, vegetarisches Buffet!
- Alle Angebote sind kostenlos, Spenden sind willkommen. Bitte anmelden!

Yoga Vidya Zentrum Siegen, Sohlbacher Str. 20, 57078 Siegen-Geisweid, 0271/2385159,
siegen@yoga-vidya.de www.yoga-vidya.de/siegen

Yoga Vidya Zentrum Speyer:

Wir wünschen Dir ein gutes neues Jahr mit viel Inspiration und Freude an Yoga und deinem ganzen Leben. Das Yogazentrum ist ab 2. Januar regulär geöffnet und es beginnen neue Kurse: Yoga für den Rücken, Yoga 1 & 2, Yoga gegen Stress, Yoga mit Mantras und Musik, Männer-Yoga, Yoga prä- und postnatal, Kinderyoga, Pilates & Yoga-Pilates, Yoga für den Beckenboden, Meditations-Kurs und -Jahresgruppe, siehe <http://www.yoga-vidya.de/center/speyer/kurse.html>
 Workshops & Besonderes:

- Info-Abend zur 2-jährigen Yogalehrer-Ausbildung mit Beginn am 24. Januar: Montag 10. Jan 20:15h - kostenlos und unverbindlich!
- Klangmeditation mit Markus Göhring: Mittwoch 12. Jan. 20:15h
- Benefiz-Class mit Mantras & Musik zum Welyogatag: Samstag 29. Jan 9-11:00h, alle Einnahmen gehen zu Gunsten des Unicef-Projekts: "Wasser ist Leben", www.worldyogaday.net/project2011
- Partner-Yoga mit Vina: Freitag 11. Feb 19:15-21:15h
- und für eine Woche Urlaub zuhause für tiefe Erholung und Reinigung: unsere jährliche Yoga- und Fastenwoche vom 11.-18. März mit Infoabend am Freitag, 25. Feb um 19:15h.

Herzliche Grüße aus Speyer und Kerala, wo die diesjährige Südindienreise derzeit mit 19 Yogis und Yoginis durch Tempel und bunte Städte, tropische Natur, Ashrams und heilige Orte pilgert. Für beide Indienreisen 2011, Ganga-Yatra mit Swami Tattva im Oktober und Südindien im Dez/Jan, siehe: <http://www.yoga-vidya.de/center/speyer/workshops-reisen.html>

Om Shanti, Shakti

Yoga Vidya Zentrum Tübingen:

OM liebe Yoginis & Yogis - Jahreswechsel - Anlass für viele gute Vorsätze wie

- endlich anzufangen Yoga zu üben oder mehr Yoga zu üben J oder [die Yogalehrer/innen Ausbildung](#) 2011 zu machen Beginn ab 19. 1. morgens und ab 21. 1. abends [Infoabend](#) 09.01.11 um 18h
- oder die [Yogatherapie Ausbildung](#) zu beginnen!!!
- Bildungsprämie in Höhe von 500 € für Ausbildungen!
- zu einer [kostenlosen Probestunde](#) kannst Du Dich jederzeit gerne anmelden
- Um Altes loszulassen und Neues zu begrüßen: 06.01. [Ritual zur Erneuerung](#) 19h und 09.01. [108 x Sonnengruß](#) 15h & [Satsang mit Homa](#) 19h
- NEUE KURSE im Januar: [Yoga 1](#) zum Sonderpreis, [Hormon Yoga](#), [Kundalini Yoga](#), [Thai Yoga Massage](#), [Yoga Bodywork](#), [Meditationskurs](#), Entspannungskurs und [Yoga Nidra](#).
- [Tagesseminare](#) und [fortlaufende Kurse](#) zu: [Yoga](#), [Meditation](#), [Yogatherapie](#), [Ayurveda](#) & [Reiki](#)
- Highlight: Leela Mata – Ayur Yoga & Puja am 12.02.

Mehr Infos unter: <http://www.yoga-vidya-tuebingen.de/>

Herzliche Grüße, gesegnete Feiertage, viel Licht & Liebe im Neuen Jahr wünschen Euch

Azima & Sarada

Yoga Vidya Zentrum Villingen-Schwenningen:

"Liebe Yogaübenden und Yogainteressierten aus dem Südwesten, wir alle aus dem Yoga Vidya Zentrum Villingen-Schwenningen wünschen Dir und deinen Lieben alles Beste für ein harmonisches und friedvolles Jahr 2011. Viel Gesundheit, Inspiration und Schaffenskraft durch und mit der Kraft des Yoga.

Hier einige Hinweise für einen meditativen und energievollen Jahrestart 2011:

- Mo. 2.1.11 Meditations Workshop von 16.00-18.00 Uhr.
- Di. 06.01.11 Kundalini Yoga Workshop von 10.00-14.00 Uhr.
- Sa. 8.1.11/ 5.2.11 Samstag [Yoga Workshop](#) von 10.00-13.00 Uhr.
- Letzte Gelegenheit zur [Yogalehrerausbildungs Info](#) am Sa.8.1.11 um 13.30 Uhr und So. 9.1.11 um 18.00 Uhr. Auch dieses Jahr werden es wieder 2 Gruppen sein, vormittags + abends, mit Gelegenheit zu wechseln. Ausbildungsbeginn Mo. 17.1.11 um 8.30 Uhr und Mi. 19.1.11 um 18.30 Uhr. Jetzt ist die richtige Zeit dafür...Zeit für dein persönliches Wachstum, Zeit Yoga zu vertiefen.
- Sa. 22.01. um 10.00-12.00 Uhr Hormon Yoga Workshop.
- [Neue Yoga-Anfängerkurse](#) am Mo. 24.1.11 um 20.00 Uhr und Do. 27.1.11 um 20.00 Uhr.
- Kostenlose Yogastunden gibt es am Welt Yoga Tag So. 30.1.11 um 11.00 Uhr.
- Und am So. 6.2. gibt es ganz neu konzipiert den "Prana Yoga Workshop" mit Bhajan Noam von 10.00-17.00 Uhr.

Weitere Infos/ Anmeldungen / offene Yogastunden zwischen den Jahren über Tel: 07721.998 2877 und <http://yoga-vidya.de/center/villingen-schwenningen/>

Om Shanti - herzlichst Nilakantha Christian Enz - Leiter des Yoga Vidya Centers Villingen-Schwenningen"

Yoga Vidya Zentrum Wilhelmshaven:

Neues Yoga Vidya Zentrum in Wilhelmshaven.

- Beginn ab 17.01. mit den ersten Yogakursen. Nach intensiver Suche ist es vollbracht: wir haben geeignete und schöne Räumlichkeiten für das neue Yoga Vidya Zentrum Wilhelmshaven gefunden. Es wird das insgesamt 7 vereins eigene Stadtzentrum sein. Unter der Leitung von Keshava Schütz, erfahrener und enthusiastischer Yogalehrer, werden ab dem 17.01.2011 regelmäßige Yogakurse für alle Stufen, auch Rückenkurse und offene Stunden, sowie Kinderyogastunden angeboten.
- Ab 17. Januar 2011 freuen wir uns auf den Beginn der zweijährigen Yoga Vidya Yogalehrerausbildung in Wilhelmshaven. Die nächsten Infoabende ab 19 Uhr finden statt am 06.01. und 13.01.2011, oder auch gerne in einem persönlichen Gespräch.
- Das neue Wilhelmshavener Yoga Vidya Zentrum ist in wenigen Minuten von der Nordsee-Passage am Hauptbahnhof zu Fuß zu erreichen. Es bietet auf 180 qm drei Yoga-Übungsräume, einen schönen Empfangsbereich und eine gemütliche Yoga-Boutique mit Ayurveda Cafe zum schmökern, entspannen und Tee trinken.
- **Große Eröffnungsfeier** – Yoga Vidya Zentrum Wilhelmshaven: Am 06. Februar wird das neue Yoga Vidya Zentrum in Wilhelmshaven mit einer großen Feier eröffnet. (Kursstart bereits ab 17.01.!) Du bist dazu herzlich eingeladen. Beginn ist ab 14 h mit einer Begrüßung des Zentrumsleiters Keshava Schütz. Anschließend gibt es die Möglichkeit zu Yoga Probestunden für Anfänger und Mittelstufe, ab 19 h vegetarische Snacks, und den ganzen Tag Infos und Workshops rund um Yoga & Meditation. Alles Kostenlos! Die freundlichen und geschulten Yogalehrer nehmen sich gerne Zeit für ein persönliches Gespräch. Du hast Gelegenheit, dich über die 2-jährige Yogalehrerausbildung zu informieren und mit der Leiterin der Ausbildung zu sprechen.

Yoga Vidya Zentrum Wilhelmshaven, Bahnhofstraße 3, 26382 Wilhelmshaven, Tel: 04426/ 9041610,

Email: wilhelmshaven@yoga-vidya.de Internet: <http://yoga-vidya.de/wilhelmshaven>

Zu den Programmen aller 80 Yoga Vidya Zentren

<http://y-v.de/yogaschulen>



17) Rezept: Vegane Pizza nach Yogi-Art

Veganer essen keine Pizza? Stimmt nicht. Bei Yoga Vidya in Bad Meinberg ist jeden Dienstag Pizza-Tag (solange nicht zu viele Gäste da sind). Und da ist selbstverständlich auch für Menschen etwas dabei, die keinen Käse mögen. Zum Beispiel diese leckere Vegane Dinkel-Rucola-Pizza (2 Bleche):

Man nehme:

Für den Teig:

- 500 ml Wasser, 1 Ei Hefe, 1 TL Agavensirup, 50 ml Olivenöl, 1/2 – 1 Ei Salz, 1 kg Mehl, 2 EL Olivenöl für das Blech.
- Hefeteig zubereiten und 1 Stunde gehen lassen. In zwei Teile teilen und dünne ausrollen. Bleche mit Öl einstreichen und den Teig auf die Bleche geben. Mit der Gabel mehrmals einstechen.

Für die Soße:

- 1/2 Flasche oder 1 Dose geschälte Tomaten (ca. 500 g), 30 g Tomatenmark, 1/2 TL Salz, etwas Pfeffer, je 1/2 Ei Pizza-Kräuter und Oregano, 20 ml Agavensirup
- Zutaten gut verrühren und auf den Teig dünn verstreichen.

Als Belag:

- Dünn belegen mit allem, was schmeckt: z.B. Räuchertofu, Paprika, Ananas, frische Tomaten, hauchdünne Zuchinischeiben

Für die vegane Kruste:

- 100 g Cashewnüsse, 80 g Sesam, 80 Sonnenblumenkerne, 1 EL Agavendicksaft, 1 EL Olivenöl, Reis- oder Dinkelmilch nach Geschmack, 1 TL Salz, 1 TL Kurkuma

Nüsse und Samen, Agavendicksaft, Olivenöl, Salz und Kurkuma im Mixer zu einer Paste vermahlen. Reis- oder Dinkelmilch nach und nach zugeben, bis die Konsistenz dickflüssig wird und sich leicht auf der Pizza verteilen lässt.

Pizza mit Oregano bestreuen und im Ofen bei 180 Grad etwas 25 Minuten backen. Dann herausnehmen und mit Rucola belegen. Noch einmal für 1 – 2 Minuten in den Ofen schieben. In Stücke schneiden und servieren. Guten Appetit!

[Viele Tipps zur Yoga Ernährung mit leckeren Rezepten](http://y-v.de/vegetarier-blog)

<http://y-v.de/vegetarier-blog>

18) Große Eröffnungsfeier Yoga Vidya Wilhelmshaven 6. Februar

Am 06. Februar wird das neue Yoga Vidya Zentrum in Wilhelmshaven mit einer großen Feier eröffnet. (Kursstart bereits ab 17.01.!) Du bist dazu herzlich eingeladen. Beginn ist ab 14 h mit einer Begrüßung

des Zentrumsleiters Keshava Schütz. Anschließend gibt es die Möglichkeit zu Yoga Probestunden für Anfänger und Mittelstufe, ab 19 h vegetarische Snacks, und den ganzen Tag Infos und Workshops rund um Yoga & Meditation. Alles Kostenlos! Die freundlichen und geschulten Yogalehrer nehmen sich gerne Zeit für ein persönliches Gespräch. Du hast Gelegenheit, dich über die 2-jährige Yogalehrerausbildung zu informieren und mit der Leiterin der Ausbildung zu sprechen. Der Einstieg in die laufende Ausbildung ist bis Mitte März möglich. Das neue Wilhelmshavener Yoga Vidya Zentrum ist zentral gelegen und in wenigen Minuten von der Nordsee-Passage (Hauptbahnhof) zu Fuß zu erreichen. Es bietet auf 180 qm drei Yoga-Übungsräume, einen schönen Empfangsbereich und eine gemütliche Yoga-Boutique mit Ayurveda Cafe zum schmökern, entspannen und Tee trinken.

Programm der Eröffnungsfeier:

- 14.00 Begrüßung der Zentrumsleitung
- 14.30 Yoga-Stunden Anfänger und Mittelstufe
- 16.15 Vortrag mit Vorführungen
- 18.30 Yoga-Stunden Anfänger und Mittelstufe
- 18.15 Infovortrag zur Yogalehrerausbildung
- 18.45 Satsang mit Einführung ins Mantrasingen
- 19.00 Vegetarische Snacks
- 20.00 Tombola

Das Yogalehrerteam Keshava Schütz, Maheshwari Bauerdick, Satyamitra Wohlfahrt-Simseck und Devani Purvis freuen sich auf dich: Komm zum Yoga und probiere es doch einfach mal aus! Weitere Auskunft, Anmeldung und Kataloganforderung: 04426- 9041610, Yoga Vidya Zentrum Wilhelmshaven, Bahnhofstraße 3, 26382 Wilhelmshaven, Email: wilhelmshaven@yoga-vidya.de

[Alle Infos http://yoga-vidya.de/wilhelmshaven](http://yoga-vidya.de/wilhelmshaven)



19) Mitarbeiter gesucht in Yoga Vidya Bad Meinberg

Bist du begeistert von Yoga und Meditation? Willst du dich im Neuen Jahr (und darüber hinaus) spirituell gut entwickeln? Willst du dich für etwas Sinnvolles engagieren, dich für Yoga, Ayurveda, Spiritualität einsetzen? Willst du mit dazu beitragen, eine große spirituelle Gemeinschaft weiter auszubauen?

Dann überlege, ob Mitarbeit bei Yoga Vidya vielleicht etwas für dich ist. Eine spirituelle Gemeinschaft mit 150 dauerhaft hier lebenden Menschen. Ständig zwischen 100-600 Gäste im Haus. Ruhige Ecken, intensive Aktivität. Yoga in allen Aspekten. Erfahrene spirituelle Lehrer - und viele neue Aspiranten. Hier findest du alles zum Thema Yoga. Und du kannst dich persönlich einbringen und weiter entwickeln.

Im vergangenen Jahr hatten wir in Bad Meinberg fast 20% mehr Gäste - und es sieht so aus, dass es auch 2011 wieder mehr Yoga-Aspiranten zu uns zieht. So suchen wir wieder engagierte Menschen, die ihre Talente, ihre Fähigkeiten und Kraft einsetzen und sich dabei spirituell entwickeln wollen.

Es ist auch gut möglich, als Paar zu uns zu kommen - natürlich dann wenn beide sich engagieren wollen. Und eine ganze Reihe junger Familien sind hier entstanden. Yoga Vidya gibt es seit 18 Jahren - so leben inzwischen auch schon die ersten drei Rentner bei uns, die viele Jahre mitgeholfen haben. Yoga Vidya ist also eine spirituelle Lebensgemeinschaft für alle Stadien des Lebens.

Interessiert? Schau dir unsere [Yoga Vidya Mitarbeit-Seiten](#) an - da findest du auch deine Ansprechpartnerinnen und Telefonnummern. Und wenn du es mal unverbindlich ausprobieren willst, komme doch als [Yoga Mithelfer/in](#) - so kannst du für ein paar Tage, Wochen oder Monate Teil unserer Ashram-Gemeinschaft werden.

[Alle Infos zu Mitarbeit bei Yoga Vidya http://y-v.de/yoga-mitarbeit](http://y-v.de/yoga-mitarbeit)

20) Rezept für Freundschaft

FÜR: Mindestens 2 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: Mindestens 30 Minuten wöchentlich

KOCHZEIT: Das ganze Leben

ZUTATEN:

- 1 kg Offenherzigkeit
- 500g guten Willen
- 3 gehäufte Esslöffel Verständnis und Vertrauen
- Reichlich bedingungslose Unterstützung und Respekt
- Humor und gute Laune nach Belieben

ZUBEREITUNG:

Schäle dein Herz. Entferne Groll und Eifersucht, sodass echte Offenherzigkeit übrig bleibt. Schneide dein Herz in große Scheiben. Bestreiche es mit bedingungsloser Unterstützung und Respekt sowie mit Verständnis und Vertrauen.

Bestreue es mit fein geriebenem gutem Willen, Humor und guter Laune.

Zudecken und bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Serviere dieses Gericht warm, mit einem Lächeln.

Achtung, der Genuss dieser Köstlichkeit ist sehr gut für die Gesundheit!

(gefunden im Internet)

[Schreibe dein eigenes spezielles Neujahrs-Rezept](http://y-v.de/neujahrs-rezepte)

<http://y-v.de/neujahrs-rezepte>

21) Gesucht: Menschen, die gerne über Yoga schreiben

Schreibst du gerne? Hast du einen gut lesbaren Schreibstil? Kennst du dich mit Yoga etwas aus? Vielleicht magst du ja von zuhause aus mit dazu beitragen, das Wissen von Yoga zu verbreiten. Es gibt einiges zu tun:

- Artikel schreiben für das Yoga Vidya Journal
- Artikel und Beiträge schreiben für die Yoga Vidya Portale, z.B. zu den Themen Ayurveda, Kinderyoga, Hatha Yoga Praxis
- Über Studien und Neuigkeiten aus der Welt von Yoga, Meditation, Ayurveda berichten
- Das [Yoga Vidya Wiki](#) so auszubauen, dass das gesamte Wissen im deutschsprachigen Raum über Yoga, Meditation und Ayurveda gebündelt erscheint

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, da mitzuhelfen:

- Ehrenamtliche Tätigkeit, Übernahme einer bestimmten Aufgabe
- Wenn die Tätigkeit etwas umfangreicher wird, kannst du auch Seminare/Ausbildungen bei Yoga Vidya zum Austausch/Weiterbildung besuchen
- Und bei langfristiger Tätigkeit ist auch ein Honorar möglich (sofern wir dann dafür Geldgeber/Spender finden...)

[Bei Interesse schreibe eine Email an sukadev@yoga-vidya.de](mailto:sukadev@yoga-vidya.de)

Wir wünschen dir eine alles Gute zum Neuen Jahr - und immer wieder Inspiration für deine Yoga Praxis

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://y-v.de/yoga-newsletter>

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

- Sivananda Tägliche Inspirationen - täglich ein Artikel von Swami Sivananda
- <http://yoga-vidya.de/service/newsletter/newsletter-2010.html>
- [Yoga Vidya Westerwald](#) Newsletter: Schicke eine Email an sekretariat@westerwald.yoga-vidya.de
- Yoga Vidya Nordsee Newsletter: Schicke eine Email an devani@yoga-vidya.de
- Newsletter der Yoga Vidya Zentren Frankfurt, Köln, Essen, Mainz, Koblenz, Speyer, Karlsruhe, Hamburg, Hannover: 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, Karlsruhe@yoga-vidya.de, Hamburg@yoga-vidya.de, hannover@yoga-vidya.de, koblenz@yoga-vidya.de

Hier noch einige Direktlinks:

- <http://www.facebook.com/yoga.vidya> Yoga Vidya Facebook Page
- <http://www.facebook.com/sukadev> Sukadev Volker Bretz auf Facebook
- <http://www.youtube.com/Sukadev108> Youtube
- <https://www.xing.com/net/yogavidya> Yoga Vidya XING Gruppe
- https://www.xing.com/profile/SukadevVolker_Bretz
- http://twitter.com/yoga_vidya Twitter <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 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. <http://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/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, Niederlande 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://y-v.de/yoga-newsletter>