

# Yoga Vidya 2016

*In Europas größten Yoga  
und Ayurveda Seminarhäusern*

Yoga  
erleben!



Yoga und Meditation • Yogaferien • Kinder, Jugendliche und Familie  
Yoga und Ayurveda Wellness • Yogatherapie • Kundalini Yoga  
Yogalehrer-Ausbildungen • Ayurveda- und Massage-Ausbildungen

*Jedes Wochenende gibt es Einführungsseminare für Yoga und Meditation, die von der Krankenkasse gefördert werden.*

YOGA  
Vidya

# Liebe Yogafreundin, lieber Yogafreund, willkommen im Yoga Vidya Seminar- und Ausbildungsjahr 2016

Ein großes und vielseitiges Angebot an Seminaren, Aus- und Weiterbildungen erwartet dich in Europas größten Yoga- und Ayurveda-Seminarhäusern im Teutoburger Wald, an der Nordsee, im Westerwald und im Allgäu.

In über 2300 Seminaren bieten wir dir Yoga Entspannung, Positivität, Selbstliebe, Inspiration, Intuition, Ruhe, Frieden, neue Kraft und Energie oder auch das Abenteuer etwas Neues zu lernen an.

Alle unsere Seminare werden im ganzheitlichen Yoga Vidya Stil unterrichtet und bieten neben dem Seminarthema auch tägliche Übungskombinationen von Yogastellungen, Atemübungen, Tiefenentspannung, Mantrasingen und Meditation. Das macht den besonderen Charme unseres Hauses aus und du spürst die optimale Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Dadurch bekommst du viel Energie, Kraft und Ausstrahlung, die auch zu Hause noch lange nachwirkt.

Unseren treuen Seminargästen danken wir für ihr Vertrauen und freuen uns auf ein Wiedersehen.

Alle, die zum ersten Mal kommen, begrüßen wir herzlich in der Yoga-Vidya-Familie und wünschen dir einen erlebnisreichen, inspirierenden Aufenthalt in einem unserer Seminarhäuser.

*Dein Yoga-Vidya-Team*

Hier findest du alle Seminare chronologisch nach Datum und den 4 Yogahäusern. Alle Aus- und Weiterbildungen sind in der separaten Aus- und Weiterbildungsbrochure 2016 ausführlich beschrieben.

Bitte anfordern unter:

[info@yoga-vidya.de](mailto:info@yoga-vidya.de) oder [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)

## Information und Anmeldung

*Täglich Mo-So 8-20 Uhr:*



**Petra Beer**, Yoga Vidya Bad Meinberg:  
05234 / 87-0



**Michael Grumbach**, Yoga Vidya Westerwald:  
02685 / 8002-0



**Melanie Vagt**, Yoga Vidya Nordsee:  
04426 / 904161-0



**Ramunee Irina Serova**, Yoga Vidya Allgäu:  
08361 / 92530-0

## Was macht deinen Aufenthalt in einem Yoga-Vidya-Seminarhaus zu einem so unvergesslichen Erlebnis?



**Bei Yoga Vidya leben und vermitteln wir klassischen ganzheitlichen Yoga und Ayurveda.** Du besuchst täglich mindestens eine Yogastunde, kannst morgens und abends meditieren. Auch Mantra-Singen und themenbezogene Vorträge gehören zum Tagesablauf. Tanke viel Energie bei uns.



**Kostenlose Freizeitangebote:** Neben dem üblichen Seminarprogramm kannst du deinen Tag bereichern durch: Klangreisen, Mantra-Rezitationen, Vorträge auch für Individuelle Feriengäste, geführte meditative Spaziergänge, Nordic Walking, tägliche Feuerzeremonien, indische Rituale und vieles mehr...



### **Die Ayurveda-Oase (in Bad Meinberg):**

Entspanne durch spezielle Massagen und Wellness-Anwendungen in unserer stimmungsvollen Ayurveda-Oase. Dieses Wohlfühlerlebnis wird von unseren Gästen während ihrer individuellen Aufenthalte oder auch in den Seminarpausen gern genutzt.



**Besondere Atmosphäre:** Du erlebst eine indische Ashram-Atmosphäre, die sich an westliche Bedürfnisse anpasst. Hier wird Yoga gelehrt und gelebt.



**Günstige Pauschalpreise:** Yoga Vidya ist ein gemeinnütziger Verein mit dem Ziel, Yoga zu verbreiten - deshalb bieten wir das gesamte Programm, inklusive Unterkunft und Verpflegung zu günstigen Konditionen an.



**Umweltbewusst:** Wir haben eine biozertifizierte Küche mit vegetarisch/vegan-biologischer Vollwertverpflegung. Putz- und Waschmittel sind aus 100% natürlichen Rohstoffen. Es werden möglichst Recycling-Produkte benutzt. Mit selbst gewonnener Sonnenenergie schonen wir die Natur.



**Kinderbetreuung:** Eine Kinderbetreuung gibt es auch außerhalb der Kinderseminare, so kannst du mit deiner ganzen Familie deinen Aufenthalt entspannt genießen!



## Unsere Seminarhäuser

Bad Meinberg	4 + 19
Westerwald	4 + 109
Nordsee	5 + 127
Allgäu	5 + 145

## Seminarangebote thematisch

Yoga beginnen	6
Yogaurlaub – aktiv entspannen	7
Deine Yogaferien in Bad Meinberg	8
Kinder, Jugendliche und Familien	9
Wellness-Urlaub für deine Seele	10
Yoga vertiefen	11
Ausbildungen bei Yoga Vidya	12
Yogalehrer/in werden – unser Ausbildungssystem	13
Yogatherapie	14
Kundalini-Yoga	15
Indienreisen	16
Indien-Rundreisen	17
Information zu den Seminaren von Yoga Vidya im Internet	18

## Seminarkalender 2016

Bad Meinberg	19
Westerwald	109
Nordsee	127
Allgäu	145

## Seminarleiter

Deine Yoga Vidya Seminarleiter	159
--------------------------------	-----

## Ayurveda Wellness

Anwendungen in der Ayurveda Oase	171
Ayurveda-Wellness-Pakete	173

## Yoga Vidya e.V. – Wir über uns

Yoga Vidya e.V., Verbände, Hilfswerk	176
Yoga-Vidya-Tradition	176
Anreisebeschreibungen	178
Teilnahmebedingungen, Impressum	179
Anmeldeformular	<i>Umschlag</i>
Yoga Vidya Center	<i>Rückseite</i>







Ashramleiterin  
Swami Nirgunananda

Das Programm von Bad Meinberg findest du ab S.19

## Bad Meinberg Erlebe Europas größtes Yoga-Seminarhaus

Unser größtes Seminarhaus liegt am Rande des Kurstädtchens Bad Meinberg, umgeben von dem riesigen Park „Silvaticum“. In der Nähe sind die Externsteine - Naturwunder und Kultort seit germanischer und mittelalterlicher Zeit. Das Haus bietet eine starke Schwingung und Energie, die für eine intensive spirituelle Entwicklung nötig ist. Das umfangreiche Yoga-Seminarangebot wird ergänzt durch fachkundige Massagen und traditionelle Anwendungen in der Ayurveda-Oase und die kompetenten und individuellen Beratungen und Einzelsitzungen in der Yogatherapie. Etwa 5 Gehminuten entfernt liegt das Thermal-Mineralbad "Bad Meinberger Badehaus" mit Saunalandschaft. Das hauseigene Schwimmbad kann kostenlos genutzt werden. Wir bieten dir 687 Betten, auch Camper und Wohnmobile sind willkommen.

**Yoga Vidya Bad Meinberg • Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg**  
Tel. 05234/87-0 • Fax -1875 • [info@yoga-vidya.de](mailto:info@yoga-vidya.de) • [www.yoga-vidya.de/badmeinberg](http://www.yoga-vidya.de/badmeinberg)



Ashramleiterin  
Swami Divyananda

Das Programm vom Westerwald findest du ab S. 109

## Westerwald Fühl dich wohl im Naturparadies Rhein-Westerwald

Das Haus Yoga Vidya Westerwald ist der älteste der vier Ashrams und wird geprägt durch seine ruhige Lage mitten im Wald. Im lieblichen Grenzbachtal, das zum Naturparadies Rhein-Westerwald gehört, liegt es eingebettet in sanfte Hügel und wunderschöne Mischwälder. Abstand von Straßenlärm, Alltagstrouble und Hektik - hier kannst du sehr gut zu dir kommen und Yoga, Meditation und Entspannung praktizieren. Die großzügigen Außenanlagen laden ein zum Loslassen. Die Größe des Hauses lässt ein wohliges und familiäres Gemeinschaftsgefühl entstehen. Eine 108 qm große Yogaplattform auf der Wiese lädt zum Üben im Freien ein. Weitere Projekte zur Verschönerung sind derzeit in Planung. Es stehen 100 Betten zur Verfügung.

**Yoga Vidya Westerwald • Gut Hoffnungstal 1, 57641 Oberlahr**  
Tel. 02685/8002-0 • Fax -20 • [westerwald@yoga-vidya.de](mailto:westerwald@yoga-vidya.de) • [www.yoga-vidya.de/westerwald](http://www.yoga-vidya.de/westerwald)

**Tipp:**  
Mache doch eine  
Yoga-Rundfahrt  
und besuche  
alle Ashrams  
nacheinander!



# für deine Gesundheit, Energie, spirituelle Entwicklung



Ashramleiter  
Keshava Schütz



Vereinsleiter und Gründer  
Sukadev Bretz

Das Programm von der Nordsee findest du ab Seite 127

## Nordsee Dein Yoga-Seminarhaus am Meer

Ein ehemaliger Bauernhof, der zu einem Hotel umgebaut wurde, ist heute ein besonders einladendes Yoga-Seminarhaus. Es bietet eine familiäre, spirituelle und naturnahe Atmosphäre. Zum Grundstück gehören wunderschöne Rasenflächen, ein Kinderspielplatz, eine Obstwiese und herrliche alte Bäume. Nur knapp 2,5 Kilometer trennen dich von einem herrlichen Wiesen- und Sandstrand. Der lichtdurchflutete große Yogaraum mit Blick über das weite flache Land, das liebevoll geführte Ayurveda- und Yogacafé, die gesunde, frische und pranareiche Nordseeluft und Wattwanderungen machen deinen Aufenthalt im Nordsee-Ashram zu einem besonderen Erlebnis. Es stehen 94 Betten zur Verfügung, auf der Wiese beim Haus kannst du idyllisch zelten.

**Yoga Vidya Nordsee • Wiarder Altendeich 10 • 26434 Horumersiel**  
Tel. 04426/904161-0 • Fax -40 • nordsee@yoga-vidya.de • www.yoga-vidya.de/nordsee



Ashramleiterin  
Shivakami Bretz

Das Programm vom Allgäu findest du ab Seite 145

## Allgäu Erlebe Yoga inmitten der Berge

Der Allgäu Ashram liegt auf ca. 1000 m Höhe unmittelbar vor den Allgäuer Alpen. Die Umgebung ist weitaus mehr als nur eine attraktive Ferienregion und ein ruhiger Kurort zwischen Kempten und Füssen. Du wirst die Natur sehr intensiv spüren – Sumpfwiesen, schattiger Wald, kleine und große Seen und die kraftvollen Berge, die sich immer wieder in unterschiedlichem Licht präsentieren. Direkt vom Haus eröffnet sich ein traumhafter Blick auf die Alpen. In unmittelbarer Nähe befindet sich die Alpsspitze bei Nesselwang und der Grünten. Ein Ort, der kraftvoll und weich zugleich ist – ein Ort, wo Wachstum und Heilung stattfinden kann – ideal für deine Yogapraxis. Der Allgäu Ashram ist unser bisher kleinster Yoga Vidya Ashram.

**Yoga Vidya Allgäu • Lärchenweg 3 Maria Rain, 87466 Oy-Mittelberg**  
Tel. 08361/92530-0 • Fax -29 • allgaeu@yoga-vidya.de • www.yoga-vidya.de/allgaeu

# Yoga beginnen

Jeden Freitag

Yoga und Meditation inspiriert dich dazu, die Augenblicke deines Lebens in ihrer Einzigartigkeit und Schönheit wahrzunehmen.

## Unser Klassiker:

### Yoga- und Meditation Einführung

Hier lernst du alle Aspekte dieses einzigartigen Systems kennen. Du erfährst viel über Hatha-Yoga und die 12 Grundstellungen der Yoga-Vidya-Grundreihe, erlernst einfache Körper-, Atem- und Entspannungstechniken für spürbar mehr Flexibilität, Kraft, Freude und Gelassenheit. Spannende Vorträge über die Yogaphilosophie erwarten dich. Wieder Zuhause wirst du voller Energie sein - bereit, den Alltag mit neuem Enthusiasmus zu erleben. Dieses Yogaseminar ist ein Erlebnis, das lange Zeit nachwirkt. Geeignet für Anfänger ohne und mit Vorkenntnissen.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

### Yoga und Meditation Einführungstag

Ein Tag zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Einführung in Yoga und Meditation in Theorie und Praxis.

Inkl. Mittag- und Abendessen. 59 €

Bad Meinberg: 6.3.; 17.4.; 22.5.; 21.8.; 23.10.; 11.12.

Westerwald: 12.2.; 22.7.; 14.10.

**Basis- und Aufbaukurse** für Einsteiger, die Yoga und Meditation in all ihren Aspekten kennenlernen wollen.

### Yoga und Meditation Aufbauseminar

Du vertiefst, festigst und erweiterst das im Einführungsseminar Gelernte. Du erhältst nützliche Tipps, wie du deine Praxis zu Hause aufrechterhalten und in deinen Alltag integrieren kannst. Du machst gute Fortschritte durch die Wiederholung des Sonnengebets, die Heranführung an Kopfstand, Krähe und andere Stellungen.

### Yoga und Meditation Mittelstufe

Du übst systematisch alle Aspekte des Yoga. Du hast die Möglichkeit, tiefer in die 6 Yogawege einzusteigen. Weitere Themen sind Positives Denken, Integration des yogischen Handelns in den Alltag sowie die Überwindung von Hindernissen in der Meditation u.v.m. Bei den Yogastunden kannst du zwischen verschiedenen Stufen wählen.

### Unsere Einführungsseminare sind von den Krankenkassen als Prävention anerkannt.

Hierfür muss die Zustimmung vor Beginn des Seminars bei der Krankenkasse eingeholt werden und liegt in deren Ermessen. So kann sich dein Seminarpreis um bis zu 50 € reduzieren. Erstattet wird i.d.R. 80% des Hatha-Yoga-Anteils pro Versicherungsjahr, in der Regel für eine Präventionsmaßnahme pro Jahr.

Achtung: Beginn Freitag 16:30 Uhr mit der Anfängerstunde. Die Teilnahme an allen Yogastunden ist Voraussetzung für eine Krankenkassen-Bescheinigung.



## Unsere 6 Elemente für mehr Harmonie und Gesundheit:



**Asanas (Körperstellungen)** für mehr Körpergefühl, Flexibilität und Kraft.



**Tiefenentspannung** aktiviert die Selbstheilungskräfte und wirkt stressabbauend.



**Mantra-Singen** öffnet das Herz und fördert zwischenmenschliche Verbundenheit.



**Pranayama (Atemübungen)** energetisierende und harmonisierende Atemtechniken.



**Meditation** führt zu innerem Frieden und eröffnet die Quellen von Intuition und Kreativität.



**Vorträge und Workshops** zu vielfältigen Themen des ganzheitlichen Yoga und für einen gesunden Lebensstil.



# Yogaurlaub – aktiv entspannen

## Ferienwochen Aktion:

**7** Tage genießen

**5** Tage bezahlen

In Bad Meinberg:

Spezial – 7 Tage zum Preis von 5!  
(mit 1 x kostenlos Sauna/Schwimmbad)

Winter-Spezial: 10.1.–28.2.16

Frühsommer-Spezial: 24.4. – 26.6.16

Herbst-Spezial: 25.9. – 11.12.16

Allgäu: Yoga-Winterferien – Januar & Dezember

Westerwald:

Themen-Ferienwochen – eine pro Monat

Nordsee:

Nordsee-Specials – April, Juli – Oktober, Dezember

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

Als Feringast kannst du an einer **Yoga Ferienwoche** teilnehmen oder **Individuelle Yogaferien** machen. Tagesgäste für individuelle Ferien sind das ganze Jahr über herzlich willkommen.

In allen Ashrams jetzt günstig Ferien machen.  
Näheres im jeweiligen Katalogteil.

## Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen.

Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen.

In Bad Meinberg jede Woche, im Westerwald und Allgäu fast jede Woche (So-Fr).

An der Nordsee: Jede Woche 5 oder 7 Tage (von So-Fr oder So-So).

Preise in Euro:	MZ	DZ	EZ	S/Z/Womo
So-Fr	297	374	453	237
So-So Spezial (BM)	297	374	453	237
So-So (NO)	429	537	647	345
So-So (NO, 1.7.-31.8.)	473	604	744	379

Yoga Ferienwoche: (jeden Sonntag – Freitag)



## Yogaferien individuell

Als Yoga Urlaubsgast in unseren Ashrams kannst du in einer spirituellen, hoch energetischen Atmosphäre ausspannen. Du bist das ganze Jahr über herzlich willkommen! Yoga Vidya Neulinge sollten ihre Anreise auf Freitag oder Sonntag legen, so dass du eine Einführung und Hausführung bekommst. Im Westerwald ist dies nur möglich, wenn du den Tagesablauf schon kennst. Unsere Yogahäuser sind vegetarisch, rauch- und alkoholfrei. Unsere Urlaubs- und Wellnessgäste bereichern ihren Aufenthalt mit täglich 1-2 Yogastunden, Tiefenentspannung, Meditation, Mantra-Singen und Vorträgen (ca. 4-6 Stunden jeden Tag). Zusätzlich kannst du individuelle Konsultationen buchen oder dich mit Massagen verwöhnen lassen.

Preise in Euro:	MZ	DZ	EZ	S/Z/Womo
So-Fr pro Tag	47	63	78	35
Fr.-Sa.:	54	69	85	42
Sa.-So.:	54	69	85	42

An der Nordsee gelten vom 1. Juli bis 31. August andere Saisonpreise!



## Unser Inklusiv-Angebot für individuelle Ferientage:

- Einführung und Begrüßung
- 2x täglich reichhaltiges biologisch-vegetarisches Buffet mit leckeren warmen Gerichten, Salaten mit verschiedenen Dressings, morgens zusätzlich Obst, Müsli und Brot.
- täglich 1-2 Yogastunden (à 100 Min.)
- 2x täglich Meditation, Mantra-Singen
- kurzer Vortrag oder Lesung
- Möglichkeit zur Teilnahme an täglich 2 Vorträgen zu Yoga und anderen spirituellen und Gesundheitsthemen
- kostenlose Rahmenprogramme wie Nordic Walking, geführte meditative Spaziergänge, tägliche Feuerzeremonie, Mantrarezitation, Klangmassage ...
- Abholservice zum Ashram, variiert je nach Standort

## Freizeitaktivitäten in der Umgebung

**Bad Meinberg:** Beschreibung siehe Seite 19. **Nordsee:** Geführte und eigene Wattwanderungen • Wangerländischer Pilgerweg (2-25 km) mit stimmungsvollen Kirchen • Radtouren: Leihfahrräder vor Ort • Bootsfahrten zu den vorgelagerten Inseln und Seehundbänken • Friesland Therme Horumersiel • Kinderspielhaus Seesternchen • Nordsee-Welten Wilhelmshaven • Kitesurf-, Drachen-Landboardschule am Strand von Schillig • Hooksiel mit Meerwasserhallenbad und Wasserskifflift.

**Westerwald:** Grenzbachtaler Klettersteig direkt hinter dem Haus • Westerwälder Seenplatte: Schwimmen, Rudern und Tretbootfahren • Linz am Rhein mit malerischer Altstadt • Bergbaustollen mit Führung • Schloss Sayn: Romantischer Schlosspark mit Schmetterlingsgarten • Permakultur „Antana“ mit Beeren, Gemüse, Kräuter, Tee- und Heilpflanzen • Schiffsausflug auf dem Rhein • Saunalandschaft in Rengsdorf. **Allgäu:** der Grüntensee • Stichweiher, ein kleinerer Badensee, in 20 Gehminuten erreichbar • das große Wintersportgebiet Nesselwang mit Loipen und Abfahrten für Anfänger und geübte Fahrer • ein weit verzweigtes und gut beschildertes Wanderwegenetz • die Sommerrodelbahn in Nesselwang und der Hochseilgarten am Grüntensee • Füssen • Schloss Neuschwanstein • Wertachklamm • Garmisch

**Unterbringung:** Alle Ashrams verfügen über Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer, Bad Meinberg auch über Schlafsäle. Welche weiteren Möglichkeiten und Zimmerkategorien du auswählen kannst, findest du auf den Seiten der einzelnen Standorte oder im Internet. Jeder Ashram hat seinen eigenen Charme, bietet dir aber immer unseren bewährten Tagesablauf.



# Deine Yogaferien in Bad Meinberg

Bei Yoga Vidya Bad Meinberg kannst du als Feriengast unter besonders vielen kostenlosen und inspirierenden Angeboten wählen. So kannst du deinen Aufenthalt im größten Yoga-Ashram außerhalb Indiens genießen und vielfältig gestalten. Du nimmst am Tagesablauf des Hauses teil und kannst deinen Tag ganz persönlich auf deine Wünsche und Bedürfnisse abstimmen.

Wir bieten dir eine entspannte Atmosphäre und zahlreiche Möglichkeiten, dich je nach Bedarf zu regenerieren sowie intensiv zu praktizieren. Wähle einfach aus unserem umfassenden Angebot aus. Wir empfehlen dir den vorausgehenden Besuch eines Yoga- und Meditations-Einführungsseminars, damit du mit unserem Tagesablauf und dem ganzheitlichen Yoga unserer Tradition vertraut bist.

## Das ist unser typischer Tagesablauf für individuelle Urlaubsgäste:

6:00 Uhr	Pranayama für Fortgeschrittene
7:00 Uhr	Meditation, Mantra-Singen, Lesung/Vortrag, Arati (Licht-Zeremonie)
8:15 Uhr	meist Möglichkeit zu einem Vortrag/Workshop über ein Yoga-Thema
9:00 Uhr	Yogastunde (für verschiedene Level)
11:00 Uhr	Brunch - Vegetarisches Vollwertbuffet
16:15 Uhr	Yogastunde (für verschiedene Level)
18:00 Uhr	Vegetarisch-biologisches Abendbuffet
20:00 Uhr	Meditation, Mantra-Singen, Lesung/Vortrag, Arati (Licht-Zeremonie)

Du nimmst ca. 4-6 Stunden am Tag an unseren Yoga- und spirituellen Programmen teil.

Auf Wunsch kannst du in Bad Meinberg auch ein komfortableres Apartment beziehen. Aufpreis ab 30 € pro Nacht und Person.



## Wöchentliches kostenloses Angebot für alle:

- Begleiteter Morgenspaziergang: Dienstag, Donnerstag, Freitag
- Geführte Wanderung: Dienstag
- Geführter Spaziergang: Dienstag (meditativ) und Samstag
- Nordic Walking: Mittwoch und Samstag (Stöcke stehen zur Verfügung)
- Klangreise: Mittwoch und Freitag
- Mandala malen: Mittwoch
- Gute-Nacht-Meditation im Shivalaya: Dienstag bis Donnerstag
- Bhagavad Gita Rezitation im Shivalaya: Montag und Donnerstag
- Hauseigenes Schwimmbad
- Persönliche Segensrituale: können bei uns im kleinen Kreis oder mit der ganzen Familie und Freunden begangen werden, z.B. Hochzeiten, Gedenktage, Geburtstage, Kindersegnen, Rituale in persönlichen Übergangsstadien.
- Individuelle Intensivpraxis für Erfahrene in der Stille - in der wunderbaren Schwingung des Shivalaya-Retreatzentrums.

### Zusätzlich buchbar:

- Ayurveda Massagen
- Ayurveda Konsultationen
- Yogatherapie-Beratung

## Themenwoche

In den Themenwochen kannst du zusätzlich zum sonstigen Angebot jeden Tag einen Vortrag zu einem für dich interessanten Thema hören, an einem Workshop oder einer speziellen Yogastunde teilnehmen. Du buchst deinen Aufenthalt als Urlaubsgast und teilst uns mit, dass du kostenlos auch an den Angeboten der Themenwoche teilnehmen willst. (Konditionen siehe S. 7)

Auch als Seminargast kannst du in den Pausen kostenlos mitmachen. Du kannst die ganze Woche oder auch nur einige Tage als Feriengast zu uns kommen. Übernachtung inkl. Vollpension, Yogastunden etc.

Preise in Euro:	MZ	DZ	EZ	S/Z/Womo
So-Fr pro Tag	47	63	78	35
Fr-Sa	54	69	85	42
Sa-So	54	69	85	42

- Upanishaden	3.-8.1.16
- Lachyoga	8.2.-12.2.16
- Vedanta im tägl. Leben u. Rezitationen	27.3.-1.4.16
- Klangwelten	17.-24.4.16
- Mandalas	8.-13.5.16, 21.-26.8.16
- Nada Yoga (mit Swami Ram Vakkalanka)	6.-12.6.16
- Bhakti Yoga	17.-24.7.16
- Integrale Yogapraxis (mit Swami Bodhichitananda)	24.-29.7.16
- Yogatherapie	31.7.-5.8.16
- Indische Rituale und Rezitationen	7.-14.8.16
- Schamanische Rituale und Naturspiritualität	4.-9.9.16
- Vegane Ernährung	27.11.-4.12.16

**NEU:** Themenwochen jetzt auch in den anderen Seminarhäusern! Näheres im jeweiligen Katalogteil.

Anmeldung und Infos : [www.yoga-vidya.de/themenwoche](http://www.yoga-vidya.de/themenwoche)  
[www.yoga-vidya.de/individualgast](http://www.yoga-vidya.de/individualgast)  
 Tel: 05234/87-0 - [rezeption@yoga-vidya.de](mailto:rezeption@yoga-vidya.de)



# Kinder, Jugendliche und Familien

Yoga macht Kindern besonders viel Spaß, fördert Konzentration und Selbstbewusstsein. Bei uns findest du Kinderyoga-Seminare, Yoga für Jugendliche und eine Kinderbetreuung in der Ganesha-Kinderwelt.

## Yoga für Kinder von 3–12 Jahren

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Kreativität und Naturerlebnis – die Kinderyoga-Seminare bieten Kindern unzählige Gelegenheiten zum Spielen, Entdecken, Austoben und Entspannen. Diverse Kinderyoga-Seminare gibt es mit vielen spannenden Themen wie Piraten, Kochen und Backen, Hexen und Zauberer etc. **Bad Meinberg:** An jedem Wochenende. Während der Ferienzeiten im Sommer durchgängig und über Feiertage wie Ostern, Weihnachten, Pfingsten auch mehrere Tage oder Wochen. Termine anderer Ashrams beim jeweiligen Ashram erfragen. Das Angebot für Kinder ist zeitlich so aufgebaut, dass du in den Ferienzeiten Kinderyoga-Seminare parallel zu deinem Seminar oder deiner Aus-/Weiterbildung wählen kannst.

**Kinderyoga Wochenende: MZ 79 €, DZ 95 €, S/Z/Womo 60 €, alles inklusive.**

So können die Erwachsenen entspannt ihr Seminar oder ihre Yogastunden usw. genießen, während die Kinder Yoga lernen und viel Spaß haben. In den Mittags- und Abendpausen können Groß und Klein gemeinsam etwas unternehmen.

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



**Jedes Wochenende Fr.-So., in den Ferien durchgehend**

## Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie. Mit separaten Yogastunden für Kinder und Erwachsene sowie Kinderbetreuung. 20 % Ermäßigung für den 2. Erwachsenen. Kinder bis 3 Jahre kostenlos (ohne Betreuung, wenn das Kind betreut werden soll, bitte 2 Wochen vorher anfragen).



## Yoga für Jugendliche

Lust auf Yoga, viel Lachen, Spaß und Abenteuer? Du lernst gemeinsam mit anderen Jugendlichen Yogaübungen und Meditations-techniken. Du kannst Musik machen, Singen, Spielen, vielleicht gibt es auch eine Nachtwanderung, ein Lagerfeuer oder wir gehen schwimmen. Auf jeden Fall wird es ein abwechslungsreiches Programm und bereitet viel Spaß. Ab 13 Jahre

## Werde Jugend-Übungsleiter/in für Yoga

Willst du mehr über Yoga erfahren und vielleicht sogar andere Jugendliche unterrichten? In dieser Ausbildung erfährst du Yoga in seinen verschiedenen Aspekten, entwickelst ein gutes Körpergefühl und kannst dein Selbstbewusstsein stärken. In der Freizeit sind Schwimmen, Kino oder kleine Ausflüge eingeplant (bitte dafür Taschengeld mitbringen). BM: 29.7.-7.8.2016; Mit Zertifikat. Teilnahmevoraussetzung: 14–18 Jahre

## Kinderbetreuung

Eine Kinderbetreuung ist auf Wunsch auch außerhalb der Kinderseminare möglich. Bitte spätestens 2 Wochen vorher nachfragen. Dann klären wir, ob eine Kinderbetreuung zu dem von dir gewünschten Zeitpunkt möglich ist.

### Kinderbetreuungspreise pro Tag:

- Während 1 Yogastunde: 10 €
- Während 2 Yogastunden: 20 €
- Während Yogastunden und Vorträgen: 25 €
- Ganztags: 70 €

# Wellness-Urlaub für deine Seele



Gönne dir eine Auszeit vom Alltag und genieße eins unserer wunderbaren Aktiv-Wellness-Pakete. Aquafitness oder Yoga entspannen dich und lassen dich ganz zu dir selbst kommen.



## Aktiv-Wellness-Pakete

*Jederzeit individuell buchbar, jeden Sonntag bis Freitag in Bad Meinberg*

### Yoga und Aquafitness

Lass den Alltag hinter dir. Mit Yoga und Aquafitness oder Aquapower stärkst du Körper, Geist und Seele. Das Wasser reinigt, kühlt und trägt dich. Täglich 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Schwimmen im hauseigenen Schwimmbad, dieses ist vom Seminarhaus Shanti aus direkt zugänglich.

2x Aquafitness, 1x Sauna\*, 1x Ayurveda oder eine andere Massage.

MZ 308 €; DZ 384 €; EZ 464 €; S/Z 248 €

### Yoga und Fitness

Ergänze die flexibilisierende und harmonisierende Wirkung des Yoga mit intensivem Konditions- und Krafttraining im Fitness-Studio des Reha-Zentrums Bad Meinberg, Haus Shanti Devi.

Tägliche Nutzung des Fitness-Studios, mit Anleitung des Trainerteams für ein ausgewogenes Trainingsprogramm. Tägliche Nutzung des hauseigenen Schwimmbads.

1x Sauna\*, 1x Massage.

MZ 316 €; DZ 392 €; EZ 472 €; S/Z 256 €

### Yoga, Fitness und Indoor Cycling

Körperliche Anstrengung steigert dein Wohlbefinden, formt deinen Körper und erhöht deine mentale Leistungsfähigkeit. Angebote wie im Paket Yoga und Aquafitness, plus 1x Indoor Cycling, 3x Fitnessstudio, 1x Sauna und 1x Massage. Bitte 2-3 Wochen vorher anmelden.

MZ 309 €; DZ 385 €; EZ 465 €; S/Z 249 €

### Yoga, Schwimmen, Sauna Massage-Paket

**Jeden Fr.-So. oder So.-Di.**

Entspannen und Auftanken! Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation. Im Programm sind der Besuch im Thermal-Mineralbad, in der Sauna\*, außerdem erhältst du eine Ayurveda-Massage (auf Wunsch auch andere Massagearten, die im Haus angeboten werden).

MZ 165 €; DZ 196 €; EZ 228 €; S/Z 141 €

\* Nach Wahl: Rehazentrum (Sauna, kleines Schwimmbad) oder Thermal-Mineralbad „Badehaus“ (Wärme/Dampfkabinen max. 60°, Textil, großes Schwimmbad mit Außenbecken).



**Ayurveda - Einzelangebote ab Seite 170  
Yogatherapie-Beratung und Angebote siehe S. 14**



# Yoga vertiefen



## Asana intensiv und Meditation Erlebe die einmalige Vielfalt des Hatha-Yoga!

Du übst täglich 4–6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen für spürbar mehr Energie, Flexibilität und Kraft. Jedes Wochenende findet ein Intensiv-Asana Seminar für alle statt, die intensiv üben wollen. In diesen Asana-Spezial Seminaren kannst du Yoga in verschiedenen Stilen üben: intensiv und sportlich, als Bodywork mit Partner, meditativ und gelassen, anatomisch exakt oder ganz im „Flow“.

**Themen und Schwerpunkte** sind z.B. „Asana Intensiv und Meditativ“, „Wie meistere ich den Skorpion?“, „Yoga Bodywork Asana Intensiv“, „Asana Intensiv und Meditativ“, „Schwerpunkt Hüftflexibilität“, „Asana Flow“, „Vorwärtsbeugen und Variationen“, „Asana Intensiv mit Narayani“, „Die 84 Hauptasanas“, „Asana Intensiv für Ausgeglichenheit, innere Stabilität und Vertrauen“.

**Jedes Wochenende  
Fr.-So., ca 1x im  
Monat auch eine  
Intensiv Asana Woche**

### Eine Auswahl beliebter Seminare:

#### Asana intensiv – Standardseminar

Der Durchbruch für deine Yogapraxis!  
Du arbeitest intensiv an und in den Asanas. Lerne mal spielerisch und entspannt, mal konzentriert und systematisch fortgeschrittene Asanas. Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen.

#### Asana Intensiv Meditativ

Für Fortgeschrittene und solche, die es werden wollen. Langes Halten der Stellungen verbunden mit Achtsamkeit und Konzentration ermöglicht es dir, die Energie im Körper zu sublimieren und durch die Chakras (Energiezentren) nach oben zu führen. Die Yogastunden haben verschiedene Schwerpunkte: Chakra-Konzentration, Affirmationen und Mantra-Rezitation.

#### Asana Intensiv für Ausgeglichenheit, innere Stabilität und Vertrauen

Durch intensives Arbeiten an Gleichgewicht und Koordination finde Zugang zu deiner inneren Mitte. Du entwickelst Vertrauen und Stabilität für deine Yoga- und Meditationspraxis und den Alltag. Techniken und Tricks zur Erhöhung von Koordination und Kraft.

#### Asana Flow

Asana Flow ist ein fließender Hatha-Yoga-Stil. Getragen vom natürlichen Atemrhythmus werden Asanas auf harmonische Weise miteinander verbunden – mal langsam und besinnlich, mal dynamisch und kraftvoll. Pranayama, Bandhas, Klänge und Mantras, aber auch tänzerische Elemente helfen dir, die Lebensenergie zu aktivieren und auszudrücken.

#### Yoga und Meditation Intensiv-Praxis

Intensives Üben der Kernpraktiken des Yoga: längere Meditation, ausgedehntes Mantra-Singen, intensives Pranayama und meditative Asanas beflügeln Körper, Geist und Seele. Wenig Theorie, viel Praxis.  
BM: 8.-10.1.; 21.-26.2.; 11.-13.3.; 10.-15.4.; 15.-20.5.; 16.-21.10.; 27.11.-2.12.;  
AL: 23.-26.12.

#### Shivalaya Stille-Retreat

Mit Swami Nirgunananda  
BM: 1.-8.5.; 5.-14.8.

#### Shivalaya Meditations-Retreat

Mit Swami Nirgunananda  
BM: 9.-14.10.

#### Vipassana-Meditations-Schweigekurs

Mit Jochen Kowalski  
BM: 20.-22.5.; 26.6.-1.7.; 16.-23.12.

#### Meditation Intensiv Schweigend

10.-15.1. NO;  
22.-27.5. WW;  
14.-19.8. BM mit Sukadev;  
2.-4.9. WW mit Swami Divyananda;  
9.-11.9. BM mit Sitaram;  
9.-11.9. WW mit Swami Divyananda;  
16.-18.9. WW mit Maheshwara;  
23.-25.9. NO;  
7.-9.10. BM mit Sukadev;  
30.10.-4.11. AL mit Shivakami.

#### Spirituelles Retreat mit Leela Mata

WW: 6.-9.11.

Alle Meditationsseminare findest du im chronologischen Teil ab Seite 19 und im Internet unter [www.yoga-vidya.de/meditation-seminare](http://www.yoga-vidya.de/meditation-seminare)



# Ausbildungen bei Yoga Vidya

## Einmalig in Deutschland!

Jeden Monat hast du die Chance Yogalehrer zu werden!

- In einem besonderen spirituellen Umfeld!
- In einem geschützten Rahmen!
- In vegetarisch/veganen, rauch- und alkoholfreien Häusern!
- Unter Führung von erfahrenen Ausbildern!
- Mit intensiver und kompetenter Wissensvermittlung!

*Erfahrung und  
Transformation pur -  
Erlebe die Tiefe des Yoga!  
Lerne zu lehren.*

**Die ideale Einführung:**  
Yogalehrer Vorbereitungsseminare  
gibt es in allen Ashrams!



Der Yoga Vidya Stil – ganzheitlicher Yoga nach Swami Sivananda, Swami Vishnu-devananda und Sukadev Bretz – erwartet dich!

Wenn du schon Yogalehrer bist und dich weiterbilden willst, bieten wir dir mehr als 200 verschiedene Aus- und Weiterbildungen, z.B. zum Yogatherapeuten, Kinderyogalehrer, Business Yogalehrer, Mantra Yogalehrer, Rücken Yogalehrer, Hormon Yogalehrer, Klang Yogalehrer. Ayurveda-, Massage-, Therapie-, Kurs- und Übungsleiterausbildungen warten auf dich. Schau einfach im Internet unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung) oder fordere die Ausbildungsbroschüre 2016 bei uns an.



# Yogalehrer/in werden

Das Lehren lernen – unser Yogalehrer-Ausbildungssystem



## 4

### WOCHEN INTENSIV

Losgelöst vom Alltag die Tiefe  
des Yoga erfahren. 400 UE  
Beginn jeden Monat  
Auch in 2x2 Wochen oder  
4x1 Woche buchbar

ab **1.877 €**

## 2

### MONATE YOGALEHRER AUSBILDUNG

Gründlich und entspannt  
Yoga für intensiven spirituellen  
Fortschritt.

ab **3.695 €**

### GURUKULA YOGALEHRER AUSBILDUNG

8 Wochen intensiv

ab **1.877 €**

## 2

### JAHRES- AUSBILDUNG

Yoga schrittweise direkt  
im Alltag umsetzen.  
In 64 Stadtzentren möglich.  
723 UE. Beginn Januar 2016.

ab **169 € mtl.**

## 3

### JAHRES- AUSBILDUNG

Die Transformationskraft der  
Intensivwochen mit individueller  
Führung. 780 UE. Beginn April und  
September 2016.

ab **127 € mtl.**



UE= Unterrichtseinheiten à 45 Min.

Preise\* Yogalehrer/innen Ausbildung in €

Zeitraum	MZ	DZ	EZ	S/Z/Womo
4 Wochen Intensiv	2.215	2.643	3.085	1.877
Gurukula YL-Ausbildung	2.215	2.643	3.085	1.877
2 Monate YL-Ausbildung	4.374	5.228	6.113	3.695
2 Jahres Ausbildung** mtl.	169	182	204	160
3 Jahres Ausbildung mtl.	127	150	175	109

Beschreibung und Termine: <http://www.yoga-vidya.de/ausbildung-weiterbildung/yogalehrer-ausbildung.html> oder Ausbildungsbroschüre 2016 anfordern.  
\* inkl. Übernachtung u. Verpflegung. \*\* Aufpreis in einigen Zentren.

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



# Yogatherapie Aktiviere deine Selbstheilungskräfte



## „Nichts ist unmöglich....Yoga The-ra-pie!“

Werde wieder fit wie ein Turnschuh. Unsere Yogatherapeuten begleiten dich liebevoll auf deinem persönlichen Weg zu Gesundheit, Heilung und Lebensfreude. Sie wenden klassische Yoga-Praktiken auf spezifische Beschwerdebilder an und helfen dir, deine Selbstheilungskräfte wieder zu aktivieren. Du kannst aus vielen Angeboten an Seminaren, Einzelberatungen und Yogatherapie-Kuren das für dich passende wählen.

### Yogatherapie Angebote

#### Yogatherapie-Seminare

Schwerpunkte, z.B. Yoga für die Wirbelsäule, bei Arthrose, bei Migräne, für die Atemwege, bei Depression, Umgang mit Ärger und Angst, für Selbstbewusstsein, für Gelassenheit u.v.m.

#### Einzelberatung

Gespräch/Konsultation (ganzheitliche- oder psychologisch orientierte Yogatherapie), Übungsteil, Erstellen eines Übungs-/Behandlungsplans. 60 Min. 39 €; 90 Min. 59 €; 120 Min. 78 €

#### Yogatherapie-Kuren

Individual-, Pauschal- und Gruppenkuren mit yogatherapeutischen Einzel- und/oder Gruppensitzungen.



Für weitere Informationen bitte die Broschüre „Yoga Vidya-Therapie“ anfordern oder im Internet unter: [www.yoga-vidya.de/yogatherapie](http://www.yoga-vidya.de/yogatherapie)

#### Anmeldung und Beratung:

Telefon: 05234/87-2250  
Täglich: 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr  
E-Mail: [yogatherapie@yoga-vidya.de](mailto:yogatherapie@yoga-vidya.de)

#### Themenrelevante Links:

[www.yogatherapie-portal.de](http://www.yogatherapie-portal.de)  
[www.yogatherapie-kur.de](http://www.yogatherapie-kur.de)  
[www.yogatherapie.cc](http://www.yogatherapie.cc)

### Individuelle Yogatherapie-Kuren in Bad Meinberg

*Flexibel und unabhängig vom Seminarprogramm  
Besonders bewährte Individualkuren sind z.B.:*

**Entspannungs-Kur:** Du findest innere Ausgeglichenheit und Entspannung durch sanftes Yoga, Fantasiereisen, Klangmassagen oder Ayurveda-Anwendungen, Techniken zur Entschleunigung.

**Rücken-Kur:** Du lernst Übungen zum Lösen von Verspannungen und zum Stärken deiner Muskeln, z.B. für Schultern, Nacken, Rücken, bei Beckenschiefstand.

**Klang-Kur:** Die heilenden Schwingungen von Klangschalen oder Planeten-Stimmgabeln sorgen für Entspannung und Harmonisierung. Geboten werden Organmassagen, Hormonsystem-Ausgleich, Stärkung der Aura, Ton-Punktur mit Stimmgabeln.

**Stoffwechsel-Kur:** Durch Reinigung des Körpers und Stärkung des Verdauungssystems unterstützt du deine Selbstheilungskräfte bei vielen Beschwerden, wie Verdauungsproblemen, Diabetes, Rheuma, Arthrose oder anderem.

Vollpension, tägliche Meditation, Mantra-Singen und 1-2 Yogastunden. Tagesablauf siehe S. 18 inkl. Unterkunft, Verpflegung, Erstgespräch und 2 yogatherapeutischen Einzelsitzungen. Bei Bedarf können weitere Einzelsitzungen hinzugebucht werden. Auch eine Verlängerung der Kur ist möglich.

5 Tage ohne Wochenende:  
MZ 345 €, DZ 420 €, EZ 492 €  
5 Tage mit Wochenende:  
MZ 357 €, DZ 432 €, EZ 504 €  
7 Tage: MZ 464 €, DZ 571 €, EZ 680 €



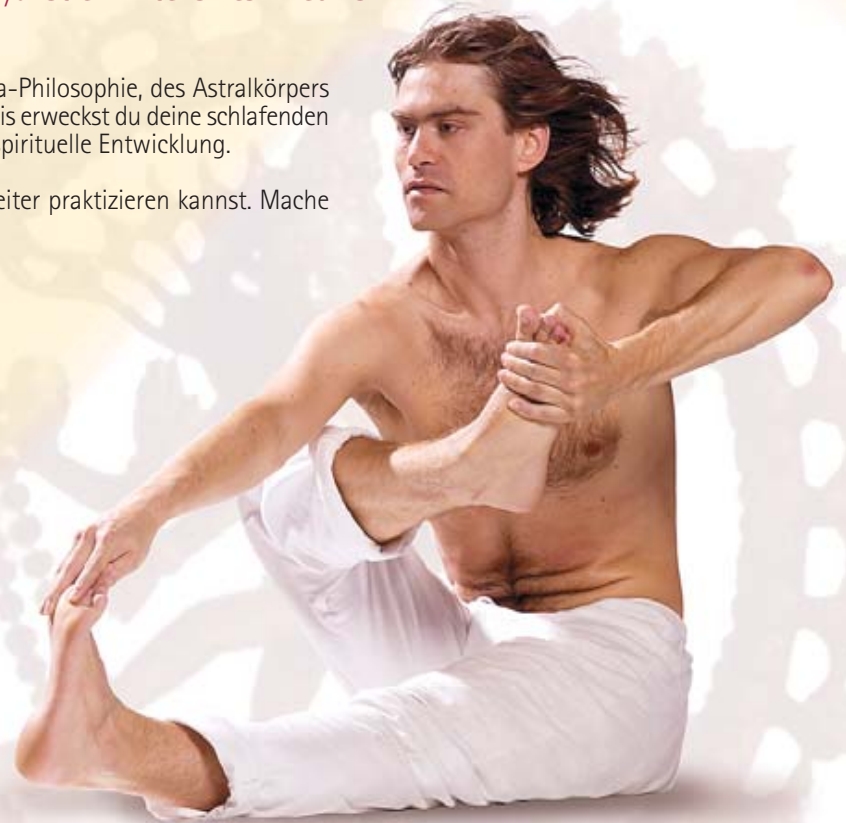


# Kundalini-Yoga Erwecke deine Energie

Ein **Kundalini-Yoga Seminar** bei Yoga Vidya ist ein intensives Erlebnis.

Du bekommst ein tiefes Verständnis der Kundalini-Yoga-Philosophie, des Astralkörpers und der spirituellen Entwicklung. Durch die intensive Praxis erweckst du deine schlafenden Energien, öffnest die Chakras und beschleunigst deine spirituelle Entwicklung.

Du erlernst Übungen, die du anschließend zu Hause weiter praktizieren kannst. Mache mit und lerne deine verborgenen Talente kennen.



Je nach Erfahrung kannst du aus folgenden Seminaren wählen:

## **Kundalini Yoga Einführung**

Gründliche Einführung in die Theorie und Praxis des Kundalini Yoga. Vorträge und Workshops zu verschiedenen Themen zum Einstieg. Praxis: Pranayama (Atemübungen), einfache Variationen von Bandhas, Mantras, Energie-Meditationen und Asanas in Verbindung mit besonderen Energietechniken. Keine Vorkenntnisse nötig.

BM: 19.-21.2.; 25.-27./28.3.; 13.-15./16.5.; 1.-3.7.; 7.-14.8.; 2.-4.9.; 4.-6.11.; 4.-9.12.; 25.-30.12.16/1.1.17; 30.12.16-1.1.17

WW: 5.-7.2.; 11-13.11.

AL: 11.-13.3.

## **Kundalini Yoga Mittelstufe**

Intensives Seminar zur Erweckung der inneren Energie, Erweiterung des Bewusstseins und Entfaltung des vollen Potentials. Längeres Halten von Asanas mit speziellen Atem- und Konzentrationstechniken, Erlernen fortgeschrittener Variationen, fortgeschrittene Pranayama-Atemübungen, Bandhas und Mudras. Mantras, Yantras, Arati, Kriyas. Kundalini Meditations- und Tiefenentspannungstechniken. Faszinierende vertiefende Workshops und Vorträge. Vorheriger Besuch des Kundalini Einführungsseminars oder Yogalehrer-Ausbildung.

BM: 22.-24.1.; 4.-6.3.; 25.-27./28.3.; 5.-8.5.; 6.-8.5.; 3.-5.6.; 24.-26.6.; 8.-10.7.; 14.-21.8.; 16.-18.9.; 6.-11.11.; 25.-30.12.16/1.1.17; 30.12.16-1.1.17

NO: 22.-24.4.; 3.-5.6.; 4.-6.11.

WW: 12.-14.2.; 29.4.-1.5.; 6.-8.5.; 27.-29.5.

AL: 30.9.-2.10.

## **Kundalini Yoga Fortgeschrittene**

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar erworbenen Techniken für noch tiefere Erfahrung zusammen mit weiterführender Theorie. Praxis: Asanas mit längerem Halten, Bija-Mantras und Chakra-Konzentration, lange Pranayama-Sitzungen, Mudras, Bandhas, Kundalini Yoga Meditationstechniken.

**Teilnahmevoraussetzung:** Besuch eines Kundalini Yoga Mittelstufenseminars oder Yoga Vidya Yogalehrer-Ausbildung.

BM: 27.-29.5.; 17.-19.6.

WW: 8.-10.4.; 15.-17.4.; 22.-24.4.

NO: 10.-12.6.

AL: 10.-12.6.

## **Kundalini Yoga Intensiv Praxis**

Intensives Praktizieren mit besonders viel Praxis. Lade dich vollkommen auf mit Energie und spüre die Verbundenheit mit Allem in Einem. Eines der großartigsten Seminare für spirituelle Entwicklung und Kraft im Alltag!

**Teilnahmevoraussetzung:** Besuch eines Kundalini Yoga Mittelstufenseminars oder Yoga Vidya Yogalehrer-Ausbildung.

BM: 27.3.-1.4./3.4.; 28.3.-1.4./3.4.; 21.-28.8.;

23.-25.9.; 13.-18.11.; 25.-30.12.16/1.1.17;

30.12.16-1.1.17

WW: 17.-22.7.; 18.-23.12.

Für ausführliche Infos  
Sonderbroschüre anfordern oder:  
[www.yoga-vidya.de/kundalini-yoga](http://www.yoga-vidya.de/kundalini-yoga)



# Indienreisen *Sivananda-Ashram, Rishikesh*

Tiefe Spiritualität und Vielfalt – Wenn du Yoga an seinem Ursprungsort erleben möchtest, dann nimm an einer unserer Indienreisen teil.



## Indienreise Sivananda-Ashram Rishikesh

Voraussichtlich 16.10.-4.11.16  
oder 23.10.-11.11.16

Das endgültige Datum bitte ab Ende November unter [www.yoga-vidya.de/indien](http://www.yoga-vidya.de/indien) oder unter Tel. 05234/870 erfragen!

## Intensive 3-wöchige Praxis im Sivananda-Ashram, Rishikesh:

5:00	Satsang: Meditation, Mantra-Singen, Vortrag
6:00-7:00	Puja mit besonderem Arati
7:30	Frühstück
ca. 9:00	meist Vortrag eines Swamis, anschließend Yogastunde
11:30	Mittagessen
19:00	Abendessen, anschließend Abendsatsang

**Nachmittags** Ausflüge zu spirituellen Kraftorten der Umgebung, Teilnahme an den Ashramprogrammen oder eigene Unternehmungen.

Die Teilnahme an Morgenmeditation und Arati, Vortrag, Yogastunde und Abendsatsang ist verpflichtend. Daneben bleibt genügend Zeit für eigene Aktivitäten.



### Rishikesh – Der Ort der Rishis

Rishikesh, malerisch am Ufer des Ganges am Fuß des Himalaya gelegen, gilt in Indien als „Hauptstadt des Yoga“. Schon in alten Zeiten haben Menschen hier intensive spirituelle Praktiken ausgeübt. Bis heute ist Rishikesh ein besonderer Kraftort mit vielen Yogis/Yoginis.

### Der Sivananda-Ashram in Rishikesh

1923 von Swami Sivananda gegründet. Heute umfasst er u.a. Tempel, mehrere Yoga- und Meditationshallen, die Yoga Vedanta Forest Academy, ein Krankenhaus sowie die Unterkünfte für über 150 Mitarbeiter (ca. 100 Swamis) und Gäste.

Auch heute noch leben hier Schüler von Swami Sivananda, die eine hohe Bewusstseinsstufe erreicht haben. Direkt im Ashram zu wohnen, lässt dich die hohe Schwingung und besondere Atmosphäre sehr intensiv aufnehmen.

### Eine spirituelle Pilgerreise, um...

- intensives Sadhana (spirituelle Praxis) zu üben
- uns von der starken Schwingung im Sivananda Ashram inspirieren zu lassen
- die Wirkungsstätte von Swami Sivananda kennenzulernen, in dessen Tradition wir stehen
- Swami Sivanandas Gegenwart und Nähe zu erfahren
- am Fuße des Himalaya, an den Ufern der Ganga, zum eigenen Selbst zu kommen

### Wer teilnehmen will, sollte

- Bei Yoga Vidya oder in einem Sivananda-Center mindestens ein Seminar mitgemacht haben
- Regelmäßig praktizieren
- An Mantras, Meditation, Bhakti und Jnana Yoga interessiert sein
- Einfache Unterbringung und Verhältnisse akzeptieren
- Sich Ashram-Gepflogenheiten anpassen, u.a. in Kleidung und Verhalten

### Vorgesehene Ausflüge:

- Haridwar: eine der heiligen Städte Indiens, an der Ganga, Besuch verschiedener Tempel (u. a. von Anandamayi Ma und von einem Devi- Bergtempel mit Aussicht in das gesamte Tal), Ganga Arati. • Kujar Puri: Tempel in den Vorbergen des Himalaya in 1645 m Höhe; wunderschöne Bergkulisse, bei guten Wetterverhältnissen prächtige Aussicht zu den Schneebergen des Himalaya (einmal vormittags zum Kennenlernen und einmal früh morgens zum Sonnenaufgang). • Vasishta-Höhle: Höhlen mit starker Schwingung, in einer felswand flussaufwärts im Tal der Ganga; malerische Umgebung; meditativ und stimmungsvoll. • Nach Wahl: Wanderung zu romantischen Wasserfällen und zu Neelakantha (Shiva-Pilgerort auf idyllischem Hochplateau).

### Preis\*

2.082 € inklusive Flug, alle Transfers, Aufenthalt in Rishikesh. Plus 50 € für Ausflüge, Trinkgelder (Bus/Taxi/Küche/Vorträge etc.), persönliche Ausgaben.

\*Kleine Programm-Abweichungen sind in Indien üblich. Preise vorbehaltlich etwaiger Flugpreiserhöhungen/Zuschläge durch Fluggesellschaften.

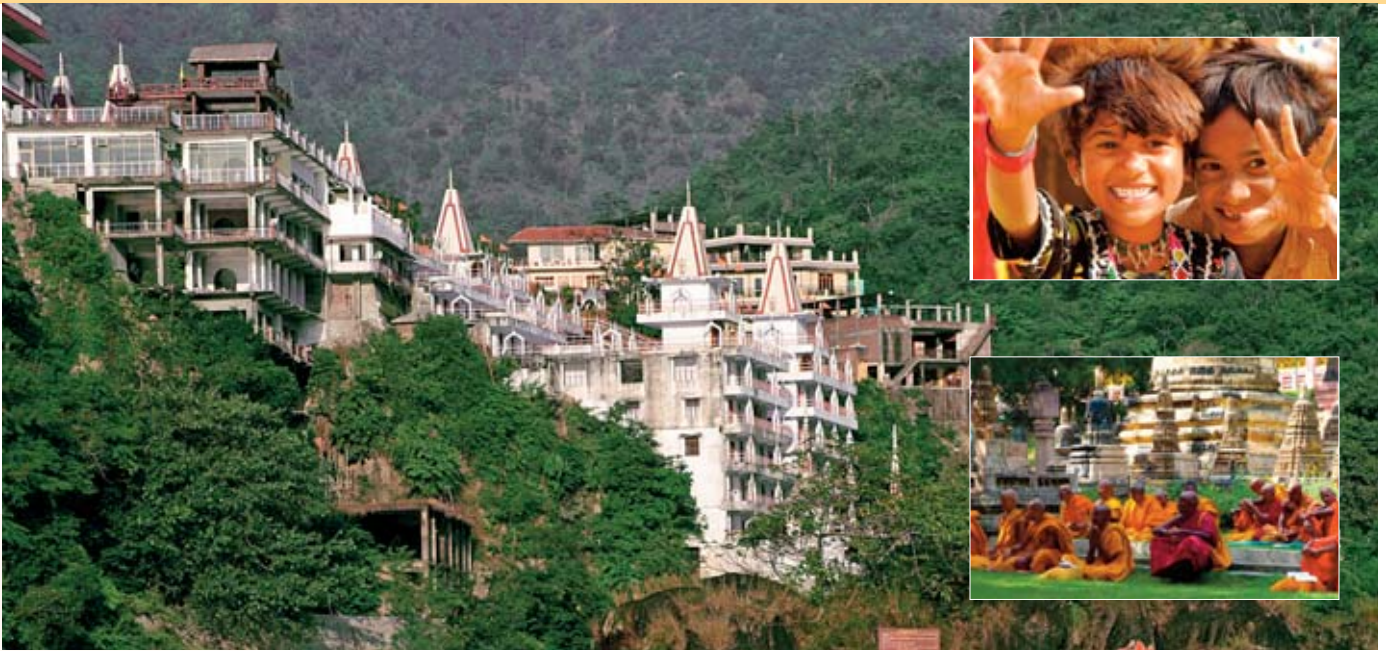


### Reiseleitung:

Sitaram Kube  
[sitaram@yoga-vidya.de](mailto:sitaram@yoga-vidya.de)  
Tel.: 05234/87-0



# Indien-Rundreisen



## Nordindien:

### Der spirituelle Reichtum des westlichen Himalaya

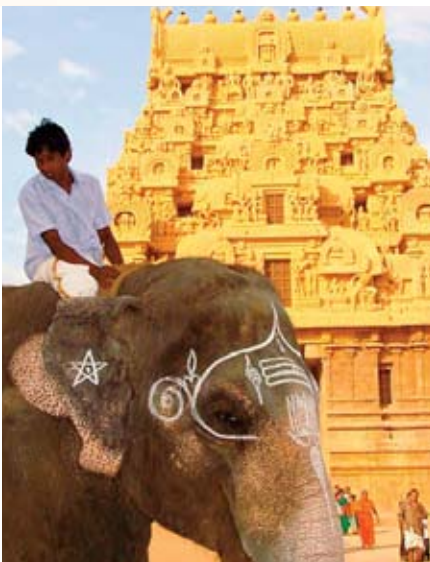
mit Swami Tattvarupananda,  
Shakti & Maheshwara Lehner  
**20. September – 8. Oktober 2016**

Entdecke die Schätze der Sikh-Tradition und den goldenen Tempel in Amritsar, den Wohnsitz des Dalai Lama und die Hochburg des tibetischen Buddhismus in Dharamshala. Durch Swami Tattvarupanandas Wissen und der humor- und liebevollen Begleitung der drei erfahrenen Indien-Reiseleiter können diese Orte für dich zu einem besonderen Erlebnis werden. Wir genießen die atemberaubende Landschaft des westlichen Hi-

malaya, besuchen Klöster und erkunden kraftvolle Orte in Kullumanali, Simla und Chadighat und finden überall Zeit für Stille, Yoga und Meditation.

**Preis\*:** 2640,- €, jeweils inkl. Flug, alle Ausflüge & Transporte vor Ort, Unterkunft überwiegend in einfachen Doppelzimmern, Übersetzung und Verpflegung in den Ashrams. Einzelzimmer mit Aufschlag von 390 € möglich.

*\*Preis vorbehaltlich etwaiger Flugpreiserhöhungen/Zuschläge durch Fluggesellschaften.*



## Südindien:

### Ashrams, Tempel & Natur

von der Ost- zur Westküste  
mit Shakti & Maheshwara Lehner  
**18. Dezember 2016 – 7. Januar 2017**

Tamil Nadu und Kerala sind reich an Kultur und Tradition, uralten Tempeln und Ashrams, in denen bis heute Yogis leben und lehren – inmitten einer üppigen tropischen Vegetation und Farbenpracht. Wir genießen Vorträge, die spirituelle Atmosphäre kleiner und großer Yoga Ashrams, das bunte Treiben typisch indischer Pilgerorte. Aufenthalt an jedem Ort für 2-5 Nächte. Stationen dieser Reise: die alten Tempel Mamalapurams, der berühmte Ramana Maharishi Ashram in Thiruvananthapuram, Pondicherry und Au-

roville, Tanjavur und die Isha und Dayananda Ashrams in Coimbatore. Der krönende Abschluss: 5 Tage Gayatri Beach mit Ausflügen in die idyllischen Backwaters, zu spirituellen Geheimtipps der Umgebung sowie jede Menge Yoga, Sonne, Sand und Seele-baumeln-lassen am Meer.

**Preis\*:** 2640,- €, jeweils inkl. Flug, alle Ausflüge & Transporte vor Ort, Unterkunft überwiegend in einfachen Doppelzimmern, Übersetzung und Verpflegung in den Ashrams.

*\*Preis vorbehaltlich etwaiger Flugpreiserhöhungen/Zuschläge durch Fluggesellschaften.*



## Türkei Reise:

### Yoga und Meditation im Paradies

mit Shakti & Maheshwara Lehner, Nicole Röwers & Gauranga Florian Heinzmann  
**30. Mai – 6. Juni 2016**

**Preis:** ab 840,- € inkl. aller Yogaangebote, Workshops, exklusive Unterkunft & Vollverpflegung.



#### Reiseleitung:

Shakti & Maheshwara Lehner, Yoga Vidya Speyer,  
speyer@yoga-vidya.de  
Tel: 06232/670557

# Informationen zu den Seminaren

## Seminarbeginn/Anreisetag:

Bitte reise bis spätestens 19:00 an, bei Paketen bis 18:00. Die Anreise ist möglich ab 13:00; Zimmer sind ab 15:00 beziehbar. 16:30 Ankommens-Yogastunde mit Asanas (Yogastellungen), Pranayama (Atemübungen), Tiefenentspannung. 18:00 Uhr Abendessen. 20:00 Seminarbeginn mit Meditation, Mantra-Singen, Vorstellungsrunde, Vortrag. Bei Ayurveda- und Yoga-Paketen / Urlaubsgästen: 19:00 Begrüßung und Einführung

**Seminarende** bei Wochenend- und Kurzseminaren ca. 14:00, sonst nach dem Brunch um ca. 12:00. Zimmer am Abreisetag bitte bis 12:30 räumen.

**Preise:** Die bei den Seminaren, Ausbildungen usw. angegebenen Preise sind Pauschalpreise. Sie beinhalten das gesamte Seminar-, Ausbildungs-, Wellnessprogramm, Unterkunft in der gewählten Zimmerkategorie und vegetarische Vollwertverpflegung.

**Anmeldung:** Siehe Umschlag. Telefonische Info und Anmeldung täglich 8:00 – 20:00  
Bad Meinberg Tel.: 05234/87-0  
Westerwald Tel.: 02685/8002-0  
Nordsee Tel.: 04426/904161-0  
Allgäu Tel.: 08361 / 92530-0

**Bitte mitbringen** Bettwäsche, Handtuch, Hausschuhe, Wecker, Hartschalen-Brillen etui, biologisch-abbaubare Körperpflegeprodukte, persönliche Sachen. Wenn vorhanden: Yoga-Matte, Meditationskissen und -decke (können auch kostenlos ausgeliehen oder im Yoga-Vidya-Shop vor Ort erworben werden). Ausleihgebühr für Bettwäsche 5 €, Handtuch 2 €.

**Alle Seminare mit Meditation, Mantra-Singen und Yogastunden.** Wenn nicht anders beschrieben sind für unsere Seminare keine Vorkenntnisse nötig.

**Anreisebeschreibung** s. Seite 178

**Teilnahmebedingungen** s. Seite 179

## Abkürzungen

SL: Seminarleiter/in  
MZ: Mehrbett-, DZ: Doppel-, EZ: Einzelzimmer,  
S: Schlafsaal, Z: Zelt, Womo: Wohnmobil  
AL: Allgäu  
BM: Bad Meinberg  
WW: Westerwald  
NO: Nordsee  
WB: Weiterbildung  
YLWB: Yogalehrerweiterbildung  
UE: Unterrichtseinheit

## Standard-Tagesablauf in den Yoga Vidya Häusern

**7:00** Meditation, Mantra-Singen, kurze Lesung und Vortrag (bei Intensiv-Seminaren ab 6:00)  
**9:15** Yogastunde  
**11:00** Brunch  
**14:30** Workshop/Vortrag (bei Ausbildungen und längeren Workshops teilweise ab 14:00)  
**16:15** Yogastunde oder Workshop  
**18:00** Abendessen  
**20:00** Meditation, Mantra-Singen, Vortrag

Änderungen ergeben sich aus der Thematik des jeweiligen Seminars. Ferien-/Wanderseminare haben nachmittags in der Regel andere Programme. Bei Wohlfühlpaketen sind die Massagen/Anwendungen entweder vormittags oder nachmittags, so dass in jedem Fall eine Yogastunde, ein Vortrag sowie die Meditation und Mantra-Singen besucht werden können.

## Yoga Vidya im Internet

### Yoga Vidya im Internet und bei dir zu Hause!

Aktuelle und umfangreiche Informationen bietet dir unsere Webseite. Unter [www.yoga-vidya.de](http://www.yoga-vidya.de) findest du alle verfügbaren Informationen zu:

- den 4 Ashrams und über 80 Stadtcentern
- Ausbildungen und Weiterbildungen  
[www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)
- Seminarsuche nach Stichworten:  
[www.yoga-vidya.de/seminar](http://www.yoga-vidya.de/seminar). Du kannst nach Ort, Thema, Seminartitel, Seminarleiter und Datum auswählen.
- Shop

#### Sowie:

- Eine komplette Seminarübersicht
- Yoga Vidya Wissensportale
- Zahlreiche Downloads zu allen Broschüren
- Videos und Bilder zu den Asanas und Übungsreihen
- Anleitungen zu mehrwöchigen Übungsprogrammen
- Präsentation der Ayurveda Oase mit Videos zu Massagen und Kuren
- Infos und Übungsreihen zur Yogatherapie u.v.m.

### Wenn du schon genau weißt, was du willst, kannst du direkt deine Seminare buchen.

Unter [www.yoga-vidya.de/seminare](http://www.yoga-vidya.de/seminare) findest du die Seminar-Übersicht mit ausführlichen Informationen und einer komfortablen Suchfunktion.

### Vernetz dich mit uns!

Willst du dich im Internet über Yoga, Gesundheit und spirituelle Themen austauschen, Yoga-Freundschaften pflegen, interessante Anregungen bekommen? Schließe dich der Yoga Vidya Familie im Internet an unter:

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

Weitere interessante Inhalte von uns:  
[www.facebook.com/YogaVidya](https://www.facebook.com/YogaVidya)  
[www.youtube.com/user/Sukadev108](https://www.youtube.com/user/Sukadev108)  
[www.wiki.yoga-vidya.de](https://www.wiki.yoga-vidya.de)

Du findest uns auch bei:  Facebook  Twitter  
 Google Plus  YouTube

### Yoga Vidya Online Shop – von Yogis für Yogis

Im Yoga Vidya Online Shop findest du ein buntes Angebot aus der Welt des Yoga. Bei uns dreht sich alles um Yoga, Entspannung, Meditation, Ayurveda, Yogatherapie und spirituelles Leben. Es liegt uns am Herzen, dich mithilfe unserer Produkte bei deiner Yogapraxis zu unterstützen und zu inspirieren.



Wir bieten: Bücher, CDs, DVDs, Yogamatten, Meditationskissen, viel Zubehör für deine Yogapraxis sowie zahlreiche Geschenkideen.

Im Internet unter:  
[shop.yoga-vidya.de](http://shop.yoga-vidya.de)





# BAD MEINBERG

## Seminarprogramm 2016





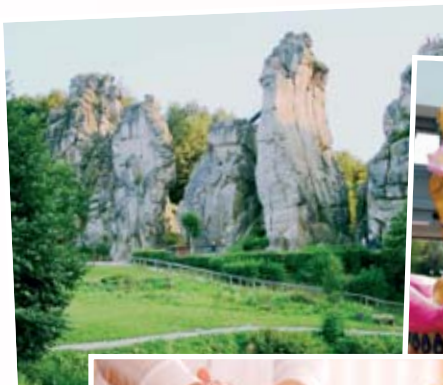
## Größtes Yoga-Seminarhaus in Europa

*Ein dynamischer und lebendiger Ort mit einem vielfältigen Angebot!*

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

Yoga Vidya Bad Meinberg ist mit über 80.000 Übernachtungen der größte Ashram außerhalb Indiens. Seit 1993 hat sich Yoga Vidya kontinuierlich zu Deutschlands größtem Ausbildungszentrum für Yogalehrer entwickelt. Der Yoga Vidya e.V. hat bisher etwa 11.000 Yogalehrer/innen ausgebildet.

Die Seminare mit internationalen Yogameistern und über 80 ausgebildeten Yogalehrern ermöglichen dir besonders lebendige und vielseitige Yogaerfahrungen. Die Begegnungen mit zahlreichen interessanten, gleichgesinnten Menschen bringen dir auf deinem Yogaweg immer wieder neue Entwicklungsimpulse. Täglich finden bis zu 10 parallele Yogastunden statt - für Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene. Oft gibt es auch besondere Themen-Yogastunden und Meditationen, wie Mantra-, Klangyoga etc.



- **Yoga und mehr:** Yoga kennenlernen und vertiefen, sich entspannen, Kraft aufladen...
- **In der Umgebung:** Erlebe mystische Sehenswürdigkeiten wie die Externsteine – ein uralter Kraftort und wunderschönes Naturdenkmal!
- **Genieße die idyllische Natur** auf den Spazier- und Wanderwegen im weitläufigen Park.
- **In der Ayurveda Oase:** Entspanne dich in unserer Ayurveda Oase. Unsere Ayurveda Spezialisten beraten dich fachkundig und stellen dir ein individuelles Programm mit Massagen und anderen traditionellen ayurvedischen Anwendungen zusammen. Einfach wohlfühlen und genießen!
- **In der Yogatherapie:** Profitiere von der Erfahrung unserer Yogatherapeuten. Einzelsitzungen und individuelle Übungspläne helfen dir, zu Hause selbstständig und effektiv an deinen Themen zu arbeiten. Kuren und Seminare der Yogatherapie sind speziell ausgerichtet nach gesundheitlichen und therapeutischen Gesichtspunkten.

**Unterbringung:** Für unsere Gäste stehen Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer zur Verfügung - fast alle mit Dusche, WC und Balkon. Schlafsäle mit 6-12 Betten. Zelten in den Grünanlagen beim Haus ist romantisch und besonders günstig. Dein Wohnmobil kannst du auf unseren Parkplatz stellen oder nebenan im Wohnmobilhafen (mit Strom) parken.







### Das weitläufige Haus bietet dir:

- Zimmer für Allergiker
- Einige Familienappartements
- Vegetarisch/veganes Buffet aus zertifizierter Bio-Küche
- 2 Speisesäle, einer zum Essen in Stille
- Sonnenterrasse, großzügiger Garten/Park
- Kleine Yoga-Bibliothek
- Kostenloses Internet
- Tee und Wasser den ganzen Tag an den Tee-Oasen
- energetisch aufbereitetes Wasser an unserem Brunnen
- hauseigene Sauna (10,50 €)



### Freizeitaktivitäten in der Umgebung

- **Bad Meinberger Badehaus:** Thermal-Mineralbad (5 Min. zu Fuß) mit Außenbecken, Textilsauna und Salzgrotte – für unsere Gäste zum halben Preis (8 €, inkl. Meersalzgrotte 14 €).
- **Kraftorte:** Externsteine, Opfersteine, Silberbachtal, Velmerstot und das Naturschutzgebiet Norderteich sind nur wenige Kilometer entfernt.
- **Hermannsdenkmal und Kletterpark:** nahegelegen im Teutoburger Wald.
- **Adlerwarte und Vogelpark** erfreuen nicht nur Kinderherzen.
- **Malerische Altstädte, Schlösser und Kirchen:**

- z.B. in Detmold, Hameln, Paderborn oder Höxter
- sowie kulturelle, archäologische Stätten und ein Freilichtmuseum laden zu Ausflügen ein.
- Unser kostenloses hauseigenes Schwimmbad ist auf wohlige 32° C beheizt. Mit einer hervorragenden Wasserqualität in angenehmer Atmosphäre. Bei einer Wassertiefe von 1,34 Metern kannst du bei uns schwimmen und entspannen. Benutzungszeiten bitte an der Rezeption erfragen.
- Im angegliederten ‚Rehazentrum Bad Meinberg‘: Krafttraining, Sauna, Physiotherapie, Fitness, Solarium, Aquafitness.



### Haus Shanti – das Besondere in Bad Meinberg – Die weitläufigen Gebäude beherbergen unter anderem:

**Die Ganesha Kinderwelt:** Für entspannte kleine Yogis! Kinderseminare finden jedes Wochenende statt - in der Hauptferienzeit durchgehend. So wird der Yogaurlaub hier ein Erlebnis für die ganze Familie! Eine Betreuung der Kinder ist auch außerhalb der Kinderseminare möglich (bitte 2 Wochen vorher anfragen).

**Yogatherapie:** Aktiviere deine Selbstheilungskräfte! Unsere Yogatherapeuten unterstützen dich dabei: Sie gehen auf deine persönliche Situation ein und erarbeiten auf Wunsch einen individuellen körperorientierten oder psychologischen Yogatherapie- und Übungsplan. [www.yoga-vidya.de/yogatherapie](http://www.yoga-vidya.de/yogatherapie)



**Das Shivalaya Retreatzentrum – ein Ort der Stille und Einkehr:** Steht allen Seminar- und Individualgästen zur Verfügung, die Ruhe, Stille und meditativen Rückzug suchen: Für zwischendurch oder für intensive eigene Praxis. Tägliche Meditationen, Rezitationen, Rituale. Kostenlos und ohne Voranmeldung. Mehrmals jährlich gibt es auch angeleitete Stille-Retreats unter der Leitung von Swami Nirgunananda. [www.yoga-vidya.de/shivalaya](http://www.yoga-vidya.de/shivalaya)

**Angegliedertes Rehazentrum:** Bietet als kompetenter Partner Krafttraining, Sauna, Physiotherapie, Fitness zu Sonderkonditionen und kostenloses Schwimmen für Yoga Vidya Gäste. [www.rehazentrum-badmeinberg.de](http://www.rehazentrum-badmeinberg.de)

**Gastgruppen – das Haus Shanti bietet den idealen Rahmen für deine eigene Veranstaltung:** Für dein Seminar stehen dir 10 Seminarräume und Gästezimmer zur Verfügung. Die kraftvoll-spirituelle Atmosphäre des Hauses, alkohol-, rauchfrei und vegetarisch, lässt dein Event zu einem unvergesslichen Erlebnis werden. Für dich und deine Gastgruppe steht unsere Gastgruppenbetreuung zur Verfügung, die sich liebevoll um deine Wünsche und Fragen kümmert.

## 1.-3.1. Dein Leben als Spiegel deines Inneren

Alles was in unserem Leben geschieht ist das was wir in uns tragen. Menschen die wir nicht leiden können sind unsere besten Lehrer, denn sie zeigen uns, was wir an uns nicht leiden können. Lerne dich anzunehmen wie du bist und dein Spiegelbild im Außen wird sich ändern! SL: Sarah Mack. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 1.-3.1. Deine Lebensenergie erwecken

Erwecke, aktiviere und harmonisiere deine Lebensenergie, das Prana. Mehr Prana bedeutet mehr Vitalität für deine täglichen Aufgaben und die Kraft, Veränderungen, neue Projekte und Ziele anzugehen und erfolgreich durchzuziehen. Wertvolle Tipps, die Techniken in den Alltag zu integrieren. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 1.-3.1. Lebensfreude – das Wunder der Achtsamkeit

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, den gegenwärtigen Augenblick zu berühren. Mit der Kunst des achtsamen Lebens lernst du in der Hektik anzuhalten und zu dir selbst zurück zu kehren. Du entdeckst in dir die wahre Quelle von Glück und Freude. Du kannst die vielen kleinen Wunder deines Lebens genießen. U.a. mit Yoga, Entspannung, Atem-, Geh- und Essmeditation. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 1.-3.1. Wir begrüßen das „NEUE JAHR“ – Yoga und kreatives Gestalten für Kinder 3-5/6-9/10-12 Jahre

SL: Malini Mari, Calderón Mancha, Sandra Sikora. MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

## 1.-3.1. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Vielleicht machen wir eine Nachtwanderung, ein Lagerfeuer oder gehen schwimmen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab 13 Jahre. SL: Aditi Kolkmeier. MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

## 1.-3.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

## 1.-6.1. Kirtan und Mantrasingen Kursleiter-Ausbildung

Du erlernst Menschen ins Mantra-Singen einzuführen, Kirtangruppen zu etablieren, Mantraseminare zu geben und Menschen Freude am Singen zu vermitteln. SL: Hagit Noam, Narendra Hübner. MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

Alle Aus- und Weiterbildungen  
findest du ausführlich beschrieben  
im Aus- und Weiterbildungskatalog  
2016 (bitte anfordern) oder unter  
[www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)



## 1.1. Mantra-Konzert von Künstlern der Yoga Town Records 21:10-22:15 Uhr



## 1.-6.1. Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev

Wer schon viele Monate oder Jahre mit einem Mantra arbeitet, braucht neue Anleitung und Tipps, um weiter zu kommen. Sukadev zeigt dir Techniken, um die Meditation tiefer und machtvoller werden zu lassen. Täglich mind. 3 Stunden Mantra-Meditation und geistige Mantra-Wiederholungen während den Yogastunden. Es ist hilfreich im Anschluss noch weiter im Ashram zu bleiben und eventuell eine Purushcharana, das klassische Ritual zur Mantrashakti-Aktivierung, durchzuführen. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. SL: Sukadev Bretz, Katyayani Ulbricht. MZ 376 €; DZ 452 €; EZ 531 €; S/Z 315 €

## 1.-8.1. Ayurveda Wohlfühlwoche

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Ölmassage-Workshop, verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung. Mit Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen. MZ 517 €; DZ 623 €; EZ 734 €; S/Z 433 €

## 1.-10.1. Yoga für Kinder 3-6/ 7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. MZ 311 €; DZ 380 €; S/Z 224 €



## 1.-10.1. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A2 – Die Weisheit der Upanishaden

Eingehende Behandlung der Upanishaden, der wichtigsten klassischen Texte des Jnana Yoga. Stress-Psychologie, sportmedizinische Trainingslehre, Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates. SL: Maheshwara Mario Illgen, Sanatani Eisen. MZ 653 €; DZ 791 €; EZ 933 €; S/Z 544 €

## 3.-8.1. Asana Intensiv für Ausgeglichenheit, innere Stabilität und Vertrauen

Durch intensives Arbeiten an Gleichgewicht und Koordination kannst du den Zugang zu deiner inneren Mitte finden. Du entwickelst Vertrauen und Stabilität für deine Yoga- und Meditationspraxis und den Alltag. Techniken und Tricks zur Erhöhung von Koordination und Kraft. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation

und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Christine Wiume, Adishakti Stein. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

## 3.-8.1. Die Heiligen 3 Könige – Yoga für Kinder 3-6/ 7-12 Jahre

SL: Malini Mari Calderón Mancha, Verena Niehus. MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €

## 3.-8.1. Stille-Retreat mit Yoga und Meditation

Ziehe dich für einige Tage aus der äußeren Welt zurück. Werde still. Yoga üben und mehrere Stunden täglich meditieren. Dazwischen Spaziergänge und kleine Wanderungen in der wunderschönen Naturlandschaft des Teutoburger Waldes. SL: Shankara Girgsdies. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €



## 3.-8.1. Themenwoche: Upanishaden

Was ist der Sinn des Lebens? Gibt es eine höhere Wirklichkeit? Das und viel mehr erfährst du hier. Auch ohne ein spezielles Seminar zu buchen kannst du jeden Tag einen oder mehrere inspirierende Vorträge über die wichtigsten Sinnfragen des Lebens besuchen. Natürlich stehen dir auch die anderen Individualgastangebote frei. Nähere Infos s. Seite 8. SL: Shivapriya Großelohmann.

## 3.-8.1. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. SL: Anandini Einsiedel. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €



## 8.-10.1. Den Geist beherrschen und Gott erfahren

Lerne Techniken, die wirklich funktionieren: Gehe mit deinem eigenen Denken und Fühlen geschickt um und erfahre Gott im Alltag. Dieses Seminar richtet sich auch und gerade an ernsthafte Aspiranten, die auf dem spirituellen Weg wirklich vorankommen wollen. SL: Sukadev Bretz. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 8.-10.1.

## 10-Minuten-Yoga-Fit-Programm

Ob morgens frisch und munter den Tag beginnen, im Mittagstief schnell Energie aufladen oder abends neu durchstarten: das 10 Minuten-Yoga-Fit-Programm macht's möglich. Du lernst viele kurze einfach umzusetzende Yogasequenzen, Atem- und Kurzentspannungstechniken für spürbar mehr Fitness, Lebensfreude und Lebensqualität. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 8.-10.1. Asana meditativ mit positiven Affirmationen

Affirmationen sind ein wirkungsvolles Hilfsmittel, um unser Denken oder unsere Glaubensmuster zu verändern. Durch längeres Halten der Asanas können positiv formulierte Affirmationen auf ganzheitlicher Ebene erfahrbar werden und eine enorme Kraft bekommen, um dich in einer positiven Lebenseinstellung zu unterstützen. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Shankara Girgsdies. MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €



## 8.-10.1. Ayurveda Massage Wochenende

In kleinen wirkungsvollen Schritten erfährst du verschiedene Aspekte der ayurvedischen Massage in Form von Massage-Workshops. Ideal in Kombination mit Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen. Als Ergänzung und Abrundung kannst du für die Pausen ein Ayurveda Wohlfühl-Plus-Paket oder das "Stress lass nach"- Programm dazu buchen. Aufpreis und Dauer siehe S. 10. Bitte bei Buchung angeben.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## 8.-10.1. Bhakti Yoga - gemeinsames Musizieren mit den Love Keys

Lass dein Herz aufblühen und entdecke mit uns die Welt der Mantras sowie ihre kraftvolle, heilsame Wirkung. Als Teil eines energiegeladenen Events erfährst du Frieden, Entspannung und Freude. Beim Singen, Musizieren und bei gezielten Atemtechniken kannst du deinen Geist befreien. Ob meditativ und sanft oder voller Kraft und Hingabe - hier lernst du die verschiedenen Ausdrucksmöglichkeiten deiner Stimme kennen. Gern Instrumente mitbringen. SL: The Love Keys, Anandini Einsiedel.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## 8.-10.1. Die Kunst des Alleinseins

Alleinsein bedeutet All-eins-sein. Das Seminar lehrt dich, autark und selbstbewusst dein Leben zu gestalten, unabhängig davon, ob du Single bist oder in einer Beziehung lebst. Du lernst, mit dir selber einen interessanten und kreativen Umgang zu pflegen und dich würdig und liebenswert zu fühlen, die Zeiten ohne Gemeinschaft als eine wichtige Kraftquelle und heil- und segensbringenden Prozess wahrzunehmen. SL: Christian Einsiedel.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 8.-10.1.16 Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. SL: Svenja Paulsen, Verena Niehus.

MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €



## 8.-10.1. Yoga für Erschöpfte - Entspannung und Kraft tanken

Wie oft bist du zu erschöpft um dich zu entspannen? Rumbhängen machts nicht besser. In solchen Situationen brauchst du ein Entspannungsprogramm, das du trotzdem noch gerne durchführst. Du lernst eine Sammlung wirkungsvoller Körper-, Atem-, Meditations- und Energieaktivierungstechniken kennen. Erlebe die Wiederauferstehung deiner Energie! Viel Praxis, wenig Theorie. SL: Mona Henss.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 8.-10.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

## 8.-10.1. Feldenkrais und Yoga

Mit dieser sanften Methode kannst du deine Bewegungen wieder zurück zu ihrer natürlichen integralen Funktion bringen. Körperliche Einschränkungen und emotionale Blockaden können gelöst werden. Du erlernst eine ganzheitliche Wahrnehmung und Körperschule, die auch in den Asanas neue Dimensionen eröffnet. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Hagit Noam.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 8.-10.1. Yoga und Gehirntaining

Du lernst verschiedene Yoga- und artverwandte Techniken kennen, um dein Gehirn gezielt zu trainieren. Dabei spielt u.a. der Ausgleich der Gehirn- und Körperhälften eine wichtige Rolle. Konzentrationsvermögen, Gleichgewichtssinn,

Gedächtnisleistung und andere wichtige Fähigkeiten werden gefördert. SL: Pranava Heinz Pauly. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 8.-10.1. Yoga und Meditation Intensiv-Praxis

Intensives Üben der Kernpraktiken des Yoga: längere Meditation, ausgedehntes Mantra-Singen, intensives Pranayama und meditative Asanas beflügeln Körper, Geist und Seele. Wenig Theorie, viel Praxis. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Arjuna Wingen.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

## 8.-10.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €



## 10.1. Mantra-Konzert mit The Love Keys 13:30-14:30 Uhr

## 10.-15.1. Flexibler werden mit Yoga und Meditation

Erlange neue Flexibilität und Beweglichkeit durch spezielle Dehntechniken. Für gesunde Gelenke, einen elastischen Rücken und geistige Öffnung. Für alle, die in ihren Asanas vorankommen wollen. SL: Arjuna Wingen.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

## 10.-15.1. Rückenyooga Woche

Rückenprobleme spiegeln unsere einseitige, meist sitzende und bewegungsarme Lebensweise wieder. Hier bietet Yoga durch Bewegung, Entspannung und Atemarbeit eine große Hilfe, den Schmerz zu lindern, ein muskuläres Gleichgewicht zu erreichen - so kann sich die Körperhaltung wieder verbessern, der Rücken sich aufrichten und gesunden.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

## 10.-15.1. Woche der Stille

Aus der Stille entspringt Kraft! Entdecke die äußere Stille in Meditationen, meditativen Yogastunden und im Schweigen. So kannst du die äußere Stille in deinen Geist übertragen, eine Denkpause und damit auch Raum schaffen, in dem du den Zugang zu dir und deiner Kraft (wieder-)findest.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €



## 10.1. Tag der offenen Tür

zum unverbindlichen Kennenlernen.

Von 11:00-21:00 Uhr

Alles kostenlos!

- 11.30 Uhr, 13.00 Uhr, 15.00 Uhr Hausführungen
- 11:00 Uhr Yogastunden für Anfänger und Mittelstufe
- 11:30 Uhr Infos über Ayurveda und Ayurveda-Wohlfühlpakete; Yogastunden für Anfänger, Mittelstufe und Kinder
- 12:30-13:30 Uhr Vollwert-Buffer
- 13:30-14:30 Uhr Mantra Konzert
- 14:00 Uhr Einführung ins Hatha-Yoga; Information über Yogalehrer-Ausbildungen
- 14:30 Uhr Einführung in die Meditation; Klangreise
- 16:00 Uhr Yogastunden für Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene und Kinder; Mantra-Workshop

- 16:30 Uhr Einführung in den Ayurveda; Information über Yoga-Therapie mit Workshop
- 17:30 -18:30 Uhr Vollwert-Buffer
- 18:30 Uhr Informationen zur Yogalehrer-Ausbildung
- 20:00 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Kurzvortrag mit Tombola.

## Kinderbetreuung von 10:30 bis 21:00 Uhr für Kinder ab 3 Jahre.

Bitte vorher anmelden. Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantra-Singen, Yogastunde und Brunch teilnimmst, zahlst du:

MZ 47 €, DZ 63 €, EZ 78 €, S/Z/Womo 35 €.

Nur Übernachtung und Satsang:

MZ 24 €, DZ 31 €, EZ 39 €, S/Z/Womo 18 €

Aktuelle interessante Zusatzangebote wie z.B. Klangreise, Entspannung, Mantra-Konzert, Seniorenyooga etc.



## 10.-15.1. Shank Prakshalana und Kriyas

Beginne das neue Jahr mit intensiver Reinigung und mit klassischen Hatha Yoga Techniken. Reine und verjünger deinen ganzen Organismus! Shank Prakshalana ist die vollständige Spülung des Magen-Darm-Traktes mit Salzwasser, das mittels bestimmter Übungen durch den Verdauungstrakt geführt wird, um Giftstoffe und Verklebungen aus dem Darm gelöst. Die vielleicht machtvollste Reinigungsübung überhaupt.  
**MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €**

## 10.-15.1./17.1. Yoga Ferienwoche/ Winter Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.  
**MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €**

## 15.-17.1. Yoga für Schwangere – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne, spezielle Yogakurse für Schwangere kompetent zu unterrichten. SL: Katyayani Ulbricht.  
**MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €**

## 15.-17.1. Vertrauen entwickeln mit Sukadev

Lerne Übungen und Ansätze aus verschiedenen Yogawegen um dein Vertrauen zu entwickeln und zu stärken: Vertrauen zu dir selbst, in deine eigenen Fähigkeiten. Vertrauen in andere, in das Gute in anderen. Gottvertrauen. deiner Intuition vertrauen. Sukadev teilt hier seine große Erfahrung und Lebensweisheit mit dir, so dass dein Leben inmitten aller äußeren Stürme fest gegründet ist und du aus diesem Grundvertrauen heraus handeln kannst. Ein Wochenende, das dein Leben entscheidend verändern und dir viele neue Impulse geben kann. SL: Sukadev Bretz.  
**MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €**

## 15.-17.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. SL: Krishnadas Faust.  
**MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €**

## 15.-17.1. Ayuryoga

Erklärung der ayurvedischen Doshas Vata, Pitta und Kapha und ihre Beziehung zu Asanas und Pranayama. Hatha Yoga Stunden mit Anpassung und Erweiterung der Yoga Vidya Reihe an die drei Doshas. Die Synergie von Yoga und Ayurveda optimal nutzen. Geeignet für die eigene Praxis wie auch für neue Impulse für Yoga-Unterrichtende. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. SL: Jeannine Hofmeister.  
**MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €**



## 15.-17.1. Asana Intensiv – Ruhe in der Bewegung und Fluss in der Stille

Du lernst Wege und Techniken, innerlich ruhig und gelassen zu praktizieren, auch wenn es anstrengend wird oder der Geist unruhig ist. So dass du diese innere Stille mit in deinen Alltag integrieren kannst, um auch in unruhigeren Phasen des Lebens bei dir selbst und in einem harmonischem Fluss zu bleiben. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Shangkara Girgsdies.  
**MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €**

## 15.-17.1. Ganesha und seine Freunde – für Kinder 3-6/7-12 Jahre – Geschichten und Yoga rund um die Götter

In diesem Seminar tun wir das, was Kinder am liebsten tun: Geschichten lauschen und Geschichten erzählen, und machen natürlich auch viel Yoga. SL: Svenja Paulsen, Krishnashakti Stiboy.  
**MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €**



## 15.-17.1. Ab jetzt wird alles anders!

Du arbeitest mit den Grundlagen des modernen Stressmanagements gepaart mit alten Yogaweisheiten und praktischen Übungen. Du bekommst das Handwerkszeug um die Dinge umzusetzen, die du bisher hintangestellt hast. Nach dem Motto: „Ab jetzt wird alles anders“ wirst du motiviert genug sein „JETZT“ zu beginnen. SL: Dagmar Winter.  
**MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €**

## 15.-17.1. Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation

Kurzurlaub zum Regenerieren, Aufladen und Relaxen. Tagesablauf: Freitag: Yogastunde, Abendessen, Meditation, Mantra-Singen, anschließend Begrüßung, Vorstellen des Programms. Samstag: Vormittags Meditation, Vortrag, Yogastunde. Nachmittags: Schwimmen und (Textil-) Sauna im Thermal-Mineralbad; Ayurveda-Massage. Sonntag: Meditation, Vortrag, Yogastunde. Nach dem Brunch Abschlussworkshop. Seminarende ca. 14:30 Uhr. **MZ 166 €; DZ 196 €; EZ 228 €; S/Z 141 €**

## 15.-17.1. Yoga für einen festen Stand – Stabile Zehen, Füße und Knie

Knickst du leicht um? Hattest du mal einen Unfall oder eine Operation und seitdem empfindliche Knöchel, Füße oder Beine? Dann ist das DEIN Seminar: Du lernst aus dem umfangreichen Spektrum der Yoga-Übungen speziell diejenigen kennen, die dir helfen, deine Beine und Füße stark und fest werden zu lassen. Damit du immer wieder kraftvollauftreten kannst! SL: Mona Henss. **MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €**

## 15.-17.1. Klang-Stille-Sein

Von der Klangmeditation zur Stille zum Sein. Die Ausrichtung auf den Klang macht innere Ruhe erfahrbar. In dieser Ruhe wird uns die Stille im Hier und Jetzt bewusst und zur direkten Erfah-



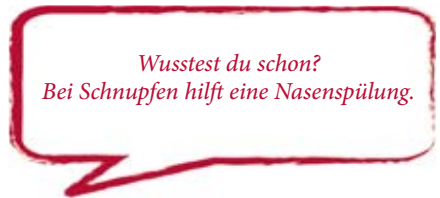
rung. Wir können offen sein für das, was sich zeigt. SL: Maik Hofmeister.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 15.-17.1. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. Siehe S. 13. SL: Adishakti Stein.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €



### 17.1. Yoga Verwöhntag

Ein Tag, um dich richtig zu verwöhnen, den Alltag zu vergessen und die Seele baumeln zu lassen: Yogastunde, Spaziergang, Massage-Workshop und Meditation. Mit vegetarischem Vollwert-Mittagessen und Abendessen. 10:00-18:45 Uhr. 59 €

### 17.-22.1./24.1. Yoga Ferienwoche/ Winter Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. SL: Ambika Koehlers.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

### **NEU** 17.-22.1. Ganzheitliche Gesundheit mit Yoga

Gesundheit ist unser höchstes Gut. Willst du bis ins hohe Alter gesund leben, beginne jetzt oder, wenn du schon sehr bewusst lebst, hole dir neue Ideen und Anregung für ein systematischen gesunden Lebensstil. Themen u.a.: Ernährung, Sport, Yoga (Asanas). Stressvermeidung, Entspannung, Pranayama. Umgang mit Gefühlen, geistige Einstellung, Meditation, Einssein. Für alle Themen bekommst du praktische Beispiele an die Hand, um sie direkt in dein Leben einfließen lassen zu können. Als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

### 17.-22.1. Yoga zum halben Preis

Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennen lernen und praktizieren - jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-vegetarisches Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga - den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei verschiedenen Arbeiten im Haus). SL: Murali Szabo. MZ 149 €; DZ 187 €; EZ 226 €; S/Z 119 €

### 17.1.-14.2.

### Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Siehe S. 13. SL: Sivanandas Elgeti, Vani Devi Beldzik, Atmamitra Mack, Shan-kara Girgsdies.

MZ 2.215 €; DZ 2.643 €; EZ 3.085 €; S/Z 1.877 €

### 17.-31.1.

### Ayurveda Massage Ausbildung

Fundierte, gründliche Ausbildung in Abhyanga, der traditionellen ayurvedischen Ganzkörper-Massage. SL: Galit Zairi.

MZ 1.137 €; DZ 1.350 €; EZ 1.571 €; S/Z 967 €



### 22.-24.1.

### Achtsamkeits-Meditation

In der Achtsamkeitsmeditation (Vipassana) betrachtest du einfach alle Vorgänge, lässt sie zu, ohne zu vermeiden, zu rechtfertigen usw. Du übst Achtsamkeit im stillen Sitzen, Gehen, bei der Körperarbeit (Yoga, QiGong) und beim Mantra-Singen. Dies führt dich auch im Alltag zu neuer Klarheit, Ruhe, Entspannung und Gesundheit. Mit viel Meditation und Schweigen. SL: Jochen Kowalski. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 22.-24.1.

### Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 15. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 22.-24.1. Sanskrit-Rezitation

Vedische und klassische Sanskrit-Rezitation kann eine schöne Ergänzung zum Yoga sein und deine innere Erfahrung fördern. Daher wird hauptsächlich rezitiert, aber daneben lernst du auf zwanglose Weise Sanskrit allmählich besser kennen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Sitaram Kube.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 22.-24.1. Ayurveda Wohlfühl- und Gesundheitswochenende

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlegendes Ayurveda, Ölmassage-Workshop, verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung. Mit Yoga, Meditation, Mantra-Singen.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



### **NEU** 22.-24.1.

### Gesundes Brot backen

Brot backen ist etwas Besonderes und doch einfacher als man denkt. Bio-Mehl, warmes Wasser, selbst angesetzter Sauerteig oder Hefe, Salz, Körner - mehr braucht es nicht für einen leckeren Laib, Brötchen oder Fladen. Brot backen erdet und schenkt Ruhe und Gelassenheit: Du nimmst dir Zeit für Dinge, die Freude machen. Mit Rezepten. SL: Elena Grigorieva.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



### 22.-24.1. Klangspiele und Massagen - Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Laut und leise, Klang und Stille - sei neugierig und sensibel und nehme die Geräusche, die Musik, den Klang und die Schwingung aufmerksam und bewusst wahr. Die Massagen lassen dich entspannen und ruhiger werden. Und du lernst deinen Körper besser kennen und schätzen. SL: Carmela Giordano.

MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

### 22.-24.1.

### Lichtarbeit mit deinen Händen

Öffne deine Handchakras. Lasse die unendliche Weisheit durch sie hindurchströmen. Du wirst deine Hellfühligkeit ausbauen und deine Intuition erweitern. Du kannst deine Hände nutzen, um Blockaden in Menschen, Tieren und Gegenständen zu finden und aufzulösen. Du verbindest dich mit einer höheren Kraft und lässt sie durch dich wirken. Eine heilsame, lichtvolle Erfahrung! SL: Satyadevi Bretz.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 22.-24.1.1 Selbstreflexion und psychologische Arbeit mit Hatha Yoga

Durch Aufmerksamkeitslenkung und Selbstreflexionstechniken in den Asanas kommst du zu deinen tieferen Gefühlen und Gedanken, zu dir selbst. Du lernst, die starke Symbolik der Asanas zu entschlüsseln. Du erhältst machtvolle Techniken, um durch Zugang zur Intelligenz des Körpers bessere Entscheidungen zu treffen, alte Muster zu erkennen und umzustrukturieren. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig. SL: Anke Gempke.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 22.-24.1. Yoga bei Arthrose und anderen Gelenkerkrankungen - Yogalehrer Weiterbildung

Gerade bei Arthrose und anderen Gelenkerkrankungen kann Yoga helfen. Lerne die Ursachen der Entstehung sowie das Beschwerdebild von Arthrose und anderen Gelenksbeschwerden kennen, um mit speziellen Yogaübungen darauf einzugehen. Als Weiterbildung für Yogatherapeuten geeignet. SL: Katja Kedenburg.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2016 (bitte anfordern) oder unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)

### 22.-24.1. Yoga für den Rücken

Die meisten Rückenschmerzen beruhen auf Muskelverspannungen und können durch spezielle Yoga-Übungen recht schnell abgebaut werden. Einfache, wirkungsvolle Yoga-Übungen stärken, dehnen und entspannen. SL: Mona Henss. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 22.-24.1.

### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

### 24.-29.1. Asana intensiv

Du praktizierst 4-6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherebnis für deine Yoga-Paxis! Siehe S. 11. Intensivseminar. SL: Gauri Reich.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

### 24.-29.1. Energie finden - Trägheit überwinden

Die Wurzeln vermeintlicher Trägheit liegen oft in Überforderung, Stress, Schlafmangel und Nervosität. Begegne dem mit wunderschönen, sanften

Körper- und Atemübungen, die deine Regenerationskraft stärken. Du gewinnst neue Energie, erlebst die Schönheit des Lebens intensiver und schöpfst neuen Schwung. SL: Sudarshana Dinges. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

## 24.-29.1. Karma Yoga Intensiv: Frühjahrsputz

Du kannst kostenfrei alle Facetten des ganzheitlichen Yoga kennen lernen und vertiefen, und dabei deine überschüssige Energie in der gründlichen Reinigung des Hauses ausleben. Nach dem Morgensatsang gibt es einen Vortrag, nachmittags eine Yogastunde und dazwischen geht's ans Säubern im ganzen Haus. Mach' mit, wenn du Lust auf körperliche Betätigung und natürlich Yoga hast! Mit deiner ehrenamtlichen Tätigkeit leistest du einen wertvollen Beitrag in unserem gemeinnützigen Verein. Unterkunft im Schlafsaal oder Mehrbettzimmer.

## 24.-29.1. Yoga zum halben Preis

Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennen lernen und praktizieren – jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-vegetarisches Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei verschiedenen Arbeiten im Haus). SL: Murali Szabo. MZ 149 €; DZ 187 €; EZ 226 €; S/Z 119 €

## 24.-29.1. Yoga, Wandern und Klangtherapie

Eine Kombination von Klangyoga und Naturbegegnung. In den Yogastunden mit Klangschalen, Gongs und Mantras kannst du besonders gut entspannen und gleichzeitig viel Energie tanken. Bei den Wanderungen kannst du die Stille und die Schönheit der Natur genießen.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

## 24.-29.1./31.1. Yoga Ferienwoche/ Winter Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. SL: Ambika Koehlers.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

## 28.-31.1. Schneegestöber im Märchenwald – Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Lust auf Kopfstand im Schnee und Schneeballschlacht? Wenn der Winter schon da ist, kämpfen wir uns durch den tiefen Schnee im Wald und entspannen uns beim fröhlichen Yogaspaß. Abends gibt es Yoga-Kinderpunsch bei Kerzenschein mit Märchen erzählen. SL: Katrin Shakti Barros. MZ 113 €; DZ 135 €; S/Z 84 €

## 29.-31.1. Yoga Nidra – Schlaf des Yogi

Einführung in die Tiefen der yogischen Entspannungstechnik Yoga Nidra – entwickelt vom Sivananda Schüler Swami Satyananda Saraswati. Yoga Nidra ermöglicht es, physische, emotionale und mentale Spannungen zu lösen und vollkommen zu entspannen. SL: Ambika Koehlers.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## 29.-31.1. Die Lebens- traum-Werkstatt – finde deine Berufung

Bin ich einzigartig? Was finde ich sinnvoll? Mit Hilfe von 8 Tools entdeckst du deine Überzeugungen und Lebensmotive und wie du Selbstsabotage-Muster überwindest. Du wirst dich stark und verbunden fühlen, wenn du weißt, was du zu geben bereit bist. Du lernst deine Blockaden zu besiegen und findest zu starker Selbstmotivation, indem du erste Schritte in Richtung Zukunft planst!

SL: Janaki Hofmann.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 29.-31.1. Klang Yoga

Erlebe Hatha Yoga in einer neuen Dimension – im Klangbad. Asanas und Entspannung bekommen eine ganz besondere Qualität durch die harmonisierenden, und energetisierenden Schwingungen, erzeugt durch verschiedene Instrumente. Die Klangschwingungen ermöglichen eine sehr tiefe Muskelentspannung und helfen, Verspannungen und Blockaden im physischen sowie im feinstofflichen Bereich sanft zu lösen. Dein Ausgleich für mehr Harmonie und Lebensfreude. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Pranava Heinz Pauly.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 29.-31.1. Gayatri Mantra

Das Gayatri-Mantra ist eines der ältesten und kraftvollsten Mantras der Veden. Regelmäßiges Wiederholen kann dich schnell in einen tiefen meditativen Zustand versetzen. Du lernst die genaue Aussprache und Schreibweise kennen und übst spezielle Meditationen. Bedeutungen und Wirkungen werden erklärt. Musik, Mantra-Singen und eine Homa runden dieses Seminar freudvoll ab. SL: Sitaram Kube.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## 29.-31.1. Einführung in das schöpferische Coaching

Du lernst das Methodenrepertoire des Schöpferischen Coachings kennen und erhältst neue Impulse für dein Leben. Anders als Therapie betont das Coaching vor allem die Ziel- und Lösungsorientierung statt Problem- und Symptom-Behandlung. Wir legen den Fokus mehr auf Sinn, Schöpferische Kraft und Bewusstsein.

SL: Susanne Sirringhaus.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 29.-31.1. Meridian-Yoga

Du lernst ruhige und dynamische Bewegungsformen, bei denen Meridiane und innere Organe stimuliert werden. Wir arbeiten mit Techniken wie Akupressur, Selbst-Massage, Körperwahrnehmung und dem Tao-Yoga. SL: Marc Gerson.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 29.-31.1. Yoga für den Rücken – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst u.a die häufigsten Ursachen und Symptome für Rückenprobleme, die Anpassung der Yoga Vidya Reihe an spezifische Rückenbeschwerden und den Aufbau einer Rückenstunde. SL: Niranjan Klepel.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 29.-31.1. Schneegestöber im Märchenwald – Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Lust auf Kopfstand im Schnee und Schneeballschlacht? Wenn der Winter schon da ist, kämpfen wir uns durch den tiefen Schnee im Wald und entspannen uns beim fröhlichen Yogaspaß. Abends gibt es Yoga-Kinderpunsch bei Kerzenschein mit Märchen erzählen. SL: Katrin Shakti Barros. MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €



## 29.-31.1. Yoga Bodywork Asana intensiv

Intensives Arbeiten an den Asanas mit gegenseitigem Helfen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Dorananda

Trotno. MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

## 29.-31.1. Yin Yoga – achtsam, ruhig und tief

Yin Yoga führt uns auf unsere heilsamen und meditativen Wurzeln zurück. Loslassen und liebevolle Achtsamkeit stehen im Mittelpunkt. Unterstützt durch Kissen und Decken werden die Positionen längere Zeit ohne Muskelaufwand auf dem Boden eingenommen, so dass das Bindegewebe und die Gelenke sanft gedehnt werden. Dies unterstützt den freien Energiefluss durch den ganzen Körper. SL: Sanja Wieland.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 29.-31.1. Yogatherapie Einführung

Du lernst die Grundlagen und Wirkungsweise der Yoga Therapie zur Heilung und Vorbeugung von weit verbreiteten Krankheiten. Gleichzeitig Beginn der Ganzheitlichen Yogatherapie Ausbildung, Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrerausbildung. SL: Ravi Persche, Claudia Persche.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## 29.1.-1.2. Leberreinigung

Nicht nur in der Gallenblase können sich Steine ablagern, sondern auch in der Leber. Ungesunde Ernährung begünstigt die Bildung von Gallensteinen. Die Leberreinigung ist ein einfaches Verfahren, Gallenstein-Ansätze aus der Leber auszuleiten, was wir an diesem Wochenende praktizieren. (Bei bestehenden gesundheitlichen Beschwerden frage bitte vorher deinen Arzt oder Therapeuten.) Danach wirst du dich frisch und vital fühlen. Vorbereitung zu Hause: 1 Woche vorher täglich 1 Flasche Bio-Apfelsaft (über den Tag verteilt trinken, möglichst 2 Stunden vor den Mahlzeiten) und nehme in dieser Woche keine Milchprodukte zu dir. SL: Christine Peter.

MZ 234 €; DZ 281 €; EZ 328 €; S/Z 198 €

## 29.-31.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

## 31.1.-5.2./7.2. Yoga Ferienwoche/ Winter Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €





## 31.1.–5.2. Entspannungs- training mit Yogaelementen für Kinder und Jugendliche (EMYK) Ausbildung Teil 1

Nur zusammen mit Teil 2 möglich. EMYK nach Dr. Marcus Stück ist das erste wissenschaftlich standardisierte und evaluierte Kinder-Yogaprogramm in Deutschland. Du lernst, als Kursleiter das 15 Sitzungen umfassende Entspannungstraining mit Yogaelementen (EMYK®) mit Kindern und Jugendlichen anzuleiten. Nach einer Praxisphase wird die Ausbildung mit dem Supervisions-Modul abgeschlossen. Inklusivpreis für beide Teile. SL: Kati Voß.

MZ 676 €; DZ 783 €; EZ 894 €; S/Z 591 €



## 31.1.–5.2. Entspannungs- kursleiter Ausbildung

Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. SL: Maheshwari Silwanus.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

## 31.1.–5.2. Yoga für Kinder 3–6/7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €

*Alle Aus- und Weiterbildungen  
findest du ausführlich beschrieben  
im Aus- und Weiterbildungskatalog  
2016 (bitte anfordern) oder unter  
[www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)*

## 31.1.–7.2. Yoga Aktiv Fasten

Fasten entschlackt, reinigt und entlastet den Organismus. Dein Yoga Aktiv Fasten Programm umfasst 3x Massage, 3x Nordic Walking, 1x Thermal-Mineralbad und Sauna, 1x Wanderung zu den Externsteinen, morgens und abends Meditation, Mantra-Singen, Vortrag und täglich eine Yogastunde. Am Ende der Woche fühlst du dich wie neugeboren! SL: Sharada Steffens.

MZ 571 €; DZ 677 €; EZ 788 €; S/Z 486 €

## 5.–7.2. Asana Flow

Asana Flow ist ein fließender Hatha-Yoga-Stil. Getragen vom natürlichen Atemrhythmus werden Asanas auf harmonische Weise miteinander verbunden - mal langsam und besinnlich, mal dynamisch und kraftvoll. Pranayama, Bandhas, Klänge und Mantras, aber auch tänzerische Elemente helfen dir, die Lebensenergie zu aktivieren und auszudrücken. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Lalita Furrer.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 5.–7.2. Yoga für Schwangere

Spezielle Atem- und Körperübungen, Entspannungen, Mantra-Singen und eine Mutter-Kind-Meditation führen zu stärkerer Harmonie mit sich selbst und dem heranwachsenden Baby. So unterstützt Yoga die Schwangerschaft und die Geburt als einzigartige Gelegenheit, mit der weiblichen inneren Macht in Berührung zu kommen. SL: Susan Holze-Apell.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 5.–7.2. Yoga und kreatives Gestalten für Kinder von 3–6/ 7–12 Jahren

Yoga unterstützt die Kinder spielerisch mit Farben, Formen, Strukturen, Proportionen und Rhythmen bewusst umzugehen und sich phantasievoll auszudrücken. Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen! SL: Svenja Paulsen.

MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

## 5.–7.2. Ayurveda Ausbildung Vorbereitungs-Seminar

Einführung in Theorie und Praxis: Ayurveda Gesundheitslehre, Dosha-Lehre, Ayurveda Massage, Anwendungen und Therapien. Information und Beratung über die verschiedenen Ayurveda Ausbildungen bei Yoga Vidya.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €



## 5.-7.2. Fußreflexzonen Massage Basisseminar

Regulierende, energetisierende und ausgleichende Massagetechniken für Körper, Geist und Seele. Für die Anwendung an sich selbst und anderen. SL: Bhajan Noam.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## NEU 5.-7.2. Yoga und Gewaltprävention für Kinder und Jugendliche – Yogalehrer Weiterbildung

Durch die Übungen der Gewaltprävention erfährst du, wie du Kindern die Möglichkeit gibst, sich vor dem Eintreten einer unangenehmen Situation zu überlegen: Wie verhalte ich mich? Du wirst Spiele lernen, die darauf ausgerichtet sind, die sozialen Kompetenzen der Kinder zu verbessern, um die Eskalation von Alltagssituationen zu verhindern. SL: Hans-Jürgen Klee. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 5.-7.2. Yoga und Meditation Aufbau-seminar

Vertiefe dein Wissen und deine Yoga-Praxis. Siehe S. 6. MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

## 5.-7.2. Pratyahara – die Sinne zurückziehen

Bevor du aus Pratyahara eine geistige Disziplin machen kannst, ist es gut, erst einmal zu beobachten, wie der Rückzug der Sinne ganz natürlich geschieht. Wir werden uns den theoretischen Hintergrund von Pratyahara ansehen und die Sinne soweit es geht bewusst zurückziehen. So kannst du deinen Alltag gelassener angehen und deine Konzentrationsfähigkeit fördern. SL: Christine Wieme.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 5.-7.2. Bereit für die Liebe

Wenn Alleinsein schmerzt oder die Beziehung problematisch wird, du dich nach einer erfüllten

Partnerschaft sehnst, kann Yoga helfen eigene Verletzungen aus der Vergangenheit bewusst zu machen, und durch Liebe zu ersetzen. Du lernst an diesem Wochenende Weg dich selbst ganz anzunehmen, und Liebe als Teil deines Weges zu erfahren. SL: Sarah Mack.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 5.-7.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. SL: Krishnadas Faust.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

*Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2016 (bitte anfordern) oder unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)*

## 5.-8.2. Gesang und Stimmbildung intensiv

Entdecke die Kraft in deiner Stimme und finde den Zugang zu deiner Musikalität. Atem- und Entspannungsübungen bereiten dich für die Stimmbildung vor. Mit der Übung wächst die Begeisterung und Freude und du erlebst, wie gut es dir tut. Wir singen in der Gruppe Volkslieder, Kanons und Mantras. Es ist auch ausreichend Zeit, auf jeden Einzelnen einzugehen. Als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. SL: Thomas Hundsals. MZ 234 €; DZ 281 €; EZ 328 €; S/Z 198 €

## 5.-8.2. Karneval der Kinder – es wird gefeiert – Yoga für Kinder von 3-6/7-12 Jahren

Du kannst zu Hause stöbern, vielleicht auch in Omas und Opas Schatztruhe, und viele bunte, lustige Kleidungsstücke, Hüte, Tücher, Brillen usw. mitbringen. Wir kreieren dann lustige Fa-

schingskostüme und bunte Gesichter mit Färschingsschminke. SL: Svenja Paulsen, Christian Daniel Behr. MZ 113 €; DZ 135 €; S/Z 84 €

## 5.-8.2. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Vielleicht machen wir eine Nachtwanderung, ein Lagerfeuer oder gehen schwimmen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahre. SL: Christian Daniel Behr. MZ 113 €; DZ 135 €; S/Z 84 €

## 5.-10.2. Lach-Yoga für Yogalehrer, Kursleiter und Therapeuten

Lerne Menschen sanft zu tiefem, herzhaftem Lachen zu führen um so die vielfältigen positiven Wirkungen des Lachens zu erfahren. Erlerne die Konzeption und Durchführung von Kursen im Yogalachen. SL: Madhavi Fritscher.

MZ 376 €; DZ 452 €; EZ 531 €; S/Z 315 €

## 7.-12.2. Asana Intensiv – Tipps und Details für eine tiefere Praxis

In diesem Seminar erhältst du viele kleine Hinweise für deine Yogapraxis. Dies betrifft die anatomischen Aspekte für einen korrekten und für dich guten Aufbau der Asanas genauso wie deine innere Haltung. Eine Bereicherung für dein Sadhana und gegebenenfalls auch eine Inspiration für deinen Unterricht. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Christiane Mehrer.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

## 7.-12.2. Ayurveda und Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen. Vorträge und Workshops rund um das Thema Ayurveda, Z.B. wie du deine Grundkonstitution bestimmen kannst, Ayurveda Ernährung, Selbst-Massage u.v.m.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €





## 7.-12.2. Fußreflexzonen-Massage Ausbildung Teil 1

Sich selbst und andere behandeln und überraschende Veränderungen erfahren: diese Massagetechnik ist vielfältig einsetzbar. Für Laien sowie in Heil- oder Pflegeberufen Tätige geeignet. Zertifikat für die Ganzheitliche Massage Therapie Ausbildung anerkannt. Nur zusammen mit Teil 2 (19.-24.6.16) möglich. SL: Bhajan Noam. MZ 828 €; DZ 981 €; EZ 1.139 €; S/Z 707 €



## 7.-12.2. Spirituelles Retreat mit Sukadev

In diesem Retreat teilt Sukadev seine reichhaltige spirituelle Erfahrung und Weisheit aus 30 Jahren eigener Übungspraxis mit dir. Wie bei vielen Meistern, die schon lange auf dem Weg sind und hohe Bewusstseinsstufen erreichen, verschmelzen auch bei Sukadev Jnana und Bhakti zu einer organischen Einheit. Die gemeinsame Praxis und Anleitung durch Sukadev ist allein schon Inspiration. Allein durch seine persönliche Ausstrahlung entsteht eine starke Schwingung, Kanäle der Intuition werden geöffnet. Sukadev wird spezielle Meditationen anleiten, spirituellen Input geben und auf Fragen eingehen. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig. SL: Sukadev Bretz.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

## 7.-12.2./14.2. Yoga Ferienwoche/ Winter Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

## 7.-12.2. Karneval der Kinder – es wird gefeiert – Yoga für Kinder von 3-6/7-12 Jahren

Du kannst zu Hause stöbern, vielleicht auch in Omas und Opas Schatztruhe, und viele bunte, lustige Kleidungsstücke, Hüte, Tücher, Brillen usw. mitbringen. Wir kreieren dann lustige Faschingskostüme und bunte Gesichter mit Faschingssschminke. Ein Wochenende mit Yoga, kreativem Gestalten, Singen, Lachen, Tanzen und vielen Überraschungen. SL: Svenja Paulsen.

MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €



## NEU 7.-12.2. Innere Organe und 5 Elemente

Lerne die inneren Organe näher kennen, ihre Anatomie und Physiologie und auch ihre energetische und emotionale Bedeutung aus ganzheitlicher Sicht. Dabei orientierst du dich an dem Modell der 5 Elemente aus der TCM, dem Wissen aus der Viszeralen Osteopathie und der Symbolik unseres Sprachgebrauchs. SL: Susan Holze-Appell.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €



## 7.-12.2. Yin Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst den Yin-Aspekt des Yoga zu verstehen sowie verschiedene Yin-Yoga-Asanas und deren körperliche und energetische Hauptwirkungen kennen, um deinen Yogastunden eine weitere Ausrichtung zu geben sowie gezielt Yin Yoga Stunden anzuleiten. SL: Shanti Wade.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

## 7.-12.2. Yoga und Meditation Praxiswoche

Neue Energie, Kraft und Inspiration durch Yoga und Meditation. Für alle, die Yoga Vidya schon kennen und praktizieren wollen. Längere Mittagspause zum Nachwirken lassen, Entspannen oder eigenen Praktizieren. Möglichkeit, an Zusatzprogrammen teilzunehmen.

SL: Arjuna Wingen.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

## 7.-14.2. Business Yoga Übungsleiter/in Ausbildung Teil 1

Lerne, einfache Business Yoga-Übungen und Übungsfolgen zu unterrichten, ergänzend zu deiner Tätigkeit als z.B. Coach, Trainer oder Gesundheitsexperte. Nur zusammen mit Teil 2 möglich (14.-21.2.16). Preis für beide Teile zusammen. SL: Claudia Bauer, Dr. Purnima Kaiser, Dr. Hans Kugler.

MZ 1.137 €; DZ 1.350 €; EZ 1.571 €; S/Z 967 €

## 8.-12.2. Themenwoche: Lachyoga

Tägliche Lachyogastunden entspannen und machen fröhlich und gute Laune! Als Individualgast oder auch als Seminargast kannst du in den Pausen kostenlos mitlachen und -üben. Es macht Spaß und du bekommst Anregungen, wie du deinen Alltag mit Lachen entspannen kannst. Natürlich stehen dir auch die anderen Individualgastangebote frei. Nähere Infos s. Seite 8. SL: Madhavi Fritscher.

## 12.-14.2. Klangmassage, Klangyoga und Gong Basisseminar

Die harmonischen Klänge der tibetischen Klangschalen werden direkt auf den Körper übertragen. Der gesamte Körper wird in Schwingung versetzt und harmonisiert. In Verbindung mit verschiedenen Meditationstechniken. Auch als Einstieg in die Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung empfehlenswert. SL: Bhajan Noam. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 12.-14.2. Frei von Angst, Eifersucht und Wut

In diesem Seminar stellst du verschiedene Situationen von Emotionen dar und versuchst jeder

Situation mit Ruhe und Gelassenheit zu begegnen. Yogastunden mit Affirmationen, Vorträge, gemeinsames Sharing, Katharsis und Meditation in Bewegung helfen dir, den Zugang zu dir zu finden und deine Emotionen zu transformieren. Bitte mitbringen: Handtuch, Schal, Ohrstöpsel, Papier und Stifte. SL: Radhika Siegenbruk.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## 12.-14.2. Indische Astrologie – Jyotisha

Du möchtest wissen wie sich Partnerschaft, Familie, Beruf und Gesundheit entwickeln? Probleme erkennen bevor sie eintreten, damit du dein Leben kreativ gestalten kannst? – Lasse dich faszinieren von kosmischen Zusammenhängen, Sternbildern, Planeten, Wissen über Zeit und Raum. Anhand von Horoskopen gewinnst du erstaunliche Einsichten in dein Leben und das anderer Menschen. SL: Bernd Rößler.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## 12.-14.2. AyurYogaThaiMassage (AYTM) & Passive Yoga – Die Kunst der Berührung

AYTM ist eine einzigartige Körpertherapie in der Tradition des Leibarztes Buddhas. Sie ist das Bindeglied zwischen Ayurveda und Yoga, und wird auch als passives Yoga bezeichnet. Passive Yogaübungen, zielgerichtete Berührung und meditative Aufmerksamkeit intensivieren die eigene Wahrnehmung. Körper und Gemüt können sich regenerieren. Yogalehrer und Therapeuten können neue Dimensionen für sich entdecken. Auch als Vorbereitung für die AYTM-Ausbildung geeignet. SL: Subash J. Geeganage, Lara-M. Vucemilovic-Geeganage.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 12.-14.2. Luna Yoga für die Frau

Luna Yoga ist eine lustvolle und heilsame Körperkunst. An diesem Wochenende bringst du mehr Lebendigkeit in dein Becken. Die liebevolle Übungsweise ermöglicht dir eine intensivere und vielleicht neue Wahrnehmung deines Frau-Seins. Besonders geeignet bei Menstruationsbeschwerden, Myomen, Zysten, Erkrankungen der Sexualorgane. Nur für Frauen. SL: Heike Steinert.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 12.-14.2. Vom Gefühlschaos zur Klarheit

Wie kann ich die Endlos-Schleife in meinem Kopf abstellen? Welche Fragen und welche Techniken helfen mir, klarer zu sehen, mich nicht mehr überrollen zu lassen von Gedanken und Gefühlen? Wir lernen, wie wir uns annehmen können und uns selbst nicht mehr zu verurteilen für Fehler der Vergangenheit und klare Entscheidungen zu treffen. SL: Christian Einsiedel.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 12.-14.2. Yoga für den Rücken – Aufrichtung und Beweglichkeit

Spezielle Übungsfolgen mit besonderem Wert auf rückengerechte genaue Ausführung von Asanas. Du lernst Stellungen für die Analyse deiner Körperhaltung und deiner Beweglichkeit



kennen und anschließend gezielte Übungen, die die Wirbelsäule aufrichten und stärken und Haltungsschäden entgegen wirken. Du lernst, Yogastellungen rückenfreundlich zu verändern oder zu ersetzen, wo hilfreich, auch mit Hilfsmitteln wie Gurten, Korkklötzen oder Stühlen. Regelmäßiges Üben kann dir bei eigenen Rückenbeschwerden zur Linderung verhelfen. Als Yogalehrer/in gewinnst du neues Verständnis und Anregungen für deine Unterrichtsstunden. SL: Mona Henss.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 12.-14.2. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. Siehe S. 13. SL: Shanti Wade.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

## 12.-14.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

## 12.-14.2. Yoga für entspannte Kiefergelenke und Nackenmuskeln

Wer "hartnäckig" ist hat viel gemeinsam mit Menschen, die öfter "die Zähne zusammenbeißen" - meist trifft beides zu: Beide Muskelbereiche gehen ineinander über. Yoga bietet Abhilfe: Lerne Körperübungen und Massagen, die gezielt die verspannte Muskulatur entspannen, den Geist von Stress befreien und dir neuen Schwung und Kreativität bringen. Zahlreiche Tipps für den Alltag, Erfahrungsaustausch in der Gruppe. SL: Pranava Heinz Pauly.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 12.-14.2. Yoga und Recycling Art – Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Wir basteln schöne und sinnvolle Dinge aus Resten und Abfällen. So verwenden wir z.B. Papier, Karton und Stoffe und es entstehen daraus tolle Sachen. Wenn du ein T-Shirt mitbringst, können wir es verschönern, indem wir es bemalen oder etwas aufnähen. Mit Yoga, Bewegungsspielen, Klang- und Fantasiereisen. SL: Carmela Giordano. MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

## 14.-19.2. Karma Yoga Intensiv: Frühjahrsputz

Du kannst kostenfrei alle Facetten des ganzheitlichen Yoga kennen lernen und vertiefen, und dabei deine überschüssige Energie in der gründlichen Reinigung des Hauses ausleben. Nach dem Morgensatsang gibt es einen Vortrag, nachmittags eine Yogastunde und dazwischen geht's ans Saubermachen im ganzen Haus. Mach ' mit, wenn du Lust auf körperliche Betätigung und natürlich Yoga hast! Mit deiner ehrenamtlichen Tätigkeit leistest du einen wertvollen Beitrag in unserem gemeinnützigen Verein. Unterkunft im Schlafsaal oder Mehrbettzimmer. SL: Sattva-Team.



## 14.-19.2. Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung Teil 1

Die Klangmassage mit tibetischen Schalen, Gongs und Zimbelen ist eine wirkungsvolle Heil- und Selbstheilungsmethode. Lerne die Klang-Grundbehandlung des Körpers, der Chakren und der Aura. Ausbildung beinhaltet Teil eins und zwei. SL: Bhajan Noam.

MZ 828 €; DZ 981 €; EZ 1.139 €; S/Z 707 €

## 14.-19.2. Kleine Piraten in Bad Meinberg – Yoga für Kinder von 3-6/7-12 Jahren

Bist du mutig genug, dich den Piraten zu stellen und am Ende selbst einer zu werden? Wild und verwegen, listig und schlau - das sind die Eigenschaften eines richtigen Kapitäns und seiner Crew. Du lernst die echten Piratenregeln kennen.

MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €

## 14.-19.2./21.2. Yoga Ferienwoche/ Winter Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

## 14.-28.2. Yoga Grundbaustein der Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe

Wenn du einen medizinischen Grundberuf hast und Yogatherapie anwenden willst, kannst du dir mit der „Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe“ in mehreren Bausteinen die nötigen Kenntnisse dafür erwerben.

MZ 1.137 €; DZ 1.350 €; EZ 1.571 €; S/Z 967 €



## 14.2.-13.3. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Siehe S. 13. SL: Sivanandas Elgeti, Katja Kedenburg, Shaktipriya Vogt.

MZ 2.215 €; DZ 2.643 €; EZ 3.085 €; S/Z 1.877 €

## 14.2.-17.4. Gurukula Yogalehrer Ausbildung

2-monatige Yogalehrer Ausbildung mit Karma Yoga Praxis, in Anlehnung an das traditionelle Gurukula-System. Für besonders intensiven spirituellen Fortschritt und Lernen auf allen Ebenen. SL: Vani Devi Beldzik.

MZ 2.215 €; DZ 2.643 €; EZ 3.085 €; S/Z 1.877 €



**19.-21.2. Asana Intensiv mit längerem Halten und ChakraKonzentration**

Du lernst, deinen Geist ruhig zu halten, während du dich jeder Asana vollkommen hingibst. ChakraKonzentrationen lenken Prana und können dir eine neue Dimension des Hatha Yoga eröffnen. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Vani Devi Beldzik. MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

**NEU 19.-21.2. Balance Yoga – Entspannt und kraftvoll durchs Leben gehen**

Balance Yoga – die ideale Mischung aus Yoga, Entspannung und Atemübungen. Mit besonderem Schwerpunkt auf Entspannungs- und Atemtechniken, die du auch leicht in deinen Alltag integrieren kannst. Wenn Körper und Geist lange überreizt wurden, müssen wir ihnen erst wieder beibringen zu entspannen und loszulassen. SL: Beate Menkarski. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**19.-21.2. Heilsamer Umgang mit Schuldgefühlen**

Oft plagen wir uns mit berechtigten oder eingebildeten Schuldgefühlen: Vielleicht haben wir bewusst oder unbewusst etwas getan, was jemand anders geschadet hat. Manchmal können wir es gutmachen, manchmal nicht. – Die Karma- und Reinkarnationslehre gibt uns hilfreiche, tröstliche Hinweise, wie wir mit Schuldgefühlen umgehen können. Mit Übungen und Tipps aus dem Raja, Jnana und Bhakti Yoga zur Vergebung und zum Annehmen. SL: Ramashakti Sikora. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**19.-21.2. Burn-out – spirituelle Krise?**

Wenn die einfachsten Aufgaben zu viel werden, wenn der Schlaf nicht mehr ausreicht und du keine Ruhe mehr findest, kann das ein Hinweis auf einen Burn-out sein. Mit Konzentrations-, Entspannungs- und Körperübungen lernst du Wege, wieder zurück in die Kraft zu kommen. SL: Sudarshana Dinges. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**19.-21.2. Business Yoga Basisseminar – Yogalehrer Weiterbildung**

Einstiegs-/Orientierungsseminar. Hier bekommst du alle nötigen Informationen, um Yoga aktiv in Unternehmen anzubieten. Mit hilfreichen Tipps erfahrener Business-Yogalehrer. SL: Claudia Bauer. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**NEU 19.-21.2. EASY Yoga – Asanas leicht gemacht**

Ohne große Leistungsansprüche Spaß haben. Halte die Asanas mühelos. Du kannst dich ohne Anstrengung entspannen. SL: Narendra Hübner. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**19.-21.2. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

**19.-21.2. Bhagavad Gita**

Rezitation, Behandlung und Interpretation dieser "höchsten Weisheitslehre". Mit Anleitung zu gelebter Spiritualität im Alltag. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig. SL: Sitaram Kube. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**19.-21.2. Kundalini Yoga Einführung**

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 15. MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

**19.-21.2. Karma und Reinkarnation**

Die Beschäftigung mit Karma, den grundlegenden Gesetzen vom Sein, vermittelt eine lebensbejahende Grundeinstellung. Die Reinkarnationslehre hilft dir, Ereignisse und Beziehungen aller Art besser zu verstehen. Weiteres: Astralbereich, Umgang mit dem Tod, Hilfe für Verstorbenen. Mit Meditation, Mantra-Singen und Yoga. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Teil der 4-Wochen Yogalehrerausbildung. SL: Sivanandas Elgeti, Katja Kedenburg. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**19.-21.2. Yoga und Meditation Mittelstufe**

Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Siehe S. 6. MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

**19.-21.2. Tinnitus-Programm**

Das vom Atemtherapeuten Bhajan Noam entwickelte Tinnitus-Programm vermittelt dir effektive Übungen und Selbstbehandlungsmethoden aus Yoga, Ayurveda und Entspannungstherapie und zeigt dir einfache Lösungsvorschläge auf. SL: Bhajan Noam. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

*Wusstest du schon? Rückenschmerzen kann man gut mit Yoga „vorbeugen“.*

**19.-21.2. Meine 5 Sinne – Yoga für Kinder von 3-6/ 7-12 Jahren**

Entdecke und erlebe die faszinierende Welt in der wir leben. Hier ist so viel los: rieche, schmecke, ertaste, lausche und beobachte die Natur und alles was darin lebt – ein Teil von ihr ist, so wie wir. Begegne deinen 5 Sinnen beim Spielen, Toben, Balancieren, Schnüffeln, Basteln, Singen und Geschichten erzählen. SL: Svenja Paulsen. MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €



## 19.-24.2. Ayurveda Rücken-Massage Ausbildung

Du lernst gezielte ayurvedische Maßnahmen zur Prävention und Besserung bei Rückenbeschwerden. SL: Galit Zairi.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

## 21.-26.2. Klangreise und Klangmeditation Ausbildung

Du lernst, Klangreisen und Klangmeditationen professionell anzuleiten. Sie sind sehr beliebt und können den Zuhörern viel Entspannung, Freude und Inspiration bringen. SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

## 21.-26.2./28.2. Yoga Ferienwoche/ Winter Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. SL: Jürgen Wade.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2016 (bitte anfordern) oder unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)

## 21.-26.2. Yoga und Meditation Intensiv-Praxis

Intensives Üben der Kernpraktiken des Yoga: längere Meditation, ausgedehntes Mantra-Singen, intensives Pranayama und meditative Asanas beflügeln Körper, Geist und Seele. Wenig Theorie, viel Praxis. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

## 21.-26.2. Yoga und Wandern

Das Lipperland hat wunderschöne Wanderwege zu kraftvollen Plätzen zu bieten, z. B. die Externsteine oder das Silberbachtal. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga und Meditation kannst du voller Frische deinen Alltag wieder aufnehmen. Massagen in unserer Ayurveda-Oase kannst du gerne dazu buchen.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

## 21.-26.2. Yoga zum halben Preis

Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennen lernen und praktizieren – jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-vegetarisches Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei verschiedenen Arbeiten im Haus). SL: Murali Szabo. MZ 149 €; DZ 187 €; EZ 226 €; S/Z 119 €



## 26.-28.2. Asana Intensiv – Schwerpunkt Hüftflexibilität und Lotus

Du wirst erstaunliche Fortschritte machen! Du lernst insbesondere Übungen zur Erhöhung der Hüft- und Lotusflexibilität sowie Lotusvariationen kennen. Diese sind besonders wichtig für alle kreuzbeinigen

Sitzstellungen und für die Meditation. Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Teilnahme nur ohne Knieprobleme. SL: Caroline de Jong. MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

## 26.-28.2. Ausrichtung der Basis – Yoga für Füße und Beine

Unsere Füße und Beine halten uns im Gleichgewicht, erden uns und sorgen für Fortbewegung. Du lernst Yoga Techniken zur Stärkung der Unterschenkel-Muskeln, für entspannte Füße und Beine, Vorbeugung und Linderung bei Arthrose, kalten Füßen, instabilen Fußgelenken u.v.m. Mit vielen praktischen Tipps und Übungssequenzen für den Alltag. SL: Susan Holze-Apell.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 26.-28.2. Ayurveda Einführung

Lerne die „Wissenschaft vom Leben“ – den Ayurveda – kennen. Du bekommst einen Überblick über die Bioenergien und wie sie sich in Psyche und Körper zeigen. Du lernst die therapeutischen Möglichkeiten und die ayurvedische Ernährungslehre kennen. Mit Massageworkshop und Tipps für zu Hause.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## 26.-28.2. Chakra-Yoga – Schwerpunkt Muladhara und Swadhisthana

Lerne alle Aspekte der beiden ersten Chakras, Übungen zur Chakra-Harmonisierung: Asana, Pranayama, Meditation, Mantra. Muladhara- und Swadhisthana-Chakra stehen in Verbindung mit Eigenschaften wie: Stabilität, Vertrauen, Flexibilität, Kreativität, Loslassen, Reinigung und Freundschaft. Ein Seminar der Chakra-Reihe. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Als Weiterbildung für Yogalehrer und -therapeuten geeignet. SL: Vani Devi Beldzik.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 26.-28.2. Familienaufstellen und Yoga

Löse Situationen auf, die dich beschäftigen. Erlebe die wunderbaren Möglichkeiten, welche dir die verschiedenen Arten der Aufstellungsarbeit bieten und gehe danach befreiter und mit mehr Freude, Leichtigkeit und Verständnis durchs Leben. Du kannst jedes beliebige Thema aufstellen und schauen, was sich dahinter verbirgt. Weitere Übungen runden das Ganze ab. SL: Michaela Hold. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## 26.-28.2. Speed Yoga

Lerne verschiedene Yoga-Kurzprogramme, die sich leicht in deinen Alltag integrieren lassen – schnell, effizient, alltagstauglich.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## 26.-28.2. Kaları Yoga – Yoga der friedvollen Krieger

Du lernst die Grundlagen der Theorie und der Praxis des Kaları Yoga kennen. Typisch für Kaları Yoga, das in der altindischen Kampfkunst Kaları Payattu wurzelt, sind anmutige und motivierende Bewe-

gungsabläufe und spezielle Körperstellungen und -übungen. Du machst dich mit verschiedenen typischen Kaları Techniken vertraut. Alle diese Formen entwickeln einen starken geistigen Fokus, erden, geben Kraft und Energie. SL: Natalie Nikolska. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

Hast du bestimmte Beschwerden? Hier kann dir die Yogatherapie helfen.

## 26.-28.2. Loslassen – Neu starten – Zukunft neu gestalten

Wenn der Alltag fade wird, die Zukunft langweilig erscheint, ist oft ein Wendepunkt erreicht. Wie kann ich etwas ändern? Was ist mir wirklich wichtig? Inhalte u.a.: innere Strukturen erkennen, die dich behindern; Antworten finden und planen; Situationen/Möglichkeiten erkennen. Meditationen, Konzentrationsübungen, Einzel- und Gruppenarbeit. Entwickle eine kraftvolle Leichtigkeit, bringe deine Stärken ins Leben! SL: Niranjan Klepel.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## 26.-28.2. Yoga für Männer

Wie kombiniere ich als Mann die Anforderungen des modernen Alltags mit der Spiritualität der Yogalehre? Intensive Yogapraxis verbunden mit Gesprächen über eigene Lebensthemen im Lichte der Yoga-philosophie. Offener Austausch unter den Teilnehmern erwünscht und sinnvoll, aber kein Muss. Das Seminar zielt auf eine Verbesserung deiner Jetzt-Situation durch Integration verschiedener Yogatechniken und durch Selbstbeobachtung. SL: Christian Bliedner.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 26.-28.2. Yoga für den Bauch

Willst du deinen Bauch entlasten? Blockaden im Bauchraum stören das Wohlbefinden und den Energiefluss. Oft manifestieren sie sich als körperliche Beschwerden: Verdauungsprobleme oder Probleme mit den weiteren Bauchorganen. Aktiviere deinen Bauchraum mittels spezieller Yoga-Übungen, die entspannend, aktivierend und kräftigend wirken. Außerdem: Ursachen verschiedener Störungen, Wirkungsweise ausgesuchter Yoga-Übungen. Tipps für das Üben zu Hause. SL: Mona Henss.

Bitte bis 18.02. anmelden.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €.

## 26.-28.2. Mein Dharma – meine Lebensaufgabe

Im Dharma zu sein bedeutet, auf dem Weg der eigenen persönlichen Lebensaufgabe zu gehen. Du wirst die tiefere Bedeutung des Dharma-Konzeptes kennen lernen. Durch praktische Übungen wirst du deiner inneren Lebensvision näherkommen und Klarheit gewinnen, gerade auch dann, wenn aktuell wichtige Entscheidungen anstehen. SL: Bhakti Skarupke.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €





### 26.-28.2. Yoga zur Stärkung der Atemwege

Erlerne einfache Übungen, die dir helfen deine Lunge zu stärken und Bronchien und Nasen-Rachen-Raum zu befreien. Aus der großen Zahl von Atem- und Körperübungen des klassischen Yogasystems, liegt in diesem Seminar der Schwerpunkt auf den Übungen die die Atemwege entspannen, stärken und zur Heilung bringen. Viel Hintergrundinformationen, zahlreiche Tipps für den Alltag sowie anregender Erfahrungsaustausch mit den anderen Seminar-Teilnehmern. SL: Katharina Hansen.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



### 26.2.-6.3. Heil- und Reinigungsfasten Intensiv

Ein ausgeklügeltes Programm um zu entschlacken: Fasten mit Säften und Gemüsebrühen, Reinigungskräuter oder -tees. 2 Saunabesuche, 2 Ayurveda Massagen, täglich 2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen. Dein ganzes System wird erneuert, die Haut gereinigt, die Verdauung vorzüglich, deine Augen strahlen, du bist aufgeladen mit neuer Energie und Positivität.

SL: Sharada Steffens.  
Bitte bis 14.01. anmelden.

MZ 670 €; DZ 807 €; EZ 950 €; S/Z 560 €.

### 26.-28.2. Mental Yin Yoga

Mental Yin Yoga ist eine Synthese aus Yin Yoga, mentalen Ausrichtungs-Prinzipien, Pranayama, Energielenkung, Achtsamkeit und Meditation. Du lernst die wichtigsten Yin Yoga Stellungen und wie du sie in die Yoga Vidya -Reihe oder an-

dere Übungssequenzen einbauen kannst. In den anschließenden Meditationen wird die Wirkung des Yin Yoga vertieft und intensiviert. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Luke Luber.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 26.-28.2. Vegan Basics

Dieser besonders für Neueinsteiger empfohlene Kurs beleuchtet die Gründe für eine vegane Lebensweise, liefert dir die Grundlagen zu Anatomie und Physiologie des Verdauungssystems und das Basiswissen für eine gesunde vegane Ernährung. Auch als Info und Vorbereitung für die vegane Ernährungsberater Ausbildung geeignet. SL: Julia Lang.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 26.-28.2. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. SL: Svenja Paulsen. MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

### 26.-28.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

### 26.-28.2. Yoga@home

Du lernst, wie du deine regelmäßige Yogapraxis auch bei wenig Zeit individuell und fantasievoll in deinen Alltag integrieren und aufrecht erhalten kannst: Kurz-Asana-Reihen ab 10 Min. energetisierende Atemtechniken, Blitzentspannung, Meditation für zwischendurch. SL: Gauri Reich.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



### 28.2.-4.3. Asana Exakt - Grundlagen und Variationen

Dem anatomisch gerechten Üben von Asanas liegen einige Ausführungsprinzipien zugrunde, die sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene gelten und die sich auch in den Variationen der Asanas wiederfinden. So werden Vorwärtsbeugen, Rückwärtsbeugen, Drehungen und Umkehrstellungen durch diese Handlungsmerkmale lebendig. Dazu werden Rückwärtsbeugen, Vorwärtsbeugen und Drehungen erschlossen.

SL: Christiane Mehrer.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

### 28.2.-6.3. Spirituelle Coaching Ausbildung

Lerne, mit Hilfe verschiedener Coaching-Techniken Menschen wirkungsvoll zu beraten, zu begleiten und zu unterstützen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Susanne Siringhaus. MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z 512 €

### 28.2.-4.3. Yoga zum halben Preis

Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennen lernen und praktizieren - jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-vegetarisches Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga - den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei verschiedenen Arbeiten im Haus). SL: Murali Szabo. MZ 149 €; DZ 187 €; EZ 226 €; S/Z 119 €

## 28.2.–4.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

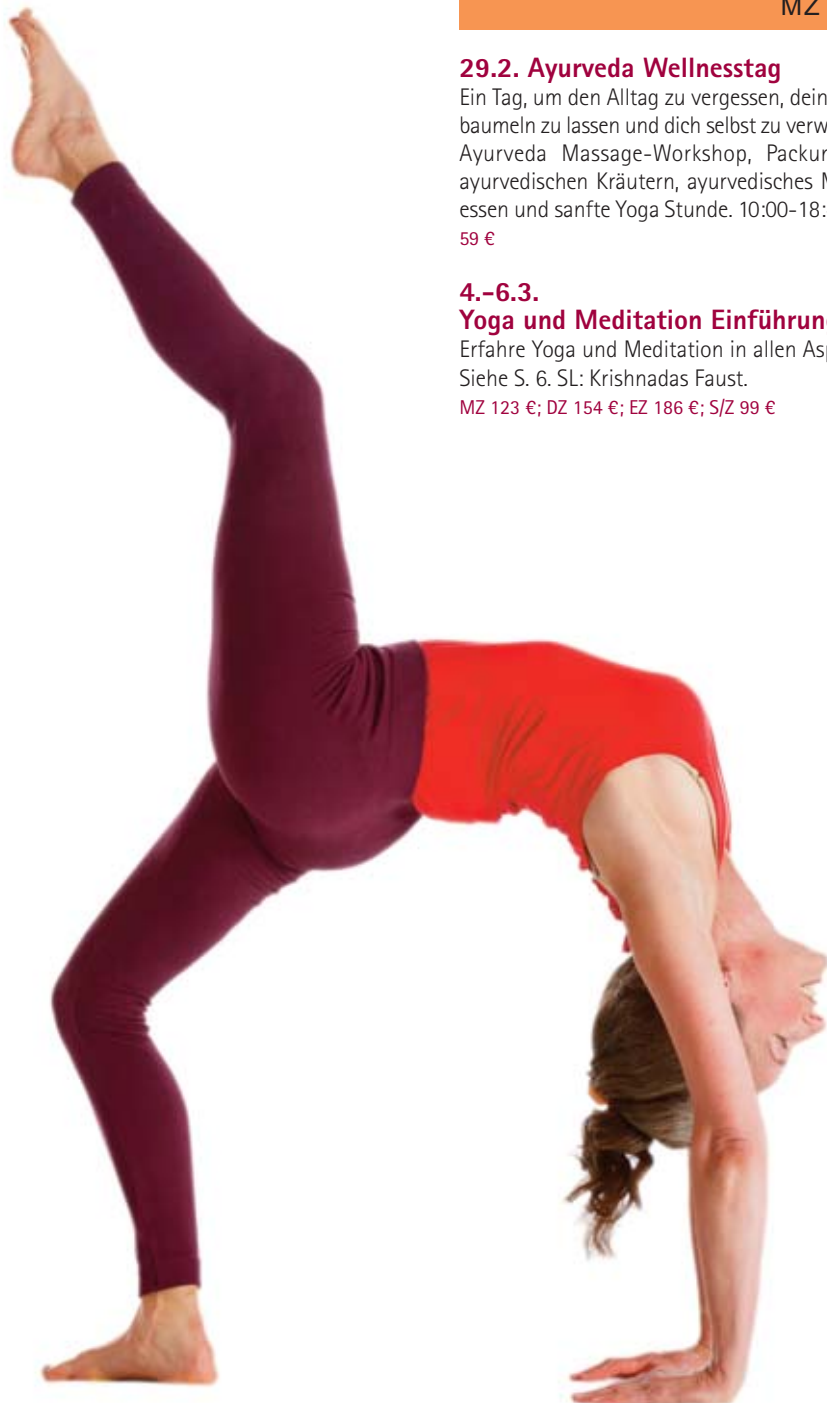
MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €



## 4.–6.3. Achtsam leben, lieben und arbeiten

Mit Hilfe einfacher effektiver Übungen aus dem Yoga und der buddhistischen Achtsamkeitspraxis lernst du, über die Selbstbeobachtung Achtsamkeit als Alltagspraxis in alle Bereiche deines Lebens einfließen zu lassen. Dies wird dir helfen, Privat- und Berufsleben angenehmer zu gestalten, indem du Stress, Ärger und Sorgen reduzierst und letztlich überwindest. Mit Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen. SL: Andreas Mohandas Eckert.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



# Business Yoga Kongress

11.–13.3.

## Mit Business Yoga erfüllt arbeiten und leben



Yoga in Unternehmen wird immer wichtiger und auch von den Krankenkassen im Rahmen der Prävention gefördert. In rund 30 Plenumsvorträgen, Workshops, vielen Praxisstunden und Meditationen kannst du dich inspirieren lassen, wie du Yoga und Gesundheit noch mehr in die Unternehmen und in die Gesellschaft bringen kannst.

Hochkarätige Referenten – darunter namhafte Experten und Buchautoren wie Anna Trökes, Kerstin Linnartz u.a. – lassen dich an ihrem Erfahrungsschatz und ihrem Wissen teilhaben.

**Bitte Sonderbroschüre anfordern!**

MZ 187 €; DZ 217 €; EZ 249 €; S/Z 162 €

## 29.2. Ayurveda Wellnessstag

Ein Tag, um den Alltag zu vergessen, deine Seele baumeln zu lassen und dich selbst zu verwöhnen: Ayurveda Massage-Workshop, Packung mit ayurvedischen Kräutern, ayurvedisches Mittagessen und sanfte Yoga Stunde. 10:00-18:45 Uhr. 59 €

## 4.–6.3.

### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. SL: Krishnadas Faust.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

## 4.–6.3. Asana Intensiv – Wie meistere ich den Skorpion?

Der Skorpion ist eine Asana, welche Anmut und Harmonie ausstrahlt. Sie zu meistern ist mehr eine Sache des Vertrauens und der Konzentration als ein Kraftakt. Lerne speziell vorbereitende Übungen, um dein Gleichgewicht im Skorpion zu finden. MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

## 4.–6.3. Ayurveda und Yoga Wellness Wochenende

Du eignest dir Grundkenntnisse in Entspannungstechniken, Ayurveda und Aromatherapie an und lernst einfache Anwendungen für dich und andere. Du wirst entspannt und voller Energie in deinen Alltag zurückkehren. Inkl. ayurvedischem Massage-Workshop.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 4.–6.3. Yoga mit Kindern – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne Yoga und Entspannungsübungen an kindliche Bedürfnisse angepasst zu unterrichten. SL: Narayan Poesse.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 4.–6.3. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 15. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 4.–6.3. Der spirituelle Weg

Der spirituelle Weg führt vom Relativen zum Absoluten, vom Individuellen zum Kosmischen, von der Getrenntheit zur Einheit. Dieses Seminar gibt dir das nötige Wissen, um diesen wunderbaren Weg frohen Mutes zu gehen und Fallstricke zu vermeiden. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Vani Devi Beldzik, Caroline de Jong. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 4.–6.3. Kids backen und kochen – Yoga für Kinder von 3–6/7–12 Jahren

Mit viel Freude backen und kochen wir zusammen Leckeres und Gesundes – damit kannst du dann zu Hause auch Mama und Papa überraschen! SL: Carmela Giordano, Verena Niehaus.

MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €



**4.-6.3. Shiva und Shivaratri**

Shiva, „der Liebevoller“, gehört zu den drei Hauptgöttern des Hinduismus. Shiva hilft dann, wenn keiner mehr weiter weiß. Shiva wird gefürchtet und geliebt zugleich, und wir werden uns das ganz genau ansehen. Du betrachtest einzelne Geschichten über Shiva und stimmst dich so auch auf Shivaratri ein, die Heilige Nacht Shivas mit ihrer ganz besonderen Atmosphäre. SL: Christine Wiume.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**4.-6.3. Yoga für Hüfte und Beckenschiefstand**

Elastische Hüften und ein starker, schmerzfreier unterer Rücken sichern Tatkraft, Schwung und Voranschreiten. Aus dem umfangreichen Spektrum von Yogaübungen übst du solche, die besonders für die Hüften und bei Beckenschiefstand hilfreich sind. Spezielle Yoga-Atemübungen zur Aktivierung, Entschlackung und Anregung des Stoffwechsels, yogische Ernährung, zahlreiche Tipps für den Alltag sowie Erfahrungsaustausch in der Gruppe. SL: Susan Holze-Apell.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**4.-6.3. Mantra Singen – der Weg zum Herzen**

Beim Singen kommt die universelle Sprache unseres Herzens zum Ausdruck. Lass dich vom Klang und der Musik verzaubern und erlebe selbst die Harmonie und erhebende Kraft der Mantras. Diese Kraft gibt uns immer wieder Raum zur Erneuerung und Öffnung. Das Seminar bietet Raum für Herzöffnung und Tanz, Stille und Meditation und schafft Verbindung zum Göttlichen. SL: Sundaram, Katyayani Ulbricht.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**4.-6.3. Yogalehrer Vorbereitung**

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. Siehe S. 13. SL: Shanti Wade.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

**4.-9.3. Angst loslassen und das Herz öffnen**

Löse die dicke schwarze Wolke der Angst auf durch die klare, liebevolle und mitfühlende Führung von Leela Mata. Du wirst dich selbst besser verstehen, lernen, gut mit Angst umzugehen, sie aufzulösen und dein inneres Selbst strahlen zu lassen. Öffne dich zu einem erfüllten Leben, entfalte die ganze Liebe und Freiheit, die dein Geburtsrecht ist. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Leela Mata. MZ 427 €; DZ 504 €; EZ 582 €; S/Z 366 €

**4.-11.3. Vegane Ernährungsberater/in Ausbildung**

Auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse lernst du Einzelne und Gruppen bezüglich einer veganen Lebensweise zu beraten und auch auf die Bedürfnisse in besonderen Lebensphasen (Schwangerschaft, Senioren etc.) einzugehen. SL: Julia Lang.

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z 512 €

**4.-11.3. Yogatherapie bei Rückenproblemen und Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates**

Vor allem Rückenbeschwerden haben sich heutzutage zu einer weit verbreiteten Volkskrankheit entwickelt. Sie können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Gerade hier bietet die Yogatherapie mit einem gezielten Programm aus speziell angepassten Asanas, die wir in dieser Woche kennen lernen und üben, beeindruckende und dauerhafte Heilerfolge. Auch für rheumatische Beschwerden gibt es zahlreiche beschwerdespezifische Übungen, ergänzt durch individuelle Ernährungsempfehlungen. SL: Wolfgang Kessler, Ravi Persche, Claudia Persche.

MZ 638 €; DZ 745 €; EZ 856 €; S/Z 553 €

**6.3. Yoga- und Meditation Einführungstag**

Ein Tag zum Entspannen und Aufladen. Siehe S. 6. SL: Chandrashekara Burandt. 59 €

**6.-11.3. Achtsamkeits-Meditation**

In der Achtsamkeitsmeditation (Vipassana) betrachtest du einfach alle Vorgänge, lässt sie zu, ohne zu vermeiden, zu rechtfertigen usw. Du übst Achtsamkeit im stillen Sitzen, Gehen, bei der Körperarbeit (Yoga, QiGong) und beim Mantra-Singen. Dies führt dich auch im Alltag zu neuer Klarheit, Ruhe, Entspannung und Gesundheit. Mit viel Meditation und Schweigen. SL: Jochen Kowalski.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

**6.-11.3. Klangspiele und Massagen – Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre**

Laut und leise, Klang und Stille – sei neugierig und sensibel und nehme die Geräusche, die Musik, den Klang und die Schwingung aufmerksam und bewusst wahr. Die Massagen lassen dich entspannen und ruhiger werden und du lernst deinen Körper besser kennen und schätzen. MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €

**6.-11.3. Klangtherapie im Yogaunterricht – Yogalehrer Weiterbildung Intensiv**

Mit den Klängen kannst du deine Teilnehmer/innen noch leichter in die Entspannung oder die Meditation führen. Du lernst, Klangschalen und Gongs gezielt bei den Yogaübungen einzusetzen. Ein Klangmassage Workshop vermittelt dir einen konkreten Einblick in die ganzheitliche und therapeutische Wirkung der Klangmedien auf den Menschen. SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

*Lesestoff ausgegangen?  
Unter [shop.yoga-vidya.de](http://shop.yoga-vidya.de)  
findest du sicher etwas.*

**6.-11.3. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

**6.-11.3. Yoga zum halben Preis**

Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennen lernen und praktizieren – jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-vegetarisches Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt

des Yoga, nämlich Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei verschiedenen Arbeiten im Haus). SL: Murali Szabo. MZ 149 €; DZ 187 €; EZ 226 €; S/Z 119 €

### 7.3. Om Namah Shivaya Singen

12 Stunden Singen des Mantras Om Namah Shivaya. Die Teilnehmer wechseln sich beim Singen ab. Eine machtvolle Erfahrung von Hingabe, Liebe und Transformation. Beginn 8:00, Ende 20:00.

### 7.-8.3. Shivaratri- Feiern

Die Heilige Nacht Shivas. Singen von Om Namah Shivaya, Pujas, Homa, Geschichten und Philosophie über Shiva sowie Meditation und Mantra-Singen. SL: Sukadev Bretz, Sitaram Kube.

MZ 47 €; DZ 63 €; EZ 78 €; S/Z 35 €

### 11.-13.3. Ganesha und seine Freunde – für Kinder 3-6/7-12 Jahre- Geschichten und Yoga rund um die Götter

Geschichten lauschen und Geschichten erzählen rund um die indische Mythologie. Wir erfahren, warum Ganesha einen Elefantenkopf hat und warum Kali jedem die Zunge raus streckt, und machen natürlich auch viel Yoga. SL: Simona Deckers, Malini Mari Calderón Mancha.

MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

### 11.-13.3. Hormon Yoga Basisseminar – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst, wie die von Dinah Rodrigues entwickelten Hormonyogaübungen, integriert in die Yoga Vidya Reihe, auf den weiblichen Körper wirken. SL: Amba Popiel-Hoffmann, Shivapriya Große-Lohmann.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### NEU 11.-13.3. Power of Words – Power of Mantras

Jedes Wort ist eine Krafterinheit. Mantras sind besonders machtvolle Worte göttlicher Kraft, der kosmischen Urschwingung. Du erfüllst deinen Geist mit spirituellen Schwingungen, erweiterst dein Bewusstsein und dein Charisma. Erlebe unter der liebevollen Begleitung einer spirituellen Meisterin, wie Mantras den Geist reinigen, Gnade anziehen, alle Ebenen der Persönlichkeit harmonisieren und dich zur höchsten Erkenntnis führen. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Leela Mata. MZ 185 €; DZ 216 €; EZ 247 €; S/Z 161 €

### 11.-13.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

### 11.-13.3. Yoga und Meditation Intensiv-Praxis

Intensives Üben der Kernpraktiken des Yoga: längere Meditation, ausgedehntes Mantra-Singen, intensives Pranayama und meditative Asanas beflügeln Körper, Geist und Seele. Wenig Theorie, viel Praxis. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Christian Bliedner.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

### 11.-13.3. Business Yoga Kongress

MZ 187 €; DZ 217 €; EZ 249 €; S/Z 162 €



### 13.-16.3.

#### Ayurveda Meditationstechniken

Meditation ist die höchste aller Yoga Praktiken. Meditation ist mehr als nur Schließen der Augen und ruhiges Sitzen: Sie bedingt Harmonie in Körper, Geist, Sinnen und Prana (Lebensenergie). Du lernst: Meditationstechniken für bestimmte Doshas, Kräuter, Ernährung und Lebensstil für mehr Sattwa und Tiefe mit vielen praktischen hochwirksamen speziellen Meditationstechniken angeleitet von Leela Mata. Geeignet als Ayurveda-Weiterbildung und für Yogalehrer. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Leela Mata.

MZ 248 €; DZ 293 €; EZ 341 €; S/Z 210 €

### NEU 13.-18.3. Abenteuer Wildnis – Yoga Kids von 7-12 Jahren

Ein Wochenende, das wir weitestgehend draußen in der Natur verbringen. Wir tauchen in die Geheimnisse des Waldes ein und üben uns in den vielen Fähigkeiten, die Naturvölker "drauf haben": z.B. Tarnen und Schleichen, Unterschlupf bauen, Gefäße und Löffel brennen. Eine echte Herausforderung für Mädels und Jungs. SL: Jürgen Wade. MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €



### 13.-18.3. Asana Intensiv mit Narayani

Intensives Arbeiten an den Asanas, ergänzt durch inspirierende Vorträge und Meditationen. Auf spielerische Weise, ohne große Anstrengung, lernst du die schwierigsten Variationen und bist selbst verblüfft, was alles geht. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Auch als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Narayani. MZ 456 €; DZ 533 €; EZ 611 €; S/Z 395 €

### 13.-18.3. Kinderyoga-Erlebniswoche mit Feuer, Wasser, Luft und Erde – 3-6 Jahre

Die Kinder erfahren und erforschen beim Spielen, Experimentieren und in den Yogastunden die Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde. Wir basteln mit Naturmaterialien, erzählen sich am Lagerfeuer spannende Geschichten, gehen schwimmen, trommeln, basteln und führen aufregende Experimente durch.

MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €

### 13.-18.3. Yoga zum halben Preis

Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennen lernen und praktizieren – jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-vegetarisches Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei verschiedenen Arbeiten im Haus). SL: Murali Szabo. MZ 149 €; DZ 187 €; EZ 226 €; S/Z 119 €

### 13.-18.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €



### 13.-18.3. Yoga Ferienwoche – Lachyoga

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen, Lachyoga Stunden und –Meditationen. Lachyoga ist gesund, stärkt deine Regenerationskräfte und macht viel Spaß! SL: Marc Gerson. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

### 13.3.-10.4. Ayurveda Gesundheitsberater Ausbildung Intensivkurs

Ganzheitliche Ausbildung in allen Aspekten des Ayurveda in Theorie und Praxis. SL: Janavallabha Das Wloka.

MZ 2.419 €; DZ 2.846 €; EZ 3.289 €; S/Z 2.080 €

### 18.-20.3. Mein Karma verstehen

Du lernst die spirituelle Dimension des Karma-Gesetzes kennen. Karma bedeutet zwar auch Bindung und Verstrickung, ist aber gleichzeitig ein Weg zur Freiheit. Du wirst deinen persönlichen karmischen Lebensweg tiefer verstehen. Dies bringt mehr Frieden, Leichtigkeit und Freude ins Herz. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Tenzin Leickert.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 18.-20.3. Harmonium Lernseminar

Lerne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. SL: Devadas Mark Janku.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 18.-20.3. Energieschutz mit Yoga

Du erarbeitest mit einfachen Yogatechniken einen wirksamen Schutz vor Energieverlusten: Wahrnehmungsübungen um feinere Energien erfahrbar zu machen; Yogapraxis zur Energiehygiene, Reinigung und Schutz; effektive Schutztechniken im Alltag; Meditationen für Schutz



und Heilung; eigene Grenzen und Bedürfnisse erkennen und vertreten; feinstoffliche Anatomie: Haupt-, Neben-Chakras, Nadis, Prana. SL: Venkatesha Zaremba.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 18.-20.3. Öffne dein Herz

Finde Zugang zu deiner allumfassenden Liebe und übe dich darin, sie für alles und jeden zu empfinden. Du praktizierst Techniken zur Herzöffnung und der Selbstliebe. Dadurch entsteht Gemeinschaft und Frieden. Ein absolut liebevolles und friedvolles Seminar. SL: Sarah Mack.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 18.-20.3.

#### Sinn und roten Faden erkennen

Wege zur Standortbestimmung und Neuorientierung. Erlerne Möglichkeiten, mit Herz und Verstand deine Ziele zu verwirklichen. Yogische Methoden der Wahrnehmung und ganzheitliches Coaching zeigen dir deine Ressourcen aber auch Stolpersteine. Erspüre deine wahren Bedürfnisse. SL: Christian Einsiedel.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 18.-20.3. Yoga bei MS (Multiple Sklerose) – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst die Grundlagen der Erkrankung und welche Übungen besonders hilfreich sind, um die Symptome von Multipler Sklerose zu mildern. SL: Brigitte Heitz.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 18.-20.3.

#### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

### 18.-25.3. Yoga Aktiv Fasten

Fasten entschlackt, reinigt und entlastet den Organismus. Dein Yoga Aktiv Fasten Programm umfasst 3x Massage, 3x Nordic Walking, 1x Thermal-Mineralbad und Sauna, 1x Wanderung zu den Externsteinen, morgens und abends Meditation, Mantra-Singen, Vortrag und täglich eine Yogastunde. Am Ende der Woche fühlst du dich wie neugeboren! SL: Sharada Steffens.

MZ 571 €; DZ 677 €; EZ 788 €; S/Z 486 €

### 18.-20.3.

#### Yoga für das Iliosakralgelenk

Das Iliosakralgelenk, eines der am wenigsten „wahr-genommenen“ Gelenke des Körpers, kann durch Blockierung zu zahlreichen Beschwerden physischer, energetischer und geistiger Natur führen. Das Bewusstmachen des Kreuzbein-Darmbeinbereiches ist der erste Schritt zum Verständnis dieses Gelenkes. Verständnis verhilft zur Selbsthilfe! Neben einer theoretischen Einleitung stehen vor allem praktische Tipps und Körperübungen im Vordergrund. SL: Janaki Hofmann. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 18.-20.3. Yoga für Kinder 3-6/ 6-9/10-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. SL: Aditi Kolkmeier, Krishnashakti Stiboy.

MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €



### 18.-20.3. Yoga für Kinder mit ADS/ADHS – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst dieses Wochenende, was ADS/ADHS ist und was Yoga bewirken kann. SL: Iris Zanders.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



### NEU 18.-20.3. Yoga Vidya Fitness Training

Sukadevs "Yoga Vidya Fitness"-Reihe für mehr Power! Übungen für Konditionstraining, Muskelkrafttraining, Flexibilitätstraining, Koordinations-Training sowie Entspannung. So kannst du in kurzer Zeit alle Systeme des Körpers trainieren. Ohne Hilfsmittel, ohne Fitness-Studio. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Ramashakti Sikora. MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

### 18.-20.3. Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation

Kurzurlaub zum Regenerieren, Aufladen und Relaxen. Tagesablauf: Freitag: Yogastunde, Abendessen, Meditation, Mantra-Singen, anschließend Begrüßung, Vorstellen des Programms. Samstag: Vormittags Meditation, Vortrag, Yogastunde. Nachmittags: Schwimmen und (Textil-) Sauna im Thermal-Mineralbad; Ayurveda-Massage. Sonntag: Meditation, Vortrag, Yogastunde. Nach dem Brunch Abschlussworkshop. Seminarende ca. 14:30 Uhr. MZ 166 €; DZ 196 €; EZ 228 €; S/Z 141 €



### 18.-25.3. Yoga Nidra – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne die Yoga Nidra Tiefenentspannungen nach Swami Satyananda erfolgreich an deine Schüler weiterzugeben. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 517 €; DZ 623 €; EZ 734 €; S/Z 433 €

### 18.-27.3. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. MZ 311 €; DZ 380 €; S/Z 224 €



## 18.-27.3. Kinderyogalehrer Weiterbildung Intensiv A – Pflichtbaustein der Kinderyogalehrer Ausbildung

Theorie und Praxis zum Unterrichten von Kinderyoga. Schwerpunkt: Pädagogik, Sozialisation, Didaktik, Methodik des Yogaunterrichts mit Kindern. Psychologie. Lehrproben: gegenseitiges Unterrichten unter Supervision. SL: Narendra Hübner, Ingrid Seemann, Wolfgang Seemann. MZ 653 €; DZ 791 €; EZ 933 €; S/Z 544 €

## 18.-27.3. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv E: Bhakti Sutras

Wir besprechen die Bhakti Sutras von Narada, eines der berühmtesten klassischen Werke des Bhakti Yoga. Du lernst Puja, Homa, Arati, Yoga Unterrichtstechniken zur Öffnung des Herzens sowie Kirtans anzuleiten. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Sitaram Kube, Leela Mata, Vani Devi Beldzik. MZ 653 €; DZ 791 €; EZ 933 €; S/Z 544 €

## 20.3. Yoga Verwöhntag

Ein Tag, um dich richtig zu verwöhnen, den Alltag zu vergessen und die Seele baumeln zu lassen: Yogastunde, Spaziergang, Massage-Workshop und Meditation. Mit vegetarischem Vollwert-Mittagessen und Abendessen. 10:00-18:45 Uhr. SL: Christian Bliedtner. 59 €

## 20.-25.3./ 27.3. Ayurveda Wellness-Woche

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Massage-Workshops (Abhyanga), verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung. Mit Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen.

20.-25.3.: MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

20.-27.3.: MZ 517 €; DZ 623 €; EZ 734 €; S/Z 433 €

## 20.-25.3. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. SL: Premajyoti Schumann. MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

*Mal wieder im Stau? Nutze die Zeit und wiederhole ein Mantra.*

## 20.-25.3.

### Karma Yoga intensiv: Osterputz

Du kannst kostenfrei Yoga kennen lernen und vertiefen, und deine überschüssige Energie in die Reinigung der Zimmer und Räume stecken, so dass die vielen Gäste über Ostern sich rundum wohlfühlen. Nach dem Morgensatsang gibt es einen Vortrag, nachmittags eine Yogastunde und dazwischen geht's ans Saubermachen im ganzen Haus. Mach mit, wenn du Lust auf körperliche Betätigung und natürlich Yoga hast! Mit deiner ehrenamtlichen Tätigkeit leistest du einen wertvollen Beitrag in unserem gemeinnützigen Verein. Unterkunft im S/Z oder MZ.



## 20.-25.3. Pranayama – Yogalehrer Weiterbildung

Erweitere deine Kenntnisse in Pranayama und bereichere deine Yogastunden durch spezielle und hochwirksame Atemübungen. SL: Sukadev Bretz, Radharani Birkner, Shaktipriya Vogt.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

## 20.-25.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

## 20.-25.3. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Vielleicht machen wir eine Nachtwanderung, ein Lagerfeuer oder gehen schwimmen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab 13 Jahre. SL: Anna Lieske. MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €

## 20.-25.3. Yoga und kreatives Gestalten für Kinder von 3-5 / 6-9 / 10-12 Jahren

Yoga unterstützt die Kinder spielerisch mit Farben, Formen, Strukturen, Proportionen und Rhythmen bewusst umzugehen und sich phantasievoll auszudrücken. Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen! MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €



## 20.-25.3. Yoga und Wandern

Das Lipperland hat wunderschöne Wanderwege zu kraftvollen Plätzen zu bieten, z. B. die Externsteine oder das Silberbachtal. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga und Meditation kannst du voller Frische deinen Alltag wieder aufnehmen. Massagen in unserer Ayurveda-Oase kannst du gerne dazu buchen.

SL: Katharina Hansen.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €







### 20.3.-3.4. Passive Yoga (AYTM) Ausbildung (Basiskurs)

Die AyurYogaThaiMassage (AYTM) ist eine einzigartige

Kunst der Berührung in der Tradition des Leib- arztes Buddhas. Sie ist das Bindeglied zwischen Ayurveda und Yoga und wird als "passives Yoga" bezeichnet. Besonders Yogalehrer und Thera- peuten können durch das Erlernen der vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten des "Passive Yoga" neue Dimensionen des Yoga für sich ent- decken. SL: Lara-M. Vucemilovic-Geeganage, Subash J. Geeganage.

MZ 1.137 €; DZ 1.350 €; EZ 1.571 €; S/Z 967 €



### 20.3.-3.4.16 Kinder Yoga Übungsleiter- Ausbildung

Du lernst die Grundlagen

des Yoga sowie eine be- währte traditionelle Abfolge von Yogaübungen, die Yoga Vidya Grundreihe, auf Kinder angepasst zu unterrichten.

SL: Lalita Furrer, Hans-Jürgen Klee.

MZ 1.137 €; DZ 1.350 €; EZ 1.571 €; S/Z 967 €

### 20.3.-17.4.

#### Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Siehe S. 13. SL: Rama Schwab, Sivanandas Elgeti.

MZ 2.215 €; DZ 2.643 €; EZ 3.085 €; S/Z 1.877 €

### 25.-27.3./ 28.3. Asana intensiv

Du praktizierst 4-6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Paxis! Siehe S. 11. SL: Dorananda Trotno.

25.-27.3.: MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

25.-28.3.: MZ 192 €; DZ 237 €; EZ 285 €; S/Z 155 €

### 25.-27./28.3. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstech- niken kennenlernen, singen und quatschen. Viel- leicht machen wir eine Nachtwanderung, ein Lagerfeuer oder gehen schwimmen. Du wirst er- lebnisreiche Tage verbringen! Ab 13 Jahre. SL: Anna Lieske.

25.-27.3.: MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

25.-28.3.: MZ 113 €; DZ 135 €; S/Z 84 €

### 25.-27.3. Chakra-Yoga - Schwer- punkt Swadhisthana und Manipura

Lerne alles über das zweite und dritte Chakra: Symbolik, Einflussbereiche im physischen Körper und auf psychischen Ebenen, Entwicklungsstufen. Übungen zur Chakra-Harmonisierung: Asana, Pranayama, Meditation, Mantra. Sie stehen in Verbindung mit Eigenschaften wie: Fle- xibilität, Kreativität, Freundschaft, Verdauungs- kraft, Willensstärke und Selbstachtung. Als Weiterbildung für Yogalehrer und -therapeuten geeignet. SL: Vani Devi Beldzik.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 25.-27./28.3.

#### Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 15.

25.-27.3.: MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

25.-28.3.: MZ 192 €; DZ 237 €; EZ 285 €; S/Z 155 €

### 25.-27./28.3.

#### Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Be- wusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 15.

25.-27.3.: MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

25.-28.3.: MZ 234 €; DZ 281 €; EZ 328 €; S/Z 198 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2016 (bitte anfordern) oder unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)



### 25.-27.3./ 28.3. OsterYoga und kreatives Gestalten - Yoga für Kinder von 10-12 Jahren

Wir üben Yoga mit dem Osterhasen,

basteln, malen, spielen mit allem, was zum Osterfest gehört. SL: Christian Daniel Behr.

25.-27.3.: MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

25.-28.3.: MZ 113 €; DZ 135 €; S/Z 84 €



### NEU 25.-27.3. Yin Yoga und Faszientraining

Im Yin Yoga, dem regenerativen „weiblichen“ Yogastil, werden Seh- nen, Bänder und Faszien stimuliert und gedehnt. Durch das längere meditative Hal- ten der Stellungen gelingt dir eine wirkliche Tie- fenentspannung deiner Muskeln. Mit Yin Yoga verschaffst du dir Kraft und Leistungssteige- rung, Beweglichkeit, Entspannung und eine gute Figur. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Medi- tation und Yoga-Philosophie nötig. Auch als Weiterbildung für Yogalehrer und -therapeuten. SL: Arjuna Wingen.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 25.-28.3. Klang erleben mit Yoga

Genieße eine intensive Zeit der Entspannung, Aktivierung, Harmonisierung und Stille. Ein Pra- xisseminar in dem dich meditative sanfte Klänge durch die Yogastunden und Meditationen be- gleiten. Mit einer ausgleichenden Chakra Har- monisierung und einer Klangreise kannst du entspannt in deiner Mitte ruhen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Jeannine und Maik Hofmeister.

MZ 234 €; DZ 281 €; EZ 328 €; S/Z 198 €

### 25.3.-1.4. Prana Heilung Ausbildung Grundkurs

Du lernst u.a. deine eigenen Energien zu harmo- nisieren und die verschiedenen Ebenen deines Wesens zu heilen sowie Prana Heilenergie zu übertragen. Vorkenntnisse in Yoga und Medita- tion nötig. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Dr. Nalini Sahay.

Bitte bis 10.03. anmelden.

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z 512 €.



### 25.-28.3. Schamanische Jahresgruppe mit 7 Wochenenden - Einstiegswochenende

Ein Jahr wirst du von Satyadevi begleitet. Tiefe Naturerfahrungen warten auf dich. Wir öffnen zusammen in der Natur den heiligen Raum und betreten ihn auf magische Weise. Du wirst in diesem Jahr viele schamanische Rituale kennen- lernen, an mystische Orte geführt und dich gleichzeitig auf eine Reise nach innen einlassen. Bitte Sitzkissen mitbringen. Es handelt sich um eine feste Jahresgruppe, die sich regelmäßig trifft. Daher kannst du dich dafür nur für das Gesamtpaket anmelden mit folgenden Seminaren:

- 25.03.-28.03. Schamanische Jahresgruppe - Einstiegswochenende (nur Jahresgruppe)

- 29.04.-01.05. Walpurgisnacht

- 20.05.-22.05. Heil- und Transformationsrituale an den Externsteinen

- 01.07.-03.07. Schamanisches Urvertrauen

- 03.07.-08.07. Schamanische Natur-Rituale Ausbildung

- 19.08.-21.08. Lakshmi - Die Naturgöttin der Fülle

- 16.12.-18.12. Engel auf deinem Weg.

Das 1. Wochenende ist nur für die Teilnehmer der Jahresgruppe. Bei den anderen Seminaren sind auch andere Seminarteilnehmer dabei, aber die Jahresgruppe trifft sich jedes Mal zusätzlich noch mit Satyadevi und wird über das ganze Jahr individuell von ihr begleitet. Gesamtpreis für alle 7 Wochenenden (20 % Rabatt gegenüber Einzelbuchung. Ratenzahlung auf Anfrage mög- lich). SL: Satyadevi Bretz.

MZ 1.198 €; DZ 1.420 €; EZ 1.645 €; S/Z 1.024 €

## 25.-27.3./ 28.3. Yoga mit dem Osterhasen – Yoga für Kinder 3-5/6-9 Jahre

Ob Osterhasen wohl auch Yoga machen? – Lass dich überraschen in den Osterhasen-Yogastunden. Wir malen Ostereier, basteln und verstecken Osternester. Im Märchenwald erstrahlt die Natur in ihrer Blütenpracht und vielleicht begegnet uns auf den Ausflügen ein Osterhäschen. SL: Svenja Paulsen, Malini Mari Calderón Mancha.

25.-27.3.: MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €  
25.-28.3.: MZ 113 €; DZ 135 €; S/Z 84 €

## 25.-27.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €



## 25.-27.3. Yoga und The Work nach Byron Katie

ist eine kraftvolle, einfache Methode den Verstand und unsere Gefühle zu klären. Es ist ein Weg die Gedanken und Grundüberzeugungen herauszufinden, die uns Stress verursachen und diese zu hinterfragen. Erstaunlich schnell verlieren Dinge, die uns (manchmal) unser Leben lang im Bann gehalten haben, ihre Kraft über uns. SL: Elvira Lukas.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## 25.-28.3. Selbstliebe, Selbstwert und Yoga

Wenn du deinen eigenen Wert nicht ausreichend fühlst, brennst du leicht aus im Versuch geliebt und anerkannt zu werden. Selbstliebe ist die Basis, um mit Würde Liebe und Hilfe geben zu können. Mit Einzel- und Gruppenübungen schwinden Gefühle von Minderwertigkeit, die Liebe zu dir selbst kann wachsen und ein glücklicheres Leben ermöglichen. SL: Barbara Bosch.

MZ 234 €; DZ 281 €; EZ 328 €; S/Z 198 €



## 26.3. Mantra-Konzert mit Janin Devi

Durch Mantras öffnest du dein Herz und erlebst die Harmonie des Yoga. Nimm dir Zeit und gönne dir diesen Genuss. Kostenlos; Spende willkommen. 12:15 - 13:15 Uhr.

## 27.3.-1.4. Die Nacht der Hexen und Zauberer – Yoga für Kinder von 3-5/6-9/10-12 Jahren

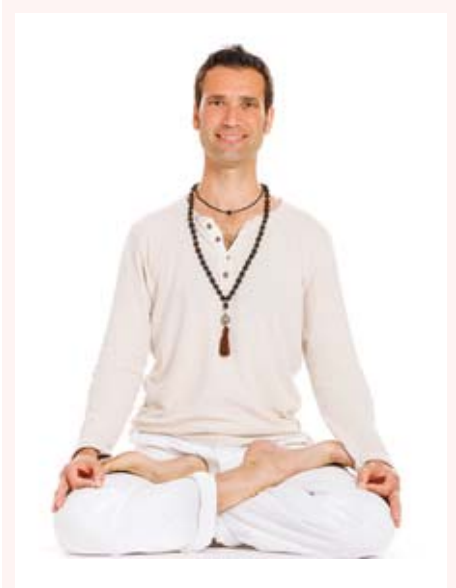
Lass dich verzaubern und in die Zauberwelt entführen! Mit viel Yoga, Geschichten, Spaß und Spiel. SL: Christian Daniel Behr, Svenja Paulsen, Malini Mari Calderón Mancha.

MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €

## 27.3.-1.4. Rückbildung mit Yoga für junge Mütter und ihre Säuglinge

Für Mütter (und Väter), die mit ihren Babys Yoga üben wollen. Für Erholung und Rückbildung nach Schwangerschaft und Geburt, Wiederaufbau des Beckenbodens und der körperlichen Kraft. Du lernst spezifische Asanas, Abwandlungen

und Varianten, Hilfsmittel, Umgang mit Verspannung und Stress. Das Baby liegt neben dir oder wird bei einzelnen Übungen integriert. Für die Babys gibt es Baby-Yoga: Lieder, kleine Massagen und sanfte Gymnastik. Auch als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. SL: Susanne von Somm. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €



## 27.3.-3.4. Mantra Yogalehrer/in Ausbildung Intensivwoche mit Sundaram

Lerne systematisch Yogastunden mit Mantra-Begleitung zu geben. Mantras können die Wirkung der Yogaübungen verstärken, vertiefen, harmonisieren.

SL: Sundaram, Katyayani Ulbricht.

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z 512 €

## 27.3.-1.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €



## 27.3.-1.4. Gesichtsmassage Ausbildung

Der Schwerpunkt dieser Ausbildung liegt in der Praxis, so dass du damit arbeiten und diese Massagen anwenden und anbieten kannst. Es werden Reflexpunkte massiert, Muskeln gelockert und tiefe Entspannung erlebt. SL: Angelika Fischer.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

## 27.3.-1.4./3.4. Kundalini Yoga Intensiv Praxis

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie. SL: Arjuna Wingen.

27.3.-1.4.: MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

27.3.-3.4.: MZ 429 €; DZ 537 €; EZ 647 €; S/Z 345 €

## NEU 27.3.-1.4. Yoga für jugendliche Wasserratten – ab 12 Jahre

Yoga im Wasser macht besonders viel Spaß. Für Wasserratten und solche die es werden wollen. Ab 12 Jahren. SL: Sandra Sikora.

MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €

# Unser Osterprogramm

2016

Neben der großen Auswahl an Seminaren und Ausbildungen in der Oster-Ferienzeit bieten wir allen Seminar- und individuellen Feriengästen inspirierende Oster-Specials:

**27.3.-1.4.**  
Themenwoche Vedanta und Rezitationen alter Veda-Mantras mit Swami Tattvarupananda

**25.-27.3.**  
Berührende Yogastunden und herzöffnendes Osterkonzert mit Janin Devi & Band

## Yoga mit dem Osterhasen

Yoga für Kinder und Jugendliche





### 27.3.–1.4. Themenwoche: Vedanta im täglichen Leben und Veda-Rezitationen mit Swami Tattvarupananda

Du hast die Möglichkeit, auch ohne ein spezielles Seminar zu buchen, jeden Tag einen inspirierenden Vortrag von Swami Tattvarupananda zu besuchen, z.B. zu Themen wie „Vedanta im täglichen Leben“, „Weisheit der Upanishaden“, „Bhagavad Gita“, „Vedische Rezitation“. Englisch mit deutscher Übersetzung. Siehe S. 8. SL: Swami Tattvarupananda.



### 27.3.–8.4. Yin Yogalehrer/in Ausbildung

Lerne, Yin Yoga zu unterrichten. Im Yin Yoga werden die Stellungen absolut anstrengungslos bei entspannten Muskeln gehalten. SL: Maheshwara Lehner, Shakti Lehner.

MZ 983 €; DZ 1.165 €; EZ 1.355 €; S/Z 837 €

### 27.3.–3.4. Yogalehrer Weiterbildung

Yoga für Menschen mit besonderen Beschwerden Du lernst, was es zu beachten gilt, wenn Yogaschüler besondere Beschwerden oder körperliche Besonderheiten haben, und die normale Yoga Vidya Reihe nicht beherrschen. Sukadev gibt wertvolle Tipps für gemischte Gruppen, spezialisierte Gruppen sowie Tipps für Privatstunden. SL: Sukadev Bretz, Sarada Serra.

MZ 517 €; DZ 623€; EZ 734 €; S/Z 433 €.

### 27.3.–3.4. Atemkursleiter Ausbildung

Lerne Atemkurse für Gesundheit, sportliche Fitness, Entspannung, Stimmtraining, Energie-Entwicklung und Chakra-Öffnung anzuleiten. SL: Tenzin Leickert.

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z 512 €

### 27.3.–3.4. Yoga Aktiv Fasten

Fasten entschlackt, reinigt und entlastet den Organismus. Dein Yoga Aktiv Fasten Programm umfasst 3x Massage, 3x Nordic Walking, 1x Thermal-Mineralbad und Sauna, 1x Wanderung zu den Externsteinen, morgens und abends Meditation, Mantra-Singen, Vortrag und täglich eine Yogastunde. Am Ende der Woche fühlst du dich wie neugeboren!

MZ 571 €; DZ 677 €; EZ 788 €; S/Z 486 €

### 28.–31.3. Ayurveda für Frauen mit Leela Mata

Auf vielfachen Wunsch teilt Leela Mata als "weise Frau" hier ihr besonderes Ayurveda-Wissen um ein gesundes, natürliches, freudevolles Leben als Frau. Du erfährst, wie du im natürlichen Rhythmus leben, die Selbstheilungskraft aktivieren, etwaige Disharmonien ausgleichen, dich gut fühlen, mit Pubertät und Menopause angenehm umgehen kannst. Eine außergewöhnliche Gelegenheit, von einer erfahrenen Ayurveda- und spirituellen Meisterin in die Rhythmen des Kosmos und ihre Entsprechung im Mikrokosmos der Frau eingeweiht zu werden. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Leela Mata. MZ 248 €; DZ 293 €; EZ 341 €; S/Z 210 €

### 28.3.–1.4./ 3.4. Kundalini Yoga Intensiv Praxis

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie. SL: Arjuna Wingen.

28.3.–1.4.16: MZ 238 €; DZ 299 €; EZ 362 €; S/Z 190 €  
28.3.–3.4.16: MZ 371 €; DZ 461 €; EZ 556 €; S/Z 297 €



### 1.–3.4. Yoga für jugendliche Wasserratten – ab 12 Jahre

Yoga im Wasser macht besonders viel Spaß. Für Wasserratten und solche die es werden wollen. SL: Sandra Sikora. MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

### NEU 1.–3.4. Abenteuer Wildnis – Yoga Kids von 7–12 Jahren

Ein Wochenende, das wir weitestgehend draußen in der Natur verbringen. Wir tauchen in die Geheimnisse des Waldes ein und üben uns in den vielen Fähigkeiten, die Naturvölker "drauf haben": z.B. Tarnen und Schleichen, Unterschlupf bauen, Gefäße und Löffel brennen. Eine echte Herausforderung für Mädels und Jungs. SL: Jürgen Wade. MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

### 1.–3.4. Blockaden lösen – Befreie dein Potenzial

Mit Yoga, Meditation, Bewusstseinsübungen und Körpertherapie Blockaden und Krankheiten im Körper verstehen und auflösen. Befreie dich von Altem und spüre neue Kraft. Du hast die Möglichkeit dein Selbstbewusstsein zu stärken, Angst und Hindernisse aus dem Weg zu räumen und „frei zu werden“ für dich selbst. Positives Denken, schamanische und systemische Techniken helfen dir, mehr du selbst zu sein. SL: Sarah Mack. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 1.–3.4. Das Sri Yantra – Mystik, Symbolik und Arbeiten mit diesem mächtigsten Symbol des Tantra

Das Sri Yantra ist die Mutter aller Yantras, das mächtigste Symbol aus dem Tantra. Es erzeugt einen spirituellen Raum, in dem negative Energien aufgelöst und transformiert werden. Du lernst, wie du mit dem Sri Yantra arbeiten kannst, für mehr Energie, innere Ruhe, Selbstvertrauen Auflösen negativer Gefühle. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Dr. Nalini Sahay. MZ 174 €; DZ 205 €; EZ 236 €; S/Z 151 €



### 1.–3.4. Nada Yoga – Sing dich ins Licht

Die natürliche Stimme ist ganz unmittlbarer Ausdruck deiner Seele. Leicht und spielerisch entwickelst du deine stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten, erlebst den Zusammenhang zwischen Körper, Gefühl und Stimme in Bewegung und Stille. Eine Einführung ins Nada Yoga mit etwas Theorie und vor allem mit viel tönenden Erfahrungen. SL: Anne-Careen Engel.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**NEU 1.-3.4. Soham – Vedanta leicht gemacht**

Lass Worte und Theorien beiseite! Dies ist ein praxisorientierter und erlebbares Seminar für Vedanta im Alltag. „Soham“ („Ich bin ER“, „Ich bin ES“) ist der Schlüssel zum Raum von Advaita, der Einheitserfahrung. Leela Mata führt dich durch wirkungsvolle erprobte Übungen und Techniken, so dass „Soham“ für dich lebendig und im Alltag anwendbar wird. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Leela Mata.

MZ 185 €; DZ 216 €; EZ 247 €; S/Z 161 €

**1.-3.4. Die Nacht der Hexen und Zauberer – Yoga für Kinder von 3-5/6-9 Jahren**

Lass´ dich verzaubern und in die Zauberwelt entführen! Mit viel Yoga, Geschichten, Spaß und Spiel. SL: Malini Mari Calderón Mancha.

MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

**1.-3.4. Vergebung, Heilung, Transformation**

Um zu heilen, müssen wir lernen zu vergeben. Vergangene Erfahrungen bekommen eine transformative Kraft, wenn wir lernen zu vergeben. Du kannst gemeinsam mit Swami Tattvarupananda diesen Weg der Transformation mit Hilfe von Yoga und Vedanta beschreiten und neue Schritte auf dem Weg zu Heilung und Ganzheit tun. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Swami Tattvarupananda.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**1.-3.4. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten.

Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

*Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2016 (bitte anfordern) oder unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)*

**1.-3.4. Yogalehrer Vorbereitung**

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. Siehe S. 13. SL: Adishakti Stein.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

**1.-10.4. Chakra-Kur – Reinigung der Chakras**

Unter Anleitung konzentrierst du dich jeden Tag auf ein anderes Chakra. Die tägliche Meditation, Asana- und Pranayama-Sitzungen sind auf das spezielle Chakra des Tages ausgerichtet. So reinigst und harmonisierst du während dieser Kur alle Haupt-Chakras. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Auch als Weiterbildung für Yogalehrer und -therapeuten geeignet. SL: Vani Devi Beldzik. MZ 648 €; DZ 786 €; EZ 928 €; S/Z 539 €



**3.-8.4. Pawanmuktasana Yogalehrer-Weiterbildung**

Pawanmuktasana sind Anti-rheumatische Übungen, Übungen für Verdauung und Unterleib sowie Übungen gegen Energieblockaden. Lerne, sie an deine Yogaschüler weiterzugeben. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Dr. Nalini Sahay. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

**3.-8.4. Asana-Intensiv – Variationen zur Yoga Vidya Reihe**

Täglich zwei lange Yogastunden, u.a. bereichert mit Harmonium und inspirierenden Texten. In diesen Tagen kommst du wieder zu dir, du lädst dich auf und bereicherst deine Yogapraxis oder deinen Yoga-Unterricht. Ein Genuss für Yogafreunde. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Caroline de Jong.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €





**NEU** 3.-8.4. Frühlingskinder  
- Yoga für Kinder von  
3-6 Jahren

Mit Yoga, Spielen, viel Draußen Sein in den Frühling! MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €

**3.-8.4. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. SL: Jürgen Wade.  
MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €



**NEU** 3.-8.4. Capoeira  
und Yoga für Kinder -  
7-12 Jahre

Capoeira ist ein afro-brasilianischer Kampf-Tanz. Dabei steht viel Spaß, die Freude an Action und Bewegung, Musikalität sowie das spielerische Miteinander im Vordergrund. Lerne neue Bewegungsabläufe kennen, werde kräftiger und entdecke neue Fähigkeiten und Talente an dir. SL: Madlen Seidewitz.  
MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €



**3.-8.4. Progressive  
Muskelentspannung (PMR)  
nach Jacobson -  
Kursleiterausbildung**

Lerne, Entspannungskurse in Progressiver Muskelrelaxation nach Jacobsen anzuleiten. Du kannst PMR als einzige Entspannungsmethoden oder als Ergänzung zu anderen lehren. SL: Maha Devi Deemter.  
MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

**5.-10.4. Ayurvedische Marma  
Massage Ausbildung**

Lerne die ayurvedische Marma Massage professionell anzuwenden. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Leela Mata.  
MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

**8.-10.4. Der spirituelle Weg**

Der spirituelle Weg führt vom Relativen zum Absoluten, vom Individuellen zum Kosmischen, von der Getrenntheit zur Einheit. Dieses Seminar gibt dir das nötige Wissen, um diesen wunderbaren Weg frohen Mutes zu gehen und Fallstricke zu vermeiden. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Jeannine Hofmeister, Caroline de Jong. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



**8.-10.4. Asanas mit  
Hands On Teil 1**

Durch Hands On kannst du wertvolle Korrekturen spüren, die über die Körperintelligenz später noch erinnert werden können. Der Einsatz von Yogahilfsmitteln, wie Wand, Gurten und Korkklötzen ermöglicht auch wenig Beweglichen eine tiefe Erfahrung der Asanas. Es werden die Grundlagen der Asanas vorwiegend in Stehhaltungen für Üben ab sanfte Mittelstufe und Yogalehrende behandelt. Erlerne Hands On-Korrekturen. SL: Wolfgang Kessler.  
MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**8.-10.4.  
Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre**

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. SL: Katrin Shakti Barros, Malini Mari Calderón Mancha. MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

**8.-10.4. Yoga für gute Laune**

Sei entspannt und dein Blick weitet sich für die schönen Dinge. Yoga harmonisiert und macht stark. Yogaübende sind überdurchschnittlich häufig glücklich und zufrieden. Lerne die speziellen Körper- und Atem-Übungen die dich in deine innere Mitte bringen und die dich so lebendig und wonnig werden lassen wie du es dir nur vorstellen kannst.  
MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



**8.-17.4. Systemische  
Coaching Ausbildung**

Du lernst, wie Systeme, z.B. Teams, Unternehmen, Familie, gesellschaftliche Gruppen, funktionieren. Du lernst Aufstellungen für die verschiedensten Lebensbereiche deiner Klienten kennen. SL: Tenzin Leickert. MZ 751 €; DZ 889 €; EZ 1.030 €; S/Z 642 €



**8.-10.4. Ayurveda bei  
Rückenverspannungen**

Unter therapeutischer Anleitung lernst du hoch wirksame Techniken bei Rückenbeschwerden kennen. Mit einer Fülle von ayurvedischen Anregungen für einen rückengerechten Lebensstil. Ayurvedische Rückenmassage - mit Einbezug der Marma-/ Vitalpunkte des Körpers, Kräuterpackungen, Selbstmassage und Haltungsübungen für den Alltag bilden den praktischen Teil. SL: Shakti Csókás. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



**8.-10.4.  
Jnana Yoga und Vedanta**

Der Yoga des Wissens führt dich zur Erforschung von Fragen wie: Wer bin ich? Woher komme ich? Was ist das Ziel des Lebens? Was ist das Universum? Meditationsanleitungen. Abstrakte Meditationstechniken, Unterrichtstechniken: Meditation im Yogaunterricht. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. Als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. SL: Swami Divyananda.  
MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**8.-10.4. Yoga für Senioren -  
Yogalehrer Weiterbildung**

Lerne, wie man am besten Yogaunterricht für Senioren gestaltet. SL: Kavita Pippon.  
MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**8.-10.4. Stimm- und Sprech-  
training für Yogalehrer**

Die Art wie du sprichst, deine Ausdrucksweise, deine Stimme, ganz allgemein dein Sprachgebrauch - das ist deine akustische Visitenkarte. Werde dir dieses Potentials bewusst und schule deine Stimme und deine Sprechweise. SL: Thomas Hundsalz.  
MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**8.-17.4. Senioren Yoga  
Übungsleiter Ausbildung**

Lerne, Yogakurse für Senioren anzuleiten. Besonders interessant für diejenigen, die bereits mit älteren Menschen arbeiten oder selbst älter sind. SL: Kavita Pippon.  
MZ 751 €; DZ 889 €; EZ 1.030 €; S/Z 642 €

**8.-10.4.**

**Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. SL: Krishnadas Faust.  
MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

**10.-13.4.**

**Emotionale Blockaden lösen - der  
geschickte Umgang mit Gefühlen**

Kehre zurück zur Leichtigkeit deines Wesens und lasse dich nicht mehr von destruktiven automatischen Emotionen beherrschen! - Leela Mata führt dich liebevoll zu einem tiefen Selbstbewusstsein, dem Schlüssel zum Verständnis, Annehmen und Heilen. Mit speziellen Meditations-techniken für die Auflösung von emotionalen Blockaden und damit zur Befreiung der Seele, Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Leela Mata. MZ 248 €; DZ 293 €; EZ 341 €; S/Z 210 €

**10.-15.4. Rücken- und Nacken-  
massage Ausbildung**

Du lernst Massagesequenzen für den Rücken und Schulter-Nacken-Massage. SL: Satyadevi Bretz. MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

**10.-15.4. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.  
MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €



**10.-15.4. Yoga und  
Meditation Intensiv-Praxis**

Intensives Üben der Kernpraktiken des Yoga: längere Meditation, ausgedehntes Mantra-Singen, intensives Pranayama und meditative Asanas beflügeln Körper, Geist und Seele. Wenig Theorie, viel Praxis. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Dusty Wenk.  
MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

**10.-15.4. Yoga mit Massage und  
Mantras für Frauen**

Erholen, Aufladen und ganz bei sich sein. Lerne in Workshops die Ayurveda Rücken-, Gesichts- und Selbstmassage kennen. Wir üben und singen Mantras, öffnen uns für Mitgefühl, stärken unsere gemeinsame Kraft und freuen uns, unter Frauen ganz Frau zu sein.  
MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

**10.-17.4. Yogatherapie bei psychoso-  
matischen Störungen**

Du lernst, wie die ganzheitlichen Techniken des Yoga besonders wirksam bei chronischen Erkrankungen sind, und erstellst ein yogatherapeutisches Diagnose und Behandlungsschema mit anschließendem Dokumentationsbericht. Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrerausbildung. SL: Kirsten Lutter, Claudia Persche, Ravi Persche. MZ 638 €; DZ 745 €; EZ 856 €; S/Z 553 €

**10.-17.4. Kriya Yoga Intensiv  
mit Dr. Nalini Sahay**

Wenn du seit 2 Jahren oder länger regelmäßig Asanas und Pranayama (mit Mudras und Bandhas) praktizierst, bist du bereit den Kriya Yoga in der tantrischen Tradition als Teil des Kundalini Yoga zu lernen. Du lernst die 20 Haupt-Kriya-Praktiken in einer besonderen Zusammenstel-

lung und Reihenfolge, so dass sie systematisch zu Pratyahara, Dharana und Dhyana führen. Intensivseminar. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Dr. Nalini Sahay. MZ 517 €; DZ 623 €; EZ 734 €; S/Z 433 €

**NEU 15.-17.4. Abenteuer Wildnis – Yoga Kids von 7–12 Jahren**

Ein Wochenende, das wir weitestgehend draußen in der Natur verbringen. Wir tauchen in die Geheimnisse des Waldes ein und üben uns in den vielen Fähigkeiten, die Naturvölker "drauf haben": z.B. Tarnen und Schleichen, Unterschlupf bauen, Gefäße und Löffel brennen. Eine echte Herausforderung für Mädels und Jungs. SL: Jürgen Wade. MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

**15.-17.4. Erfolg im Leben und Selbstverwirklichung**

Konkrete Techniken für größeren Erfolg und höhere Leistungsfähigkeit. Für ein Leben in Harmonie mit dem Göttlichen und dir selbst. Übungen zur Kontrolle des Geistes, zur Überwindung von Schüchternheit und Depression, zur Stärkung von Konzentration, Gedächtnis und Willenskraft, für die Entwicklung von Intuition und Kreativität. SL: Sukadev Bretz. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**15.-17.4. Achtsamkeit und Meditation**

Achtsamkeit ist die Grundlage für rechtes Leben und rechtes Denken. Je höher der Stress, desto wichtiger die Entschleunigung. Wer das innere Tempo beeinflussen kann, schafft eine Grundlage für sein inneres Gleichgewicht und kann damit Veränderungen auch im Alltag herbeiführen. Mit Hilfe der Achtsamkeitsmeditation können wir wieder mehr Ausgeglichenheit, Ruhe und Konzentration finden. Basis des Kurses ist der Lehrtext von den vier Grundlagen der Achtsamkeit: Körper, Empfindungen, Emotionen und Geistesobjekte. Wechsel zwischen Sitz- und Geh-Meditation. Mit Yogastunden und Satsang. SL: Bhante Dhammananda. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**15.-17.4. Asana intensiv Frühlingserwachen**

Lasse den Winter und die Frühjahrsmüdigkeit hinter dir und finde zu neuer Energie und Lebensfreude. Standhaltungen erwecken neue Kraft und inneres Gleichgewicht. Dynamische Variationen holen dich aus dem gewohnten Trott und du bekommst neue Impulse für deine Yogapraxis. SL: Gauri Reich. MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

**NEU 15.-17.4. Bhakti Yoga – Wochenende mit Devadas**

Bhakti Yoga ist ein wundervoller Weg, dein Herz zu öffnen und dich in reiner Liebe und Hingabe mit Gott/Göttin zu verbinden. Lass dich von Kirntansingen und Musizieren, Bhakti Yoga-Geschichten, Vorträgen zum philosophischen Hintergrund von Bhakti Yoga und einer Yogas-

tunde mit Kirtan-Begleitung inspirieren und lerne die Praxis des Bhakti Yoga kennen bzw. vertiefen. SL: Devadas Mark Janku. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**15.-17.4. Fest und stark im Leben stehen**

Im täglichen Leben sind wir ständig gefordert unseren Mann oder Frau zu stehen. Wir sehen uns mit Herausforderungen und Widerständen konfrontiert. An diesem Wochenende lernst du, die Kraft dafür in dir als innere Quelle zu finden. Mit speziellen Asanas, geführten Meditationen und Übungen zur Selbsterfahrung. SL: Gudakesha Becker. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

*Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2016 (bitte anfordern) oder unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)*

**15.-17.4. Den Tod annehmen**

Tod und Geburt sind Erfahrungen der Seele auf ihrer Reise zur Befreiung. Man braucht den Tod nicht fürchten oder verdrängen, sondern verstehen und annehmen. Anhand alter Texte erschließen wir uns deren Weisheiten und neue Erkenntnisse, so dass wir den Tod furchtlos und bewusst verstehen können: Wie stirbt man bewusst? Wie bereitet man sich auf den Tod vor? Was passiert zum Zeitpunkt des Todes und danach? Rituale vor und nach dem Tod. Mantras. Gesprächsrunden. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Leela Mata. MZ 185 €; DZ 216 €; EZ 247 €; S/Z 161 €

**15.-17.4. Naturforscher unterwegs – Yoga für Kinder 3–6 Jahre**

Auf spielerische Weise erforschen wir Wald, Wiese und Bach im schönen Teutoburger Wald. Yoga im Freien macht besonders viel Spaß. Mit Becherlupen erkunden wir Insekten, lernen die Bäume des Waldes kennen und erfahren, welche Tiere Holz als Lebensgrundlage haben. Aus Gräsern und Blumen legen wir Naturmandalas. SL: Krishnashakti Stiboy. MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

**15.-17.4. Relax – Recharge – Rejuvenate**

Ein Wochenende, für das du dir gerade dann Zeit nehmen solltest, wenn du keine Zeit hast, denn es wird dir die nötigen Ressourcen schenken, die du brauchst. Lade deine Batterien neu auf und kehre entspannt, aufgeladen und verjüngt, mit neuer Kraft und Lebensfreude zurück in deinen Alltag. U.a. Yoga Nidra, aufladende, harmonisierende Atemübungen, Kraft aus der Natur. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**15.-17.4. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €



**NEU 15.-17.4. Theorie und Praxis des Medizinrads**

Medizinräder dienen zur Heilung – der Erde, Menschen und aller Wesen. Durch schamanische Rituale wie das Medizinrad werden die Grenzen zwischen unserer gewohnten, alltäglichen Wirklichkeit und der nichtalltäglichen Wirklichkeit der Spirits geöffnet. Du lernst Theorie und Praxis des Medizinrads nach Sun Bear kennen. Praktisch arbeiten wir draußen, bitte entsprechende Kleidung mitbringen. SL: Cornelia Künzel, Sylvia Wollwert. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



**15.-17.4. Vegan kochen und backen**

Du lernst verschiedenste vegane Köstlichkeiten kennen: Schnelle Gerichte für den Alltag, Desserts, Backwaren sowie vegane Varianten vertrauter Speisen und Alternativen zu Fleisch und Käse. Du erfährst, wie eine vollwertige, vegane Ernährung aufgebaut sein sollte und erhältst Tipps für den Alltag. SL: Gundi Nowak. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**15.-17.4. Yin Yoga**

Du lernst, die Yoga Vidya Grundreihe besonders unter dem „Yin“-Aspekt zu verstehen. Wo „Yang“ für die Muskelstärkung steht, verkörpert „Yin“ längeres Halten, langsame und sanfte Reize, die besonders die Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. Durch den Einsatz von Hilfsmitteln kannst du deine optimale Position finden, in der du Körper und Geist loslassen und entspannen kannst. Energetische und emotionale Blockaden werden gelöst und Lebensenergie kann fließen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Auch als Weiterbildung für Yogatherapeuten geeignet. SL: Premajyoti Schumann. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



**NEU 15.-17.4. Yoga mit geistig behinderten Schülern – Yogalehrer Weiterbildung**

Du lernst Yogakurse je nach Alter und Schweregrad der Behinderung zu planen und durchzuführen. Mit vielen praktischen Übungen, Beispielstunden, Anpassung der Yoga Vidya Reihe an das spezifische Lernverhalten geistig behinderter Schüler. SL: Marion Fröhling. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



**NEU 17.-22.4. Psychotherapeutische Nachsorge**

Mit auf deine Bedürfnisse angepassten Übungen aus dem ganzheitlichen Yoga kannst du dich – z.B. nach einem Klinikaufenthalt – noch weiter emotional, geistig und körperlich stabilisieren. Du lernst u.a. spezielle Körperübungen und -wahrnehmung, Atemtechniken, Entspannung und Meditation. Lebensfreude kehrt zurück und das Vertrauen in die Zukunft wird gestärkt. Wir erarbeiten ein individuelles Konzept für dich zur Anwendung im Alltag. SL: Anke Gempke. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €





### 17.-21.4. Die Kunst Entscheidungen zu treffen und die "Psychologie der Wahl"

Wie treffe ich (richtige) Entscheidungen inmitten einer sich ständig verändernden Welt, mit ihrer Vielzahl von Wahlmöglichkeiten? Lerne systematische konstruktive Schritte: Deinen Platz, deine Aufgabe und Verantwortung in der Gesellschaft und der Welt klar zu verstehen, dich selbstbewusst im Leben, in deinem sozialen Umfeld verankern. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Leela Mata.

MZ 318 €; DZ 379 €; EZ 442 €; S/Z 265 €

### 17.4. Yoga- und Meditation Einführungstag

Ein Tag zum Entspannen und Aufladen. Siehe S. 6. SL: Chandrashekara Burandt. 59 €

### 17.-22.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

### 17.-22.4. Karma Yoga Intensiv: Frühjahrsputz

Du kannst kostenfrei alle Facetten des ganzheitlichen Yoga kennen lernen und vertiefen, und dabei deine überschüssige Energie in der gründlichen Reinigung des Hauses ausleben. Nach dem Morgensatzang gibt es einen Vortrag, nachmittags eine Yogastunde und dazwischen geht's ans Saubermachen im ganzen Haus. Mach' mit, wenn du Lust auf körperliche Betätigung und natürlich Yoga hast! Mit deiner ehrenamtlichen Tätigkeit leistest du einen wertvollen Beitrag in unserem gemeinnützigen Verein. Unterkunft im Schlafsaal oder Mehrbettzimmer. SL: Sattva-Team.



### 17.-22.4. Frühjahrsputz mit Ayurveda und Yoga

Die Kombination von ayurvedischer Entgiftungsmassagen, Power Diät mit grünen Smoothies aus selbst gepflückten Wildkräutern und Vinyasa Detox Yoga mit Kriyas unterstützen deinen Körper bei sei-

nem natürlichem Impuls, angesammelte Stoffwechselschlacken zu lösen und über die Entgiftungsorgane auszuscheiden. Du gewinnst Leichtigkeit, Klarheit, viel neue Lebensenergie und Freude. Bitte mitbringen: Sisalbürste, Gars-hanhandschuhe, Kanne für Tee, evtl. Bademantel. SL: Radharani Priya Wloka.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

### 17.-22.4. Hellseh Ausbildung

Hier lernst du Techniken, um deine hellseherischen Fähigkeiten zu entwickeln und parapsychologische Phänomene wahrzunehmen. SL: Michaela Hold, Doreen Devapriya Eschler.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

### 17.-22.4. Yoga zum halben Preis

Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennen lernen und praktizieren - jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-vegetarisches Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga - den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei verschiedenen Arbeiten im Haus). SL: Murali Szabo. MZ 149 €; DZ 187 €; EZ 226 €; S/Z 119 €

### 17.-22.4. Yogatherapie für die Atemwege

Du lernst, Vieles über die tieferen Zusammenhänge zwischen Atemqualität und Lebensweise zu erkennen. Durch die yogatherapeutische Herangehensweise lernst du die verändernde, positive Kraft des Atems ganz neu kennen und schätzen. Mit vielen praktischen Tipps und Übungen für den Alltag. SL: Susan Holze-Apell.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €



### 17.-24.4. Themenwoche: Klangwelten

Eine Woche voller Klangerlebnisse - Klangyoga, Klangreise, Klangmeditation, Klangentspannung. Du wirst gekonnt in tiefe Meditation und Entspannung geführt, du erlebst eine tiefe Harmonie und heilsame Ruhe. Nähere Infos Seite 8. SL: Heidrun Hartung.

### NEU 22.-24.4. Aushada - Ayurveda-Pflanzenheilkunde

Du lernst ca. 30 europäische und 10 klassisch-indische Ayurveda Heilpflanzen gründlich kennen, ihre Wirkungen und Einsatzmöglichkeiten: Z.B. guna, die Eigenschaften; vipaka und prabhava, die Wirkung; ätherische Öle; Bitterstoffe; die 10 wichtigsten Rasayanas, lebensstärkende Substanzen. SL: Kati Voß.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 22.-24.4. Chakra-Yoga - Schwerpunkt Manipura und Anahata

Vertiefe dein Wissen über Manipura- und Anahata-Chakra und ihre Zusammenarbeit. Sie stehen in Verbindung mit Stoffwechsel, Willensstärke, Transformation, Selbstachtung und Verständnis. Du lernst: Ihre Symbolik, Einflussbereiche im physischen Körper und psychischen Ebenen. Übungen zur Chakra-Harmonisierung wie Asana, Pranayama, Meditation, Mantra. Ein Seminar der Chakra-Reihe. Vorkenntnisse in Yoga



und Meditation nötig. Auch als Weiterbildung für Yogalehrer und -therapeuten geeignet. SL: Vani Devi Beldzik.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 22.-24.4. Die Gedanken zur Ruhe bringen

Immer wieder fragt sich der Meditierende: Wie und Wann kommen endlich die Gedanken zur Ruhe? In Vorträgen/Workshops werden verschiedene überraschend wirksame Möglichkeiten angeboten, die du für die Meditation und in den Yogastunden einsetzen kannst. Mit Hilfe von Atem, Klang, Licht und Konzentration wird der Geist still, ohne dass wir forcieren müssen. SL: Sudarshana Dinges.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 22.-24.4. Durch Mut und Vertrauen zur Freiheit

Überwinde Ängste und Zweifel - löse dich aus beengenden Denkstrukturen. Entwickle Mut - denn mit Mut kannst du alles angehen. Erfahre Wege zu einem tiefen Vertrauen, welches auch durch Fehlschläge nicht erschüttert werden kann. Übungen aus Raja Yoga und westlicher Psychologie, aus Vedanta und Ayurveda. Machtvolle Techniken, um Lampenfieber, Phobien und Alltagsängste zu transformieren. SL: Sarah Mack.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 22.-24.4. Energie und Tatkraft

Eine Klausur, um Projekte, Lebensideen und Visionen anzuregen. In strukturierten Übungen kannst du konzentriert und begleitet über eigene neue oder bestehende Projekte, Lebensziele nachsinnen - sowohl mit Traumkraft wie auch mit analytischem Verstand. Du erhältst hoffentlich auch das Quäntchen Mut, um loszulegen oder kraftvoll innezuhalten. Du lernst und übst Methoden aus Trance, Poesie, NLP, Meditation. SL: Susanne Siringhaus.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## 22.-24.4. Gong - Die kosmische Klangerfahrung

Unterschiedliche Gongs helfen dir, loszulassen, geschehen zu lassen und dich zu öffnen für intensive Klangerfahrungen. Der kosmische Klang kann dich tief berühren und reinigen, klären und Blockaden lösen. Du solltest stabil sein und schon Klangerfahrungen gemacht haben. Besonders geeignet für alle, die schon Gong erfahren haben oder selbst mit Klängen arbeiten und die eigene Erfahrung vertiefen möchten. SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## NEU 22.-24.4. Soforthilfe bei Panikattacken

Bei Panikattacken können schon kleine Übungen diese abschwächen oder verhindern. Lerne deine Panikattacke und die Panikmechanismen besser kennen. Durch die Übungen und das Wissen darum entwickelst du mehr Sicherheit und Lebensqualität. SL: Anke Gempke.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## 22.-24.4./ 26.4. Tao Yoga

Ein Intensivseminar zum energetischen Durchstarten. Durch das sichere, schrittweise Öffnen der Energie- und Heilungszentren lernst du, die Lebensenergie (Prana/Chi/Kundalini) zu lenken und zu steuern. Dies ermöglicht dir die Energie gezielt zur geistigen und spirituellen Entwicklung und zur Regeneration zu nutzen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Atmamitra Mack.

22.-24.4.: MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

22.-26.4.: MZ 306 €; DZ 366 €; EZ 429 €; S/Z 257 €

## 22.-24.4. Vollmond an den Externsteinen

Die Externsteine gelten als einer der machtvollsten natürlichen Kraftorte Europas. Gerade an

Vollmond-Tagen und -Nächten kann man die Kraft der Erde besonders gut spüren und sich so mit neuer Kraft und Positivität aufladen. Yoga-Stunden, Mantra-Singen und Meditation im Haus Yoga Vidya bereiten auf das besondere Erlebnis vor. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 22.-24.4. Yoga für den Rücken - Aufrichtung und Beweglichkeit

Spezielle Übungsfolgen mit besonderem Wert auf rückengerechte genaue Ausführung von Asanas. Du lernst Stellungen für die Analyse deiner Körperhaltung und deiner Beweglichkeit kennen und gezielte Übungen, die die Wirbelsäule aufrichten, stärken und Haltungsschäden entgegen wirken. Du lernst, Yogastellungen rückengerecht zu verändern oder zu ersetzen, wo hilfreich, auch mit Hilfsmitteln wie Gurten, Korkklötzen oder Stühlen. SL: Katharina Hansen.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 22.-24.4. Kids backen und kochen - Yoga für Kinder von 3-6/7-12 Jahren

Mit viel Freude backen und kochen wir zusammen Leckeres und Gesundes - damit kannst du dann zu Hause auch Mama und Papa überraschen! SL: Malini Mari Calderón Mancha, Krishnashakti Stiboy. MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

## NEU 22.-24.4. Yoga statt Therapie

„Wer Yoga übt, spart an den Arztkosten“ (Swami Sivananda). Tipps und Hilfen aus dem Yoga für ein gesundes Leben.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 22.-24.4. Yoga und Kinesiologie

Du lernst, kinesiologische Übungen in deine Yogapraxis zu integrieren. Ziele sind eine bessere Integration der beiden Hirnhälften, ein besserer Fluss der Energie in den Meridianen sowie eine gute Dehnung der stressbedingt verspannten Muskulatur. Du erfährst die Grundlagen der Ki-



nesiologie, besonders Touch for Health und Brain Gym, und übst den kinesiologischen Muskeltest. SL: Susan Holze-Apell.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



### **NEU** 22.-29.4. Spirituelles Natur Fasten

Fasten reinigt dich körperlich und geistig. Spirituelle Erkenntnisse, subtile Fähigkeiten und eine Offenbarung der kosmischen Einheit können dir zuteil werden. Wanderungen an heilige Orte mit schamanischen Ritualen, Schweigephasen, tägliche Yogastunden, Mantra-Singen, Reinigungstechniken aus Yoga und Ayurveda unterstützen dich. Fastenart: Saftfasten. SL: Satyadevi Bretz.

MZ 517 €; DZ 623 €; EZ 734 €; S/Z 433 €

### 22.-24.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

### 22.-24.4. Yoga und Meditation AufbauSeminar

Vertiefe dein Wissen und deine Yoga-Praxis. Siehe S. 6. SL: Dusty Wenk.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

*Bist du erkältet? Versuche doch mal ein yogisches „Hausmittel“: die sitzende Vorwärtsbeuge. Sie regt deine Abwehrkräfte an.*

### 24.-29.4. Ayurveda vegan

Diese empfohlene Grundlage zur Ausbildung zum/zur veganen Ernährungsberater/in vermittelt dir zum einen ein fundiertes Basiswissen und lässt dich zum anderen genüsslich in die neue, kreative, rohkostbetonte Ayurvedaküche eintauchen. Superfoods und das Sammeln von Wildkräutern zur Herstellung von Smoothies und Suppen gehören ebenso dazu wie die Kreation ayurvedisch-typgerechter Salate, Soßen, Pesti, Desserts und vielem mehr. SL: Julia Lang.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €



### 24.-29.4. Rückenyooga Woche

Rückenprobleme spiegeln unsere einseitige, meist sitzende und bewegungsarme Lebensweise wieder. Hier bietet Yoga durch Bewegung, Entspannung und Atemarbeit eine große Hilfe, den Schmerz zu lindern, ein muskuläres Gleichgewicht zu erreichen - so kann sich die Körperhaltung wieder verbessern, der Rücken sich aufrichten und gesunden. SL: Premajyoti Schumann.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

### 24.-29.4./1.5. Yoga Ferienwoche/ Fröhsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

### 24.-29.4. Yoga und Wandern

Das Lipperland hat wunderschöne Wanderwege zu kraftvollen Plätzen zu bieten, z. B. die Externsteine oder das Silberbachtal. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga und Meditation kannst du voller Frische deinen Alltag wieder aufnehmen. Massagen in unserer Ayurveda-Oase kannst du gerne dazu buchen.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

### 24.-29.4. Yoga Wellnesswoche

Fünf Tage zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen etc.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

### 24.-29.4. Zu sich kommen

Das Wesen des Menschen ist Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit. Wir sind selbst das Glück, nach dem wir in der Welt suchen. Yoga will, dass wir wieder zu uns selbst finden. Was hält uns davon fern? Wir werden ruhig und spüren den Augenblick. Das Seminar ist auf Selbsterforschung und Achtsamkeit ausgerichtet.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

### 24.-29.4.

#### Yogatherapie für Übergewichtige

Diätprogramme zeigen leider meist nur kurzfristige Erfolge. Hier lernst du, durch yogisch-gesunde Ernährung zu einem geregelten Essverhalten zu kommen. Gelenkschonende Yogaübungen gegen Bewegungsmangel, spezielle Meditationen und Affirmationen gegen Heißhunger-Attacken, praktische Tipps für zu Hause, vertieftes Wissen zum Thema Übergewicht. SL: Katharina Hansen.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

### 29.4.-1.5. Energieschutz - Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst viel über den Energiekörper und Energieübungen, deinen Yogaunterricht nach energetischen Aspekten zu gestalten und wie mit einfachen Techniken die Positivität deiner Teilnehmer im Alltag aufrechterhalten werden kann. SL: Atmamitra Mack.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €





## 29.4.-1.5. Afrikanisches Trommeln – Energie pur!

Bringe mehr Energie in dein Leben! Trommeln ist mitreißend – pure Lebensfreude und Leidenschaftlichkeit. Einsteiger lernen einfache Rhythmen, fortgeschrittene Trommler können komplexere Rhythmen und Solo-Phrasen lernen. Und wir werden vor allen Dingen Spaß beim gemeinsamen Grooven haben. Trommeln können kostenlos ausgeliehen werden. Ausleihwunsch bitte bei Anmeldung angeben! SL: Gerd Radecke.  
MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## 29.4.-1.5. Asana Intensiv: Corework – kraftvolle Mitte

Du arbeitest intensiv an deiner „Mitte“ – körperlich gesprochen die Bauchregion, emotional gesehen der

Sitz der Willenskraft, in spiritueller Hinsicht Raum für beständige Achtsamkeit. Du lernst auf deiner Matte Techniken, die dir nicht nur helfen, deine Asanas sicherer auszuführen, sondern auch dazu beitragen, Herausforderungen im Alltag gelassener zu begegnen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Auch als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. SL: Julia Schlenkert.  
MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

## 29.4.-1.5. Bollywood – IndianDanceYoga® für Teens

Die mitreißende Bollywood Musik bringt dich in Schwung mit einfachen „Bollywood dance moves“. Du wirst die Möglichkeit haben, die Vielfalt des Indischen Tanzes in Kombination mit Yoga zu erfahren. Unser Bollywood-Stück „Die schöne Frau dekoriert sich“ läßt dich zur Film-Hauptdarstellerin werden. Männer bekommen

einen eigenen Bollywood Trommel Part. Falls vorhanden, bitte mitbringen: Trommeln, Tanzglöckchen, indische Saris, Tücher, Sarwa Kameez. SL: Lalitha Devi. MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €



## 29.4.-1.5. Chakra – Tantra – Kundalini

Die Verbindung verschiedener Methoden aus yogischen und buddhistischen Traditionen mit Elementen aus der Heilarbeit hilft dir dabei, stärker in Kontakt mit dir selbst zu kommen und deine Wahrnehmung und Erfahrung energetischer Prozesse zu steigern. Wir arbeiten über intuitives Wahrnehmen und Visualisieren sowie mit Hilfe von Licht-, Atem- und Klangtechniken mit den Chakras und dem Energiekörper. Dies gibt dir die Möglichkeit, deine Grenzen zu erweitern und dich als Eins mit Allem zu erfahren. Spezielle Yogastunden machen dieses sehr praxisbezogene Seminar zu einem besonders intensiven Erlebnis. SL: Manuel Hirning.  
MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 29.4.-1.5. Klangtherapie im Yogaunterricht – Schwerpunkt Rückenyooga – Yogalehrer Weiterbildung

Du möchtest Klangschalen, Gongs und andere Klanginstrumente im Rückenyoogaunterricht einsetzen? Der kombinierte Einsatz von Körperübungen, Klangschwingungen, Atmung, Entspannung, Bewusstsein und zielgerichteten Affirmationen kann im besonderen Maße zur Auflösung von Rückenproblemen beitragen. Klangyogastunden sind sehr beliebt und werden in der Regel gut besucht. SL: Pranava Heinz Pauly. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 29.4.-1.5. Stille Achtsamkeitspraxis

Beobachte das, was „wirklich ist“. Ohne Urteil, Wertung, Kommentar. Unterstützt mit der Methodik des Buddha-Dharma, des Raja-Yoga und dem aufmerksamen Praktizieren von Asanas und anderen Bewegungsformen. In dieser Schweigezeit tauchst du tief in die Betrachtung aller Phänomene in Körper und Geist ein. So dass vielleicht in der Absichtslosigkeit Raum für Transformation, Transzendenz und Heilung entsteht. In der stillen Achtsamkeitspraxis. Sitzmeditation, Gehmeditation, Achtsamkeitsyogastunden, Achtsamkeit beim Essen, Sprechen, usw. Ergänzt durch Anregungen für Achtsamkeitsübungen für den Alltag. Eingebettet in die achtsame Atmosphäre des Ashrams. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Shankara Girgsdies. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## 29.4.-1.5. Gitarrenbegleitung zu Mantras spielen lernen

Für Anfänger, die erste Erfahrungen auf der Gitarre gemacht haben und nun lernen möchten Mantras zu begleiten. Du lernst einfache Akkorde und Schlagtechniken, so dass du schon nach kurzer Zeit Mantras auf der Gitarre begleiten kannst. Du lernst Akkorde, Anschlagstechniken, gemeinsames Spielen und Singen. Bitte Gitarre und Kapodaster mitbringen. SL: Wolfgang Seemann.  
MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €





## 29.4.-1.5. Herzensweisheit erleben

Zu lieben bedeutet auf alles mit den Augen des Verstehens und Wohlwollens zu schauen. Erwecke mit Yoga die Energie deines Herzens, lerne seiner Stimme zu lauschen und nach ihr zu leben. Herzöffnende Asanas. Geführte Meditationen der liebenden Güte und des Tonglen, Achtsamkeitsübungen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## 29.4.-1.5. Gedankenkraft & Positives Denken

Lerne deinen Geist und sein schlafendes Potential kennen. Das Denken ist Grundlage für Erfolg oder Misserfolg, Freude oder Leid, Gesundheit oder Krankheit. Es werden wirkungsvolle Techniken aus dem klassischen Raja Yoga und aus der westlichen Psychotherapie und Psychoneuro-Immunologie vermittelt. SL: Mangala Klein.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 29.4.-1.5. Mut tut gut – Kinderyoga 3-6/7-12 Jahre

Du lernst Asanas für Mut und Stärke. So verwandest du dich in einen tapferen Helden und erlebst mutig viele spannende Abenteuer. Unterstützung bekommen wir von Subrahmanya, einem Gott, der Mut und Kraft symbolisiert. Natürlich kommen Spielen, Toben und Singen auch nicht zu kurz. SL: Krishnashakti Stiboy, Svenja Paulsen.

MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

## 29.4.-1.5. Tratak – der Weg der einpünktigen Konzentration

Tratak, das konzentrierte Schauen auf einen Punkt, gehört zu den Shatkriyas, den sechs yogischen Reinigungsübungen. Die Übung sammelt den Geist und hilft für tiefere Meditation und Konzentration auch im Alltag. Wir üben Tratak mit unterschiedlichen Gegenständen, zum Teil in Verbindung mit Asanas, je nach Wetter auch in der Natur mit Bäumen und Pflanzen.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## 29.4.-1.5. Walpurgisnacht

Walpurgisnacht feiern auf dem heiligen Berg Velmerstot. Am Samstag Abend/-Nacht wandern wir durch das Silberbachtal, folgen dem „Ruf der Hexen“ und verbinden uns oben auf dem Berg mit der Urweiblichkeit. In Meditationen lauschst du den Winden, Bäumen und Waldgeistern. In Ritualen öffnest du dich für die Segnungen des Kosmos. Auch die Externsteine erwarten dich. Auch für Männer. SL: Satyadevi Bretz. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 29.4.-1.5. Yoga für einen guten Schlaf

Ein tiefer und erholsamer Schlaf ist wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden. Viele Menschen leiden zeitweise oder dauerhaft unter Schlafstörungen und wachen am anderen Morgen müde und ausgelaugt auf. Ausgewählte Yogaübungen und Entspannungsmethoden verhelfen dir zu einem erholsamen Schlaf und innerer Ruhe. Wir werden eine Yogareihe für den Abend einüben.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## 29.4.-1.5. Widerstände gegen Veränderungen überwinden

Du lernst deinen Geist von Konditionierungen zu befreien, klar und offen zu werden, um Veränderungen annehmen zu können. Vertrauen und Liebe ermöglichen dir, dich dem Neuen hinzugeben und den tieferen Sinn deines Lebens zu erkennen. Durch angepasste Yogastunden, Übungen im Loslassen und Meditationen wirst du wachsen. SL: Shambhavi Mailänder-Schuck.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## 29.4.-1.5. Yoga und Familienstellen

Du wirst Einsichten in die Dynamiken deiner Familie oder deines beruflichen Umfeldes gewinnen. Mittels der systemischen Wirklichkeitsaufstellung wirst du an unbewussten Blockaden und Verstrickungen arbeiten, die vielleicht verhindert haben, dass du dein Leben in Fülle leben kannst. Teilnahmevoraussetzung: Bereitschaft als Stellvertreter für andere Teilnehmer zu arbeiten. Absolute Vertraulichkeit. Bitte bei Anmeldung angeben, ob du dich aufstellen lassen oder als Stellvertreter/Beobachter teilnehmen möchtest. SL: Ravi von Schröder.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 29.4.-1.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. SL: Krishnadas Faust.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

## 29.4.-1.5. Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation

Kurzurlaub zum Regenerieren, Aufladen und Relaxen. Tagesablauf: Freitag: Yogastunde, Abendessen, Meditation, Mantra-Singen, anschließend Begrüßung, Vorstellen des Programms. Samstag: Vormittags Meditation, Vortrag, Yogastunde. Nachmittags: Schwimmen und (Textil-) Sauna im Thermal-Mineralbad; Ayurveda-Massage. Sonntag: Meditation, Vortrag, Yogastunde. Nach dem Brunch Abschlussworkshop. Seminarende ca. 14:30 Uhr. MZ 166 €; DZ 196 €; EZ 228 €; S/Z 141 €



## 1.5. Mantra-Konzert mit Janin Devi

Durch Mantras öffnest du dein Herz und erlebst die Harmonie des Yoga. Nimm dir Zeit und gönne dir diesen Genuss. Kostenlos; Spende willkommen. 13:30 - 14:30 Uhr.

## 1.5. Tag der offenen Tür

Tagesablauf s. Seite 23.



Alles kostenlos! Bitte vorher anmelden. Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantra-Singen, Yogastunde und Brunch teilnimmst, zahlst du: MZ 47 €, DZ 63 €, EZ 78 €, S/Z 35 €. Nur Übernachtung und Satsang: MZ 24 €, DZ 31 €, EZ 39 €, S/Z 18 €

**NEU 1.-6.5. Faszien Yoga  
Trainer/in Ausbildung**

Hier lernst du, deinen Yoga-Unterricht fasziengerecht anzupassen, d.h. besonders das muskuläre Bindegewebe zu trainieren. Mit praktischen Beispielstunden, Übungsabfolgen und wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Faszienforschung. SL: Brigitta Kraus.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

**1.-6.5. Prana-Yoga**

Lerne einen kraftvollen neuen Weg im Yoga kennen. Du wirst wie aus einer intensiven Kur erfrischt, gereinigt, gestärkt und mit neuen Ideen nach Hause zurückkehren. Die bewusste natürliche Anreicherung und Lenkung von Prana, der Lebensenergie, steht im Mittelpunkt. Sie bestimmt unsere Vitalität, unseren Gesundheitszustand und unser psychisches Gleichgewicht. Zusätzliche Meditationen verstärken dein Erleben. SL: Bhajan Noam.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

**1.-6.5. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €



**1.-8.5. Shivalaya Stille  
Retreat**

Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Täglich 3 lange Meditationssitzungen, kurze Gehmeditationen, Rezitation, systematische Anleitung und Begleitung, meditative Yogastunden. Achtsam-meditatives Karma Yoga als spirituelle Praxis. Die längere Mittagspause lässt Raum zum Nachwirken und Ausruhen. Möglichkeit zu täglichen persönlichen Beratungsgesprächen. Intensivseminar. Vorkenntnisse in Meditation nötig. SL: Swami Nirgunananda.

MZ 517 €; DZ 623 €; EZ 734 €; S/Z 433 €

**5.5. Yoga Bodywork-Tag**

Intensives Arbeiten an den Asanas. Bodywork ist Üben mit einem Partner für mehr Flexibilität, Ausdauer und Kraft! Ein Durchbruchserlebnis für deine Yoga-Praxis. 11:00 - 17:00 Uhr ununterbrochenes Üben. Mit Abendessen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Christiane Mehrer. 59 €

**5.-8.5. Kinderyoga mit Musik, Tanz  
und Rhythmus – 3-6/7-12 Jahre**

Yoga mit Klängen und Rhythmus macht Kindern besonders viel Spaß. Die Kinder erleben die Welt der Musik durch Hören, Spüren, Experimentieren und selbst Musik machen. Auch die Yogastunden, Meditationen und Entspannungen führen dich in die Welt aus Klang, Raum, Tönen und Schwingungen. Siehe S. 9. SL: Krishnashakti Stiboy, Malini Mari Calderón Mancha.

MZ 111 €; DZ 133 €; S/Z 82 €

**5.-8.5. Kundalini Yoga Mittelstufe**

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 15. SL: Manuel Hirning.

MZ 234 €; DZ 281 €; EZ 328 €; S/Z 198 €

**5.-8.5. Kopfstand lernen**

Intensives Arbeiten am Kopfstand mit Vorübungen, genauer Erläuterung der Technik und vielen hilfreichen Tipps und Tricks. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

MZ 192 €; DZ 237 €; EZ 285 €; S/Z 155 €



**6.-8.5.  
Ayurvedisch Kochen**

Lerne die Geheimnisse der ayurvedischen Küche kennen. Wie kannst du dich und deine Lieben gesund, lecker, typgerecht ernähren? Mit Infos zur ayurvedischen Ernährungslehre und Grundrezepte, mit denen du variieren und eigene Kreationen ausprobieren kannst. Natürlich kochen wir gemeinsam. Ideal ergänzt mit Yoga, Meditation und Mantra-Singen. SL: Manikaran Goel.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**6.-8.5. Kinderyoga mit Musik, Tanz  
und Rhythmus – 3-6/7-12 Jahre**

Yoga mit Klängen und Rhythmus macht Kindern besonders viel Spaß. Die Kinder erleben die Welt der Musik durch Hören, Spüren, Experimentieren und selbst Musik machen. Auch die Yogastunden, Meditationen und Entspannungen führen dich in die Welt aus Klang, Raum, Tönen und Schwingungen. S. ab Seite 9. SL: Krishnashakti Stiboy. MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

**6.-8.5. Kundalini Yoga Mittelstufe**

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 15. SL: Manuel Hirning.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**6.-8.5.  
Yoga und Meditation Mittelstufe**

Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Siehe S. 6. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

**6.-8.5.  
Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

**6.-8.5. Yogalehrer Vorbereitung**

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. Siehe S. 13. SL: Gundi Nowak.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €



**6.-13.5. Ayurveda Beauty,  
Wellness und Kosmetik  
Ausbildung**

Lerne ayurvedische Schönheits- und Wellnessbehandlungen professionell durchzuführen. SL: Galit Zairi.

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z 512 €



**NEU 8.5.-3.7.  
2 Monate Yogalehrer Aus-  
bildung –Gründlich und entspannt**

Die Ausbildung umfasst alle Inhalte der 4-wöchigen Intensiv-Yogalehrausbildung und der 9-Tage-Intensiv-Weiterbildung Jnana Yoga und Vedanta. Durch den längeren Aufenthalt und dem entspannten Tagesablauf erfährst du die besondere Vertiefung der Lerninhalte. SL: Narendra Hübner. MZ 4.374 €; DZ 5.228 €; EZ 6.113 €; S/Z 3.695 €

Wie kein anderes Medium vermag Musik, Menschen miteinander zu verbinden. Sie ist eine universelle Sprache, die mit dem Herzen verstanden wird. Erlebe das Wunder der heilenden Töne.

12. Yoga Vidya

# Musik Festival

5.-8. Mai

Freue dich auf ein Wochenende voller Harmonie und Energie: Du kannst zuhören, mitsingen, tanzen, selbst lernen, wie man ein Instrument spielt und vieles mehr. Lasse dich ganz ein auf Melodien, Rhythmen und Klangwelten und komme so deiner wahren Natur näher. Mit bekannten internationalen Interpreten. MZ 275 €; DZ 320 €; EZ 367 €; S/Z 238 €



**8.-13.5. Yoga für Kinder  
3-6/ 7-12 Jahre**

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €

*Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2016 (bitte anfordern) oder unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)*

**8.-13.5. Entspannungskursleiter Ausbildung**

Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. SL: Katja Kedenburg.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

**8.-13.5. Karma Yoga intensiv mit Gartenarbeit**

Du kannst kostenfrei alle Facetten des ganzheitlichen Yoga kennen lernen und vertiefen, und dabei deine überschüssige Energie in der Gartenarbeit ausleben. Nach dem Morgensatzang gibt es einen Vortrag und eine Yogastunde und nach dem Brunch geht's dann in den Garten. Mach ´ mit, wenn du Lust auf viel frische Luft, körperliche Arbeit und natürlich Yoga hast! Mit deiner ehrenamtlichen Tätigkeit leistest du einen wertvollen Beitrag in unserem gemeinnützigen Verein. SL: Stefan Bukowski.

**8.-13.5. Themenwoche: Mandalas**

Mandalas mit ihren geometrischen Mustern harmonisieren, beruhigen und erheben den Geist. Mandala-Workshops zum Malen, Meditieren u.v.m. Natürlich stehen dir auch die anderen Individualgastangebote frei. Nähere Infos s. Seite 8. SL: Sharada Steffens.

**8.-13.5./15.5. Yoga Ferienwoche/ Frühlings Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €



**8.-13.5. Yoga zum halben Preis**

Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennen lernen und praktizieren - jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-vegetarisches Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga - den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei verschiedenen Arbeiten im Haus). SL: Murali Szabo.

MZ 149 €; DZ 187 €; EZ 226 €; S/Z 119 €

**8.-15.5. Rücken-Yoga Lehrer/in Ausbildung Teil 1**

Lerne, spezialisierte Rücken-yoga-Kurse kompetent zu unterrichten, und wie du dieses Wissen und diese Sicherheit im Umgang mit Rückenbeschwerden auch in deine normalen Yogastunden einfließen lassen kannst. Nur zusammen mit Teil

2 möglich. Preis für beide Teile zusammen. SL: Wolfgang Kessler.

MZ 1.137 €; DZ 1.350 €; EZ 1.571 €; S/Z 967 €

**8.5.-5.6. Ich bin dann mal weg - 4 Wochen Auszeit zum halben Preis**

Yoga Urlaub und alternative Auszeit zum kleinen Preis - hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennen lernen und praktizieren - jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-vegetarisches Essen. Daneben praktizierst du 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga - den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens. Kontinuierliche Begleitung und Betreuung durch eine/n erfahrene/n Yogalehrer/in.

MZ 738 €; DZ 952 €; EZ 1.173 €; S/Z 568 €

**NEU 13.-15.5. Bless your home - Vastu für Zuhause**

Spiritualisiere dein Zuhause durch Inspiration von Vastu und Feng Shui. Du lernst die Zusammenhänge von Räumen und ihrer Basisenergie, Himmelsrichtungen und ihren Einfluss auf unsere Umgebung sowie Farben und ihre Wirkung. Du beschäftigst dich mit Duft, Musik, Licht, Liebe, der Kraft von Gebeten, Symbolen, Ritualen und Ritualgegenständen und lernst, eine einfache Vastu-Puja durchzuführen. SL: Galit Zairi.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**13.-22.5. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre**

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. MZ 311 €; DZ 380 €; S/Z 224 €





## 13.-16.5. Yoga und Meditation Pfingstseminar

Neben der eigenen Praxis, dem eigenen Bemühen, geschieht vieles auf dem spirituellen Weg einfach durch Einstimmen auf das Göttliche, durch „Satsang“ im Sinne von „Zusammensein mit Weisheit“. Erlebe diesen Satsang mit Swamiji aus Rishikesh. Swamiji ist ein Meister, dessen reine Gegenwart dich erhebt und zu tiefen Erfahrungen gelangen lässt. Er strahlt tiefen Frieden und Stille aus. Seine sanfte, friedvolle Schwingung erfüllt die Atmosphäre und überträgt sich, wenn du dich darauf einstimmst. Spannungen fallen von selbst ab. Dein Geist erhebt sich anstrengungslos zu einer höheren Wirklichkeit. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Swamiji.

MZ 245 €; DZ 291 €; EZ 339 €; S/Z 209 €

## 13.-15.5. Asana Flow

Asana Flow ist ein fließender Hatha-Yoga-Stil. Getragen vom natürlichen Atemrhythmus werden Asanas auf harmonische Weise miteinander verbunden – mal langsam und besinnlich, mal dynamisch und kraftvoll. Pranayama, Bandhas, Klänge und Mantras, aber auch tänzerische Elemente helfen dir, die Lebensenergie zu aktivieren und auszudrücken. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Lalita Furrer.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 13.-15./16.5. Ayurveda Wohlfühl- und Gesundheitswochenende

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Ölmassage-Workshop, verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung. Mit Yoga, Meditation, Mantra-Singen. SL: Gundi Nowak.

13.-15.5.: MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

13.-16.5.: MZ 234 €; DZ 281 €; EZ 328 €; S/Z 198 €

## 13.-15.5. Yoga für Hochsensible

Hochsensibilität ist eine Gabe. Hochsensible Menschen nehmen mehr Informationen auf und sind schneller überstimuliert. Du erfährst welche besonderen Fähigkeiten und Bedürfnisse Hochsensible haben. Wie kannst du als hochsensible Person dich und deine Grenzen besser wahrnehmen und schützen, und wie können Yoga und Meditation dabei unterstützend wirken. SL: Barbara Bosch. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 13.-15./16.5.

### Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 15.

13.-15.5.: MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

13.-16.5.: MZ 192 €; DZ 237 €; EZ 285 €; S/Z 155 €

## 13.-16.5.

### Yantras, Mantras, Mudras

Du zeichnest eigene Yantras als Kraftobjekte, singst und meditierst mit Mantras und bringst mit Mudras seelisch-körperliche Bewusstseinsvorgänge in Fluss. Du kannst Zirkel, Farben und Musikinstrumente mitbringen.

SL: Franka Diaczek, Thomas Ludwig.

MZ 234 €; DZ 281 €; EZ 328 €; S/Z 198 €

## NEU 13.-15.5.

### Yoga – Hilfe zur Selbsthilfe

Techniken aus dem ganzheitlichen Yoga, die dich befähigen, mit körperlichen und emotionalen Defiziten besser umzugehen. Für mehr Selbstbewusstsein, Entfaltung, innere Freiheit und Lebensqualität. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 13.-15./16.5. Naturforscher unterwegs – Yoga für Kinder 3-5/ 6-9/ 10-12 Jahre

Auf spielerische Weise erforschen wir Wald, Wiese und Bach im schönen Teutoburger Wald. Yoga im Freien macht besonders viel Spaß. Mit Becherlupen erkunden wir Insekten, lernen die Bäume des Waldes kennen und erfahren, welche Tiere Holz als Lebensgrundlage haben. Aus Gräsern und Blumen legen wir Naturmandalas. SL: Anna Lieske, Krishnashakti Stiboy, Carmela Giordano.

13.-15.5.: MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

13.-16.5.: MZ 113 €; DZ 135 €; S/Z 84 €

## 13.-15.5.

### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

## 13.-16.5.

### Achtsamkeit für Anfänger

Achtsamkeit ist eine universelle Fähigkeit des Geistes. Du übst, mit deinem Bewusstsein im momentanen Augenblick zu sein und lernst, einfach nur wahrzunehmen. Die achtsame, offene Haltung gegenüber der eigenen Erfahrung ermöglicht ein tiefes Verständnis für deine Bedürfnisse. Du entwickelst Akzeptanz, Klarheit und innere Ruhe. Die Freude in dir wird geweckt und lässt dich die Kostbarkeit jedes einzelnen Augenblicks bewusst erleben. SL: Caroline de Jong.

MZ 234 €; DZ 281 €; EZ 328 €; S/Z 198 €

## 13.-16.5. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Vielleicht machen wir eine Nachtwanderung, ein Lagerfeuer oder gehen schwimmen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab 13 Jahre. SL: Ganesha-Kinderteam. MZ 113 €; DZ 135 €; S/Z 84 €

## 13.-18.5. Vegane Kochausbildung

Spielerisch und genussvoll lernst du die vielfältigen Möglichkeiten einer yogisch-pflanzlichen Ernährung kennen – von deftig bis Rohkost. SL: Kai Treude. MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

NEU

## 13.-20.5. Jugendcamp – Abenteuer Wildnis –

ab 12 Jahren

Ein spannendes Camp – du lernst viel darüber in der Natur zu leben und für's Draußen sein: z.B. Feuer machen, Essschalen durch Glutbrennen herstellen, Bogen schießen, Unterschlupf aus Naturmaterial bauen, essbare Wildpflanzen kennen lernen, kreatives Gestalten mit Naturmaterialien, tarnen und schleichen, Spiele und Freude in der Gruppe, Ausflüge in die Umgebung. SL: Jürgen Wade. MZ 245 €; DZ 298 €; S/Z 177 €

## 13.-20.5.

### Klangtherapie Chakra Kur

Klangschwingungen stärken, reinigen und harmonisieren die Chakras. Wir arbeiten dabei mit Mantras, Klangschalen, Gongs, Leier, Monochord, Sansulas usw. Du konzentrierst dich jeden Tag auf ein anderes Chakra. Die Meditation, Asana- und Pranayama-Sitzungen sind auf das spezielle Chakra des Tages ausgerichtet. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.

MZ 517 €; DZ 623 €; EZ 734 €; S/Z 433 €



## 13.-22.5.

### Yogalehrer Weiterbildung Intensiv C – Bhagavad Gita

Bhagavad Gita, Karma Yoga, Bhakti Yoga, Hatha Yoga. Unterrichtstechniken, Meditation, Sanskrit. Bhagavad Gita: Rezitation, Behandlung und Interpretation dieser "höchsten Weisheitslehre". Anleitung zu gelebter Spiritualität im Alltag. SL: Sitaram Kube, Atman Shanti Hoche.

MZ 653 €; DZ 791 €; EZ 933 €; S/Z 544 €



## 15.5. Mantra-Konzert mit Janin Devi

Durch Mantras öffnest du dein Herz und erlebst die Harmonie des Yoga. Nimm dir Zeit und gönne dir diesen Genuss. Kostenlos; Spende willkommen. 12:15 – 13:15 Uhr.

## 15.-20.5./22.5. Yoga Ferienwoche/ Frühsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €



15.-20.5.

**Afrikanischer Tanz und Yoga**

Afrikanischer Tanz ist natürlicher Tanz. Elementare Bewegungsformen trainieren auf ganzheitliche Weise Muskeln, Gelenke, Organe. Im Fluss zwischen Musik, Stimme und Bewegung bringt der Tanz deine Lebensenergie zum Fließen. Ha - Sonne, Tha - Mond verbinden unten und oben und bringen Prana, neue Lebensenergie in alle Körperzellen. SL: Monika Adele Camara.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €



**15.-20.5. Energetisches Heilen Ausbildung**

Du lernst u.a. mit Energien zu arbeiten, Grundlagen und fortgeschrittene Techniken der Energiebehandlung, Energieschutz; die sieben Auraschichten und wichtigen Energiezentren zu reinigen, auszubalancieren und zu energetisieren. SL: Janavallabha Das Wloka.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

*Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2016 (bitte anfordern) oder unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)*

**15.-20.5. Glückscoach Ausbildung**

Glücklichsein ist lernbar! Was könnte es Schöneres geben, als anderen Menschen Glück zu schenken? Hier lernst du genau das - nämlich Kurse und Beratungen zum Glücklichsein zu geben. SL: Michaela Hold.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

**15.-20.5. Yoga Ferienwoche mit bunten Smoothies**

Für alle, die entspannt in der Ashram-Atmosphäre Ferien machen und sich Power-Pakete für die Gesundheit in Form von bunten Smoothies gönnen wollen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen. Täglich bereiten wir uns bunte gesunde Smoothies mit Obst, Gemüse und Kräutern zu - Die Vitamin- und Spurenelemente-Kur für deinen Körper! Gesünder und erholsamer kann kaum ein anderer Urlaub sein! SL: Dietmar Neugebauer.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

**15.-20.5. Yoga und Wandern**

Das Lipperland hat wunderschöne Wanderwege zu kraftvollen Plätzen zu bieten, z. B. die Externsteine oder das Silberbachtal. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga und Meditation kannst du voller Frische deinen Alltag wieder aufnehmen. Massagen in unserer Ayurveda-Oase kannst du gerne dazu buchen.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

**NEU 15.-20.5. Yoga für Jugendliche - Capoeira und Yoga - ab 12 Jahren**

Capoeira ist ein afro-brasilianischer Kampf-Tanz. Dabei steht viel Spaß, die Freude an Action und Bewegung, Musikalität sowie das spielerische Miteinander im Vordergrund. Lerne neue Bewe-

gungsabläufe kennen, werde kräftiger und entdecke neue Fähigkeiten und Talente an dir. Besonders das spielerische Miteinander fördert das Gemeinschaftsgefühl und stärkt dein Selbstbewusstsein. SL: Madlen Seidewitz.

MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €

**15.-20.5. Yoga und Meditation Intensiv-Praxis**

Intensives Üben der Kernpraktiken des Yoga: längere Meditation, ausgedehntes Mantra-Singen, intensives Pranayama und meditative Asanas beflügeln Körper, Geist und Seele. Wenig Theorie, viel Praxis. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Dusty Wenk.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

**15.-20.5. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre**

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. SL: Svenja Paulsen.

MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €

**15.5.-12.6. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs**

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Siehe S. 13. SL: Christine Wiume, Kaivalya Meike Schönknecht.

MZ 2.215 €; DZ 2.643 €; EZ 3.085 €; S/Z 1.877 €



**20.-22.5. Mantra-Yoga Intensivpraxis mit Katyayani**

Du erfährst die tiefe Kraft der Mantras. Mantra Japa, die Wiederholung von Mantras, weckt Hingabe, Glückseligkeit und Gottesbewusstsein. Du übst Pranayama, Asanas und Meditation mit ausgewählten Mantras. Das Hören der Mantras und eigene Mantrarezitation führt dich nach Innen und ganz leicht zu freudvoller Konzentration. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Katyayani Ulbricht.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



**NEU 20.-22.5. Heil- und Transformationsrituale an den Externsteinen**

Die Externsteine sind einer der bedeutendsten Kraftorte der Erde: vielseitig, transformierend und heilbringend. Durch Öffnung des heiligen Raumes und das bewusste Durchschreiten der Baumtore an diesem sagenumwobenen Platz kommst du wie von selbst in die Magie der Steine. Diese Tage sind besonders dem Heil- und Visionsstein gewidmet. Jener Stein, wo Menschen aus aller Welt Heilung und Visionen bekommen haben, sogar chronische Krankheiten verschwunden sein sollen, auf einmal die eigene Bestimmung klar wurde. Also auch gerade für Menschen gut, die an einem Wendepunkt in ihrem Leben stehen. SL: Satyadevi Bretz.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**20.-22.5. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

*Begeisterung an Pfingsten*

*Das Fest der Intuition und spirituellen Erweckung „Herabkunft des Heiligen Geistes“*

Konzert und tolle Mantra-Yogastunden mit **Janin Devi & Band** am 15. / 16.5.16

Umfangreiches Seminarprogramm für Jung und Alt

## 20.–22.5. Klang Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne die Grundlagen der Schwingungslehre und verschiedene Klangmedien kennen und ihre ganzheitliche Wirkung im Yoga. Nutze dieses Wissen, um die Yogastunden mit Schwerpunkten zu bereichern und deine eigene Praxis wie die der Schüler sinnvoll und effizient zu unterstützen. SL: Atmamitra Mack.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## 20.–22.5. Einführung in die Tantrische Numerologie

Tantrische Numerologie bietet dir einen praktischen Weg zum Verständnis deiner Psyche, Emotionen und Handlungsweisen. Anhand deines Geburtsdatums bekommst du präzise Werkzeuge, das Körper-Geist-Seele-Modell (die 10 Hüllen) individuell auf deine Lebenssituation anzupassen und eine zielgerichtete Yogapraxis zu finden, die genau deinen Themen entspricht. SL: Paramjeet Singh. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 20.–22.5. Gesundheit, Energie und Bewusstsein

Mit einem „Plasma-Energie-Bild“ analysieren wir deinen aktuellen Energiezustand und wie du darauf reagieren kannst: Mit praktischen Techniken aus der Bio-Energetik, der natürlichen Gesundheitslehre, dem Taoismus, dem Yoga, um die Lebensenergie zu steigern und Blockaden zu beseitigen. So schaffst du beste Voraussetzungen für Gesundheit. SL: Shaktidas Böhmer.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## NEU 20.–22.5. Vihara – Gesunde Lebensführung im Ayurveda

Verbinde die uralten Tipps und bewährten Regeln aus dem Ayurveda für eine gesunde Lebensführung mit modernen europäischen Ansätzen. Aus ayurvedischer und europäischer Sicht werden u.a. Tagesroutine, Reinigung, Zeit, Entspannung, Lebenssinn und Lebensziel, persönliche Werte behandelt. In Paar- und Rollenspielen und Techniken aus dem systemischen Coaching überträgst du sie in deinen heutigen Alltag. SL: Kati Voß.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## 20.–22.5. Bogenschießen als Weg zu mehr Gelassenheit

Es ist gerade das Einfache, was das Bogenschießen so besonders macht. Der sich wiederholende Prozess des Spannungsaufbaus, des intuitiven Loslassens und der Gedankenstille kann auch im Alltagsleben dazu beitragen Anspannung und Stress zu verstehen und umzuwandeln, Konzentration und Achtsamkeit zu schulen.

SL: Armin Meier-Kühn, Klemens Schmelter.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 20.–22.5. Yoga mit Jugendlichen – Yogalehrer Weiterbildung

Wie erreicht man Jugendliche? Was brauchen sie? Lasse dich inspirieren und lerne, Yoga für Jugendliche zu unterrichten. SL: Aditi Kolkmeier.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 20.–22.5. Liebe und Spiritualität

Die Liebe und die Sehnsucht nach ihr sind starke Kräfte, die uns immer wieder neu suchen lassen, auch wenn die Wirklichkeit häufig eher Enttäuschungen für uns bereithält. Gemeinsam erschließen wir uns ein spirituelles Verständnis von der Liebe in unserem Leben.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 20.–22.5. Asana Exakt

Genau erklären, Praktizieren und Korrigieren der Asanas. Erlebe, wie kleine Unterschiede enorme Auswirkungen haben können. Mit neuen Inspirationen kannst du deine eigene Praxis beleben und verfeinern. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Niranjana Klepel.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €



## NEU 20.–22.5. Meditation lernen

Du erlernst die Grundtechniken der Meditation und bekommst wirksame Hilfestellungen, um deine Gedanken zur Ruhe zu bringen. Damit begibst dich auf den Weg des Raja Yoga, der Entwicklung und Beherrschung des Geistes. Diese Mentaltechniken verhelfen dir zu innerem Frieden, Positivität, Kreativität und Lebensfreude. SL: Erkan Batmaz.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

Alle Aus- und Weiterbildungen  
findest du ausführlich beschrieben  
im Aus- und Weiterbildungskatalog  
2016 (bitte anfordern) oder unter  
[www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)

## 20.–22.5. Naturforscher unterwegs – Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Auf spielerische Weise erforschen wir Wald, Wiese und Bach im schönen Teutoburger Wald. Yoga im Freien macht besonders viel Spaß. Mit Becherlupen erkunden wir Insekten, lernen die Bäume des Waldes kennen und erfahren, welche Tiere Holz als Lebensgrundlage haben. Aus Gräsern und Blumen legen wir Naturmandalas. SL: Svenja Paulsen. MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

## 20.–22.5. Vipassana-Meditations-Schweigekurs

Im stillen Sitzen führt dich Vipassana, die Einheits- oder Achtsamkeitsmeditation, zu Klarheit und intuitivem Wissen. Die Atembetrachtung beruhigt Körper, Geist und Seele. Du übst Sitz- und Gehmeditationen, Qi Gong, Yoga, morgens und abends Satsang. Absolutes Schweigen, Essen im Schweigeraum, keine Ablenkungen durch Lesen, Musik, Einkaufen usw. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation. SL: Jochen Kowalski. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 20.–22.5. Yoga und Laufen – Ruhe, Kraft, Entspannung, Ausdauer und Freude an der Bewegung!

Yoga bietet mit seinen Atem-, Koordinations- und Flexibilitätsübungen eine exzellente Ergän-

zung zum Konditions- und Krafttraining des Laufens. Du wirst auf wunderschönen, idyllischen Laufstrecken unterwegs sein, von sanft bis fordernd. Voraussetzung: Regelmäßige Laufpraxis ca. 30 Minuten. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 20.–23.5. Leberreinigung

Nicht nur in der Gallenblase können sich Steine ablagern, sondern auch in der Leber. Ungesunde Ernährung begünstigt die Bildung von Gallensteinen. Die Leberreinigung ist ein einfaches Verfahren, Gallenstein-Ansätze aus der Leber auszuleiten, was wir an diesem Wochenende praktizieren. (Bei bestehenden gesundheitlichen Beschwerden frage bitte vorher deinen Arzt oder Therapeuten.) Danach wirst du dich frisch und vital fühlen. Vorbereitung zu Hause: 1 Woche vorher täglich 1 Flasche Bio-Apfelsaft (über den Tag verteilt trinken, möglichst 2 Stunden vor den Mahlzeiten) und nehme in dieser Woche keine Milchprodukte zu dir. SL: Anna Alexiadis.

MZ 234 €; DZ 281 €; EZ 328 €; S/Z 198 €

## 20.–22.5. Yoga im Seniorenheim – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst, wie du die Lebensweisheiten der Senioren für deine Yogastunde nutzen kannst, um ihre Aufmerksamkeit zurück auf die noch vorhandenen Möglichkeiten zu lenken und Freude an der Bewegung zu wecken. SL: Ramashakti Sikora. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## 22.–27.5. Gedächtnis-Training Kursleiter/in Ausbildung

Lerne für dich selbst und für deine künftige Rolle als Trainer/in wirkungsvolle Techniken und Strategien zur Optimierung der Gehirnleistungen kennen und anwenden. Bitte Ausbildungsbroschüre anfordern. SL: Waltraud Keller.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

## 22.–27.5. Manege frei – Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahren

Tauche ein in die Welt der Zirkusmanege und entdecke deine verborgenen Talente bei Zauberei, Seiltanz, Akrobatik, Jonglage, Stelzenlauf, Pantomime, Clownerie u.v.m. In zirkusreifen Yogastunden schulst du deine Bewegungsvielfalt und erlernst spielerisch Balance- und Konzentrationsübungen. SL: Svenja Paulsen.

MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €

## 22.–27.5. Yoga und Schamanisches Heilen Ausbildung Teil 1

Lerne, die kraftvollen magischen Techniken und Rituale der Schamanen für dich selbst und Beratung anderer anzuwenden. Nur zusammen mit Teil 2 möglich. Preis für beide Teile (10 Tage) zusammen. SL: Maharani Fritsch de Navarrete.

MZ 828 €; DZ 981 €; EZ 1.139 €; S/Z 707 €

## 22.–27.5. Autogenes Training Kursleiter Ausbildung

Lerne Menschen in Kursen und Seminaren mit dem Autogenen Training in die Entspannung zu führen. SL: Michael Büchel.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €



**22.5. Yoga- und Meditation Einführungstag**

Ein Tag zum Entspannen und Aufladen. Siehe S. 6. SL: Chandrashekara Burandt. 59 €

**NEU 22.-27.5. Yoga Vidya Fitness Trainer/in Ausbildung**

Besonders jüngere, fitnessorientierte Leute vermissen manchmal im Standardyoga die schweißtreibende Herausforderung und „masculine“ Komponente. Auch im betrieblichen Gesundheitswesen wird dieser Aspekt des sportlichen Trainings immer wichtiger. SL: Ramashakti Sikora.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

*Kindern macht Yoga ganz besonders viel Spaß. Tolles Kinderyoga gibt es in allen Seminarhäusern.*

**22.-27.5./29.5. Yoga Ferienwoche/ Frñhsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwñhen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

**22.5.-12.6. Yogatherapie Baustein Ausbildung für medizinische Berufe**

Intensive Yogatherapie-Ausbildung für Menschen mit umfangreichen medizinischen Vorkenntnissen. Kenntnisse über Anatomie und Physiologie werden vorausgesetzt. Anhand praktischer Übungen lernst du die Grundlagen und Wirkungsweisen der Yoga-Therapie. Die Stärken, Grenzen und Kontraindikationen der Yogatherapie und ihre Unterschiede zum klassischen Yogaunterricht werden ausführlich behandelt, ebenso der Einsatz von Yogatherapie bei bestimmten Krankheitsbildern und Störungen. Teilnahmevoraussetzung Teil 1, Teilnahmevoraussetzung: Medizin./Gesundheitsberuf. SL: Mahashakti Engeln.

MZ 1.676 €; DZ 1.996 €; EZ 2.328 €; S/Z 1.421 €

**NEU 25.-29.5. Adya Yoga und ayurvedische Aromatherapie**

Für emotionale Balance, zur Stressreduktion und bei Schlafstörungen. Einfache Übungsrituale aus dem Yoga und die wohltuende Kraft der Pflanzengeister können dich unterstützen, deinen eigenen Rhythmus zu finden und den alltäglichen Herausforderungen gestärkt zu begegnen. Praxisworkshop mit ätherischen Ölen. SL: Lara-M. Vucemilovic-Geeganage, Subash J. Geeganage.

MZ 306 €; DZ 366 €; EZ 429 €; S/Z 257 €

**26.-29.5. 3 Körper und 5 Hüllen in der Asanapraxis**

In diesem Praxisseminar erfährst du die Lehre von den 3 Shariras und 5 Koshas direkt in deiner Asanaspraxis. Zunächst lernst du, die grobe Ebene der Annamaya Kosha in der Asana zu beruhigen; dann deinen Energiekörper systematisch in Asana und



Pranayama zu erfahren, wonach du die emotionale, intellektuelle und Wonnehülle in deinem Geist zu unterscheiden lernst. Mit diesen Erfahrungen legst du ein Fundament für meditatives Üben der Asanas. Als Weiterbildung für Yoga-lehrer geeignet. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Adishakti Stein.

MZ 192 €; DZ 237 €; EZ 285 €; S/Z 155 €

**26.-29.5. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre**

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. SL: Katrin Shakti Barros, Malini Mari Calderón Mancha. MZ 113 €; DZ 135 €; S/Z 84 €

**27.-29.5. Mudra-Yoga**

Mudras sind Handhaltungen die deine tägliche Yogapraxis unterstützen. Sie sind leicht auszuführen, fördern die Konzentration, den Pranafluss und helfen bei Nervosität und Schlafstörungen. SL: Gauri Neidig.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**27.-29.5. Kundalini Yoga Fortgeschrittene**

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. . SL: Sukadev Bretz.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**27.-29.5. 3 Körper und 5 Hüllen in der Asanapraxis**

In diesem Praxisseminar erfährst du die Lehre von den 3 Shariras und 5 Koshas direkt in deiner Asanaspraxis. Zunächst lernst du, die grobe Ebene der Annamaya Kosha in der Asana zu beruhigen; dann deinen Energiekörper systematisch in Asana und Pranayama zu erfahren, wonach du die emotionale, intellektuelle und Wonnehülle in deinem Geist zu unterscheiden lernst. Mit diesen Erfahrungen legst du ein Fundament für meditatives Üben der Asanas. Auch als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Adishakti Stein.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €





**NEU 27.-29.5. Abenteuer Wildnis – Yoga Kids von 7–12 Jahren**

Ein Wochenende, das wir weitestgehend draußen in der Natur verbringen. Wir tauchen in die Geheimnisse des Waldes ein und üben uns in den vielen Fähigkeiten, die Naturvölker "drauf haben": z.B. Tarnen und Schleichen, Unterschlupf bauen, Gefäße und Löffel brennen. Eine echte Herausforderung. SL: Jürgen Wade.

MZ 79 €; DZ 95 €; EZ 60 €



**27.-29.5. Autogenes Training Aufbaukurs – Mittel- und Oberstufe**

AT-Mittelstufe und Oberstufe bieten den AT-Übenden nach der Beherrschung der Grundstufe die Möglichkeit, tiefer an persönlichen Fragestellungen und zu arbeiten. Du lernst insbesondere: Mit deinen Teilnehmern individuelle Formeln zu verschiedenen Bereichen erarbeiten. Formelhafte Vorsatzbildungen u.a. zu Organfunktion, Charakterbildung, Grundgefühlen, Verhaltensweisen (z.B. Rauchen) und Ängsten. Teilnahmevoraussetzung: AT-Kursleiter.

SL: Michael Büchel, Roswitha Breitkopf.  
MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2016 (bitte anfordern) oder unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)

**NEU 27.-29.5. Bhakti: Die Welt der Herzensklänge**

Entdecke verschiedene Wege, tief in deine innere Stimme einzutauchen, dich mit den spirituellen Klängen deines Selbst zu verbinden. Dieses Seminar ist ein kraftvolles und zugleich subtiles Erlebnis deiner Stimme in Verbindung zu deinen Emotionen. Wir laden dich ein in die Welt der Herzensklänge. Dort wo Öffnung und Heilung stattfindet. In der Stimme und dem eigenen Ausdruck liegt eine sehr große Lebenskraft verborgen. SL: Kai Treude, Duo en camino.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**27.-29.5. Detox Yoga mit grünen Smoothies**

Die Natur schenkt uns durch Wildpflanzen einen reich gedeckten Tisch an lebenswichtigen Substanzen. Der grüne Smoothie enthält zahlreiche Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Du erfährst welche Wildkräuter du sammeln kannst und wie du grüne Smoothies herstellst. Yoga hilft dir zusätzlich, dich von alten Schlacken zu befreien („detox“ = „entgiften“). SL: Devi Ortman.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



**27.-29.5. Die inneren Fesseln sprengen – die Phyllis Krystal Methode**

Du lernst die Grundlagen mit Yogaübungen, Imaginationstechniken und Entspannungsmeditationen. Mit Hilfe dieser von der amerikanischen Psychologin entwickelten Methode ist es möglich,

mit der ‚inneren Weisheit‘ der Seele in Kontakt zu treten. Mit dieser inneren Führung kannst du deine Probleme besser bewältigen und deine Beziehungen zu anderen Menschen entwickeln sich positiver. Als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet.

SL: Ingrid Seemann, Susanne Berger.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



**27.-29.5. Einführung in die Yogatherapie**

Der therapeutische Aspekt des Yoga wird gerade in unserer westlichen Welt immer bedeutender. Das "Pancha Kosha Tattwa"-Konzept der 5 Hüllen, sowie die Ursachen für Stress und Krankheit, werden dir erläutert. Wir besprechen die Indikationen und Kontraindikationen von Asanas, Kriyas, Pranayama, Pranakontrolle, zyklische Entspannung und Möglichkeiten deiner zukünftigen Yogaberatung. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. Als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Harilalji.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



**27.-29.5. Mit Yoga verwurzelt in der Erde**

Konzentriert gehaltene Asanas, meditatives Gehen in der Natur, Körper-Fühlübungen, angeleitete Meditationen machen uns den Kontakt zur Erde bewusst. Du lernst die Symbolik der Asanas und ihrer Tier-/Pflanzenamen auf psychischer und spiritueller Ebene kennen und findest eine für dich geeignete Affirmation zur Verbindung mit der Erde. SL: Radhika Nosbers.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**27.-29.5. Yoga für Kinder 3–6 Jahre**

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. SL: Katrin Shakti Barros.

MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

**27.5.-1.6. Devi Sadhana Retreat – Neue Impulse für ein tiefes spirituelles Leben**

Swami Mangalananda und Swami Gurusharanananda führen dich auf eine Reise nach innen zu einer neuen tiefen spirituellen Erfahrung. Mit Kirtan, Swakriya Yoga, angeleiteten Meditationen und Kontakt zum weiblichen göttlichen Aspekt kannst du deine spirituelle Praxis neu beleben. Die Swamis teilen ihre lebenslange Erfahrung spontan und freudevoll mit dir und der Gruppe. Komme und erlebe eine neue Dynamik auf dem Weg zu Gott! Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Swami Guru-sharanananda, Swami Mangalananda.

MZ 376 €; DZ 452 €; EZ 531 €; S/Z 315 €

**27.-29.5. Yin Yoga**

Du lernst, die Yoga Vidya Grundreihe besonders unter dem „Yin“-Aspekt zu verstehen. Wo „Yang“ für die Muskelstärkung steht, verkörpert „Yin“ längeres Halten, langsame und sanfte Reize, die besonders die Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. Das beugt insbesondere Gelenkproblemen vor. Durch den Einsatz von Hilfsmitteln kannst du deine optimale Position finden, in der du Kör-



per und Geist loslassen und entspannen kannst. Energetische und emotionale Blockaden werden gelöst und deine Lebensenergie kann frei fließen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Auch als Weiterbildung für Yogatherapeuten geeignet. SL: Shanti Wade.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**27.-29.5. Yoga bei posttraumatischen Belastungsstörungen**

Das Leid als Folge eines erlebten Traumas hat viele Gesichter, z. B. ein geringes Selbstwertgefühl, Alpträume, Flash-backs, Depressionen. Du lernst u. a. ein „traumasensibles“ Yoga kennen und Meditationsmethoden, die für dich ganz individuell geeignet sind, so dass du zu Hause leicht weiterüben kannst und zunehmend weniger von Gedanken und Gefühlen des Traumas überwältigt wirst. SL: Anke Gempke.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**27.-29.5. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

**29.5. Yoga Verwöhntag**

Ein Tag, um dich richtig zu verwöhnen, den Alltag zu vergessen und die Seele baumeln zu lassen: Yogastunde, Spaziergang, Massage-Workshop und Meditation. Mit vegetarischem Vollwert-Mittagessen und Abendessen. 10:00-18:45 Uhr. 59 €



**29.5.-3.6. Breath Walking**

Breath Walking, ein von Yogi Bhajan und Gurucharan Singh Khalsa entwickeltes Programm vereint positive Wirkungen

aus Yoga und Walking. Durch Walking verbeserst du dein Kreislaufsystem, atmungsorganische Funktionen und Ausdauer. Durch Yoga Asanas verbeserst du Gelenkbeweglichkeit, Muskeltonus und Verdauung. Atemrhythmen und Mudras vertiefen die Wirkung. SL: Sergej Lebedev, Rosi Schillinger.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

**29.5.-3.6./5.6. Yoga Ferienwoche/ Frñhsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

**29.5.-3.6. Yoga und Meditation Praxiswoche**

Neue Energie, Kraft und Inspiration durch Yoga und Meditation. Für alle, die Yoga Vidya schon kennen und praktizieren wollen. Längere Mittagspause zum Nachwirken lassen, Entspannen oder eigenen Praktizieren. Möglichkeit, an Zusatzprogrammen teilzunehmen. SL: Arjuna Wingen. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

**30.5. Ayurveda Wellnessstag**

Ein Tag, um den Alltag zu vergessen, deine Seele baumeln zu lassen und dich selbst zu verwöhnen: Ayurveda Massage-Workshop, Packung mit ayurvedischen Kräutern, ayurvedisches Mittagessen und sanfte Yoga Stunde. 10:00-18:45 Uhr. 59 €

**3.-5.6. Achtsame Yogapraxis als Weg in die Ruhe**

Hier ist alles was du tust eine Übung in Achtsamkeit. Yoga-Asanas, Pranayama (Atemübungen) übst du mit Bedacht. Miteinander sprechen, im Schweigen essen, meditieren, Gehmeditation

üben – alles ist umhüllt von Achtsamkeit. Mehr Gewahrsein in deinen Yogaübungen und deinem täglichen Tun und Denken ist das Ziel. SL: Radhika Nosbers. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**3.-5.6. Ayurveda aus der Natur und dem eigenen Garten**

Ayurveda ist nicht (nur) indisch, sondern es bedeutet, angepasst an die Region, an die Jahreszeit und die individuellen Bedürfnisse zu leben und zu heilen. Dich erwartet ein erlebnisreicher Mix aus Theorie und Praxis, inklusive Herstellung und Genuss eines ayurvedisch konzipierten Wildkräutersmoothies und heilsamer Kräuterrezepturen. SL: Julia Lang.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**3.-5.6. Ayurveda Fussmassage**

Du lernst eine einfache und wohltuende Ölmasage für die FüÙe zu geben. FüÙe werden im Alltag stark beansprucht. Durch das Massieren werden Verspannungen gelöst, Gelenke wieder beweglicher und die Energiepunkte und -bahnen angeregt. SL: Gundi Nowak.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



**3.-5.6. Bhaktissimo – Bhakti pur mit Govinda**

Govinda, Assistent des Priesters im indischen Ganesha-Tempel in Berlin, ist eine lebendige Verkörperung von Bhakti Yoga! Seine ganze Persönlichkeit, jedes Wort, jede Geste, sind reine Liebe und Hingabe an Gott, an die Schöpfung, an die Natur. Lass' dich bezaubern von seiner Leichtigkeit und der von innen kommenden Freude. SL: Govinda.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €





### **NEU** 3.-5.6. Liebe deinen Körper und dich!

Du findest dich nicht beweglich genug, zu dick, zu hässlich? Essstörungen nehmen zu und viele erleben sogar an sich Gesundes als zwanghaft. Dieses Seminar zeigt dir, wie du aus dem Kreislauf von Selbstverurteilung, Scham und Minderwertigkeit aussteigen und dein Leben bewusst und liebevoll gestalten kannst. Themen u.a.: Selbstverurteilungen und belastende Muster erkennen; Annahme und Liebe deines Körpers; Frau-Sein und Weiblichkeit; Verhältnis zu Sexualität. SL: Sarah Mack.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### **3.-5.6. Kundalini Yoga Mittelstufe**

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 15. SL: Katharina Hansen, Sivanandas Elgeti.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### **3.-5.6. Schon zuhause**

Mit Hilfe einfacher effektiver Übungen aus dem Yoga und der buddhistischen Achtsamkeitspraxis stärkst du deine Gelassenheit und die Präsenz im Hier-und-Jetzt und lernst eine neue Betrachtungsweise kennen: Im Außen gibt es nichts zu finden und zu erreichen – du bist schon angekommen. Mit Yogastunden, Meditationen und Mantra-Singen. SL: Shankara Girgsdies. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### **3.-5.6. Lichtvoll reifen**

Hier kannst du dir gewisser Kollektivmuster bezüglich des Älterwerdens in unserer Wohlstandsgesellschaft bewusst machen, sie durchschauen und transformieren. Wir konzentrieren uns auf das neue Bewusstsein, das uns Vitalität und Klarheit bis ins hohe Alter schenkt. Wir entwickeln neue Bilder, so dass du den Körper als sich selbst erneuernd erfährst. SL: Ingrid Seemann, Susanne Berger.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### **3.-5.6. Faszientraining mit Yoga – Yogalehrer Weiterbildung**

Lerne verschiedene Techniken aus dem Faszientraining kennen, um das Bindegewebe (Faszien) das die Muskeln, Organe und Knochen umhüllt, geschmeidig und elastisch zu machen und integriere sie in deinen Yogaunterricht. SL: Claudia Bauer. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### **3.-5.6. Stress Ade – Das Yoga Anti-Stress Programm**

Yoga und Meditation sind die besten Übungssysteme bei allen Arten von Stress. Mit dem Yoga Anti-Stress Programm lernst und praktizierst du effektive Methoden aus Yoga und Meditation kombiniert mit Erkenntnissen aus dem modernen Stress- und Zeitmanagement. SL: Andreas Mohandas Eckert.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### **3.-5.6. Chakra-Yoga – Schwerpunkt Anahata und Vishuddha**

Lerne alles über das vierte und fünfte Chakra und ihr gemeinsames Element. Sie stehen in Verbindung mit: Herzlichkeit, Liebe, Freiheit, Atmung und Atemwege, Raum, Präsenz und Spiritualität. Ihre Symbolik, Einflussbereiche im physischen Körper, psychische Ebenen, Entwicklungsstufen, Übungen zur Chakra-Harmonisierung: Asana, Pranayama, Meditation, Mantra. Ein Seminar der Chakra-Reihe. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Als Weiterbildung für Yogalehrer und -therapeuten geeignet.

SL: Vani Devi Beldzik.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### **3.-5.6. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. SL: Krishnadas Faust.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

### **3.-5.6. Ganesha und seine Freunde – für Kinder 3-6/7-12 Jahre – Geschichten und Yoga rund um die Götter**

In diesem Seminar tun wir das, was Kinder am liebsten tun: Geschichten lauschen und Geschichten erzählen. SL: Malini Mari Calderón Mancha. MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

### **3.-5.6. Schamanischer Frauenkreis**

Frauen und Natur gehören einfach zusammen. Wo drückt sich das schöpferische Prinzip so stark aus wie in der Natur? Du wirst an verschiedenen Kraftorten, wo die weibliche Urkraft besonders hoch ist, Rituale ausführen und den weiblichen Hauch der Stille einatmen. Heilung und Transformation können dabei entstehen. SL: Satyadevi Bretz. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



### **3.-5.6. Stark und selbstbewusst bei Mobbing**

Mobbing ist eine destruktive Handlungsweise mit schwerwiegenden Folgen. Du lernst u.a.: Wie kann ich Mobbing erkennen und klassifizieren? Wie kann ich mit Yoga Übungen das Selbstbewusstsein stärken und Betroffenen helfen? Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Gudakesha Becker.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



**3.-5.6. Yoga, Harfe und Heilung**

Yogas citta-vritti-nirodhah - Yoga ist das Ruhigwerden des Geistes. Die Klänge der Harfe in Verbindung mit Meditation, Tiefenentspannung und Yoga helfen, diesen Zustand der inneren Ruhe zu erreichen. Tiefer körperliche und seelische Schichten werden angesprochen. Heilung auf natürlichem Wege im Sinne der Anregung der körpereigenen Regulationsmechanismen wird möglich. SL: Klaus Willi Heitz.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**5.-10.6. Asana Intensiv - Musikalisch-Meditativ**

Klangschwingungen harmonisieren und entspannen und ermöglichen dir neue Erfahrungen in deiner Praxis. Lass dich durch das Hören von Klängen tief nach innen führen. In verschiedenen Stellungen wirst du auch deine eigene Stimme einsetzen und beobachten, wie Singen und Tönen dein Körpergefühl und deine Geisteshaltung beeinflussen. SL: Shankara Girgsdies.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

**5.-10.6. Yoga mit Massage und Mantras für Frauen**

Erholen, Aufladen und ganz bei sich sein. Lerne in Workshops die Ayurveda Rücken-, Gesichts- und Selbstmassage kennen. Wir üben und singen Mantras, öffnen uns für Mitgefühl, stärken unsere gemeinsame Kraft und freuen uns, unter Frauen ganz Frau zu sein.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

**5.-10.6. Yoga zum halben Preis**

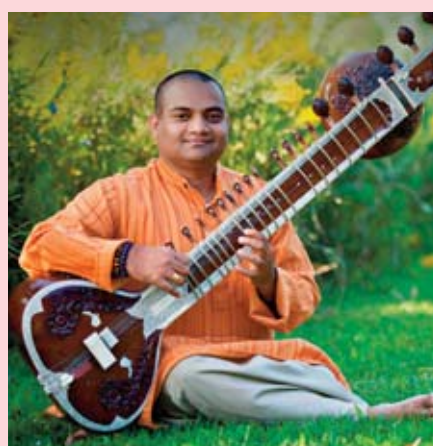
Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennen lernen und praktizieren - jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-vegetarisches Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga - den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei verschiedenen Arbeiten im Haus). SL: Murali Szabo.

MZ 149 €; DZ 187 €; EZ 226 €; S/Z 119 €

**5.-10.6. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €



**6.-12.6. Themenwoche: Nada Yoga mit Ram Vakkalanka - Kraft des Klanges**

In dieser Woche ist Ram Vakkalanka, indischer Sanskrit Experte, begnadeter Sitar Spieler und erfahrener Meditationsleiter, zu Gast bei Yoga Vidya. Ram leitet jeden Morgen eine Nada Yoga Meditation mit seiner Sitar an. Täglich kannst du an offenen Workshops über Sanskrit, Mantras, Chakras und Mudras teilnehmen. Ram wird zudem ein Kirtan Konzert geben. Erfahre die herzöffnende und heilende Kraft des Klanges! So kannst du deinen Ferien-/Individualgastaufenthalt zusätzlich bereichern, auch ohne ein spezielles Seminar zu buchen. Nähere Infos s. Seite 8. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Ram Vakkalanka.

**NEU 10.-12.6. Asana Intensiv mit Katyayani**

Du praktizierst 4-6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherebnis für deine Yoga-Paxis! Siehe S. 11. Intensivseminar. SL: Katyayani Ulbricht.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

**NEU 10.-12.6. Bodyscan - Dein Körper spricht zu dir - hör zu**

Alle Probleme, Blockaden und Gefühle werden in deinem Körper gespeichert. Durch Achtsamkeit und Bodyscan kommst du deinem Körper wieder näher und kannst durch Konzentration und einfühlsames Hinspüren deine Blockadepunkte erkennen und auflösen. Bringe Offenheit für Entspannung und Körperreisen mit.

SL: Doreen Devapriya Eschler.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**10.-12.6. Yoga für körper- und schwerbehinderte Kinder - Yogalehrer Weiterbildung**

Du lernst, wie du diese Kinder über eine spezielle Methode in die Tiefenentspannung von Körper und Geist führst und eine entsprechende Yogastunde gestalten kannst. SL: Marion Weiß.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**NEU 10.-12.6. Finde und erlebe deine Stimme**

„Ich kann nicht singen ...“ - das gibt es nicht. Jeder kann es! Singen ist elementar. Willst du mutiger werden und mit deiner Stimme auch andere erfreuen? Wage jetzt den Quantensprung und erfahre dich neu - frei von Wertung und Angst, spontan und unbeschwert. U.a.: Schamanische Reise zum Urvertrauen, auf den Stimmapparat abgestimmtes Yoga, Songcircle. SL: Ananta Duda.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**10.-12.6. Mut tut gut - Kinderyoga 3-6/7-12 Jahre**

Du lernst Asanas für Mut und Stärke. So verwandelst du dich in einen tapferen Helden und erlebst mutig viele spannende Abenteuer. Unterstützung bekommen wir von Subrahmanya, einem Gott, der Mut und Kraft symbolisiert. Natürlich kommen Spielen, Toben und Singen auch nicht zu kurz. SL: Katrin Shakti Barros.

MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

**10.-12.6. Yoga und Meditation AufbauSeminar**

Vertiefe dein Wissen und deine Yoga-Praxis. Siehe S. 6. SL: Dusty Wenk.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

**10.-12.6. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

**10.-12.6. Yogalehrer Vorbereitung**

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. Siehe S. 13. SL: Adishakti Stein.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

**10.-17.6. Achtsamkeitspraxis Lehrer Ausbildung**

Lerne deine eigene Achtsamkeit zu schulen und auszubauen und Kurse in Achtsamkeitspraxis anzuleiten. SL: Adriaan van Wagenveld.

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z 512 €



**10.-12.6.16**  
**9. Ayurveda Kongress 2016**

**„Traditionelles Ayurveda – wie Jahrtausende altes Wissen den Herausforderungen der heutigen Zeit erfolgreich begegnet“**

- ✿ Ayurveda leistet einen wichtigen Beitrag, gesundheitliche Probleme wie chronischen Stress, die daraus resultierenden Volkskrankheiten und globale Umweltprobleme erfolgreich zu lindern.
- ✿ Erfahrene Ayurvedaexperten bieten sowohl interessierten Laien als auch Ayurvedatherapeuten interessante Vorträge und Workshops.
- ✿ Mit Dosha-spezifischen Yogastunden für Vata, Pitta oder Kapha; Mantra-Singen, Meditation; vegan-vegetarische Biokost.
- ✿ Mit Dr. Hans-Heinrich Rhyner, Amadio Bianchi, u.v.a.

MZ 187 €; DZ 217 €; EZ 249 €; S/Z 162 €

**Neu!** am Freitag  
Ayurvedaprogramm  
für Einsteiger

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2016 (bitte anfordern) oder unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)

## 12.-17.6. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. SL: Atmamitra Mack.  
MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

## 12.-17.6. Hellfühler Ausbildung

Lerne mit deiner Intuition deine schlummernden Fähigkeiten kennen und mit ihnen umzugehen. SL: Satyadevi Bretz.  
MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

## 12.-17.6. Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung Teil 2

Tibetische Klangmassage Ausbildung Teil 2, nur mit Teil 1 möglich! SL: Bhajan Noam.

## 12.-17.6./19.6. Yoga Ferienwoche/ Frühlings Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.  
MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €



## 12.-17.6. Yoga und Wandern

Das Lipperland hat wunderschöne Wanderwege zu kraftvollen Plätzen zu bieten, z. B. die Externsteine oder das Silberbachtal. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga und Meditation kannst du voller Frische deinen Alltag wieder aufnehmen. Massagen in unserer Ayurveda-Oase kannst du gerne dazu buchen. SL: Rama Schwab.  
MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €



## 12.-19.6. Ayurveda Medizin Ausbildung Grundkurs

Kompakte Grundausbildung in ayurvedischer Medizin, unter der fachkundigen Anleitung eines traditionellen indischen Ayurveda-Arztes. Theorie und praktische Anwendungen. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.  
MZ 659 €; DZ 766 €; EZ 876 €; S/Z 574 €

## 12.-19.6. Yogatherapie bei Stoffwechselstörungen und Erkrankungen des Verdauungssystems

Weit verbreitete gesundheitliche Probleme wie Diabetes, Gastritis, Ulzera, Verstopfung, Hämorrhoiden werden mit Hilfe von Ernährungsumstellung, Reinigungstechniken, speziellen Yogaübungen und -Atemtechniken behandelt. Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrerausbildung. SL: Ravi Persche, Claudia Persche.  
MZ 638 €; DZ 745 €; EZ 856 €; S/Z 553 €

## 17.-19.6. Asana Intensiv – Die 84 Hauptasanas

Erweitere deine Yogapraxis um die Übungsreihe der 84 Hauptasanas. Diese werden in den alten Überlieferungen als besonders wirksam für den Menschen empfohlen. Es heißt, es gibt insgesamt 8.400.000 Yogastellungen! In diesem Praxisseminar lernst und übst du die wichtigsten 84 davon! Intensivseminar. Mittelstufe und Fortgeschrittene. MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

## 17.-19.6. Yoga ab 50

Im reiferen Alter ist es besonders wichtig, Körper und Geist für den neuen Lebensabschnitt zu stärken. Genau der richtige Zeitpunkt also, um endlich Yoga zu üben. Regelmäßig praktiziertes Yoga erschließt dir eine neue Persönlichkeit. Du wirst überrascht sein, was alles möglich ist und welchen Gewinn du für deine Gesundheit sowie deine Person aus dem Yoga ziehst. SL: Premajyoti Schumann.  
MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €



## NEU 17.-19.6. Glücklich wohnen mit dem indischen Vastu

Wie kannst du glücklich und gesund wohnen? Wie kann eine Wohnung deinen spirituellen Weg unterstützen? Dazu lernst du das indische „Vastu“ kennen, aus dem später in China das „Feng Shui“ entstanden ist. Du lernst, welche Naturgesetzmäßigkeiten entscheidend sind für eine gute Wohnsituation und wie du sie in dein Zuhause integrieren kannst. So erhältst du ein Werkzeug, mit dem du dein Leben in deinen eigenen vier Wänden glücklich, gesund und harmonisch gestalten kannst. SL: Guntram Stoehr.  
MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

Steige tiefer ins Yoga ein, mache eine Ausbildung zum Yogalehrer.

## 17.-19.6. Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut

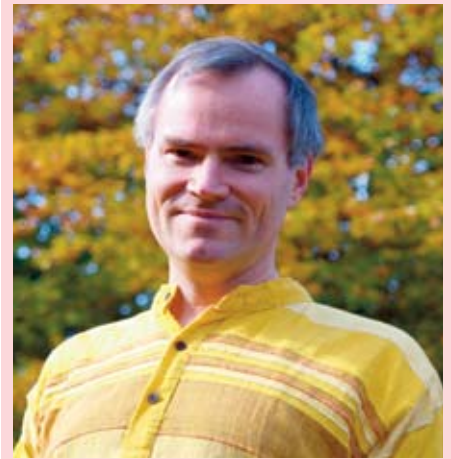
Diese zu üben empfiehlt Patanjali im Yoga Sutra als Weg, einen klaren Geist zu entwickeln. Die Kräfte von Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut bestellen den Boden für Brahman, das Göttliche in deinem Geist. Deshalb heißen sie "Bahmaviharas", "Aufenthaltssorte von Brahman". Du lernst Techniken, diese Eigenschaften in Meditation und Asanapraxis zu entwickeln. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Radhika Nosbers.  
MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 17.-19.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

## 17.-19.6. Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 15. SL: Sukadev Bretz.  
MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## 17.6.-1.7. Sadhana Intensiv – Fortgeschrittene Praxis für den erfahrenen Übenden

Ein speziell von Swami Vishnu-devananda zusammengestelltes, von Sukadev angepasstes mehrwöchiges Hatha-Yoga-Intensivprogramm für Energie-Erweckung, spirituelle Entwicklung und Entfaltung deiner geistigen Fähigkeiten. Intensives Praktizieren von Pranayama, Mudras und Bandhas, zusammen mit Asanas, Mantra-Singen und Meditation. Studium einer der klassischen Hatha Yoga Schriften. Teilnahmevoraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufenseminar oder Yogalehrer Ausbildung. SL: Sukadev Bretz.  
MZ 846 €; DZ 1.060 €; EZ 1.281 €; S/Z 676 €



## NEU 17.-19.6. SUFI-Bewegungsmeditation

Lerne die SUFI-Bewegungsmeditation der Himmelsrichtungen in Theorie und Praxis kennen, in Verbindung mit Yoga, Mantra-Singen und Satsang. Mit rhythmischen Körperbewegungen und Atemübungen wirst du dir deiner Körperharmonie bewusst. Mit inspirierender orientalischer Musik, die eine hohe Schwingung erzeugt. SL: Gerrit Kirstein. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 17.-19.6. Ayurveda Einführung

Lerne die „Wissenschaft vom Leben“ – den Ayurveda – kennen. Du bekommst einen Überblick über die Bioenergien und wie sie sich in Psyche und Körper zeigen. Du lernst die therapeutischen Möglichkeiten und die ayurvedische Ernährungslehre kennen. Mit Massageworkshop und Tipps für zu Hause. SL: Gundi Nowak.  
MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 17.-19.6. Sing your heart

Entspannende Körperübungen, einfache Stimmübungen, Singen und spontane Improvisationen aktivieren heilende Kräfte. Der Atem vertieft sich, Stress und Anspannungen verringern sich durch die wohlthuenden Schwingungen der Töne. Körper, Geist und Seele werden vitalisiert und harmonisiert. Du lernst spirituelle Lieder aus aller Welt und Lieder in der Gruppe anzuleiten. SL: Gitama Kabir.  
MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 17.-19.6. Theorie und Praxis der 84 Hauptasanas

Die Hauptasanas werden gemeinsam studiert und besprochen, ihre Wirkungen auf verschie-



denen Ebenen sowie Kontraindikationen, Variationen und der Einsatz von Hilfsmitteln. Korrekturen, Hilfestellungen und Ausrichtung. In jeder Einheit wenden wir uns einer Gruppe zu (Stehende Asanas, Rückwärtsbeugen etc.). Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrer Ausbildung. SL: Adinath Zöllner.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €



### 17.-19.6. Yin Yoga – achtsam, ruhig und tief

Yin Yoga führt uns auf unsere heilsamen und meditativen Wurzeln zurück. Loslassen und liebevolle Achtsamkeit stehen im Mittelpunkt. Unterstützt durch Kissen und Decken werden die Positionen längere Zeit ohne Muskelaufwand auf dem Boden eingenommen, so dass das Bindegewebe und die Gelenke sanft gedehnt werden. Dies unterstützt den freien Energiefluss durch den ganzen Körper. SL: Sanja Wieland.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



### 17.-19.6. Yoga bei MS (Multiple Sklerose) – für Betroffene

Yoga hat sich gerade bei MS sehr gut bewährt und ist eine der besten Methoden, das Fortschreiten der Krankheit aufzuhalten oder zu verlangsamen. Du lernst wichtige Grundlagen der Erkrankung und welche Übungen besonders hilfreich sind, um die Symptome von Multiple Sklerose, wie Gleichgewichtsstörung, Muskelschwäche, Ermüdung zu mildern. SL: Brigitte Heitz.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



### 17.-19.6. Vedische Psychologie – gekonnter Umgang mit der menschlichen Psyche

Lerne deinen Geist aus Sicht der vedischen Psychologie besser verstehen und konstruktiver mit ihm umzugehen. Anders als die moderne Wissenschaft, wo der Geist als „Nebenprodukt des Körpers“ oder als Ergebnis chemischer Prozesse gilt, hat die vedische Psychologie den umgekehrten Ansatz: Geist und Körper sind Produkte der Seele. Um Erfahrungen in der Welt machen zu können, nimmt die Seele Geist und Körper als Instrumente an. Diese Instrumente sind die Sinnesorgane, Indriyas, und Antarkarana, die Struktur von Psyche und Geist. Harilalji als Meister der vedischen Quelltexte vermittelt dir tiefe Einsichten in ihre Wirkungsweise und ihren Einfluss auf die menschliche Psyche. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Harilalji.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 17.-19.6. Yoga für den kühlen Kopf

Du brauchst Anregungen und Techniken für einen freien Kopf? Du lernst Yoga-Techniken, die besonders wirkungsvoll sind bei Stresssymptomen wie Nackenverspannungen, Kopfschmerz und Schlafstörungen. Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantra-Singen und mehr. Physiologische Vorgänge bei Kopfschmerz. Verspannung, Schlaflosigkeit und Stress. SL: Pranava Heinz Pauly. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 17.-19.6. Yoga und Recycling Art – Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Wir basteln schöne und sinnvolle Dinge aus Resten und Abfällen. So verwenden wir z.B. Papier, Karton und Stoffe und es entstehen daraus tolle Sachen. Wenn du ein T-Shirt mitbringst, können wir es verschönern, indem wir es bemalen oder etwas aufnähen. Mit Yoga, Bewegungsspielen, Klang- und Fantasiereisen. SL: Carmela Giordano, Malini Mari Calderón Mancha.

MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

### 17.-19.6. Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation

Kurzurlaub zum Regenerieren, Aufladen und Relaxen. Tagesablauf: Freitag: Yogastunde, Abendessen, Meditation, Mantra-Singen, anschließend Begrüßung, Vorstellen des Programms. Samstag: Vormittags Meditation, Vortrag, Yogastunde. Nachmittags: Schwimmen und (Textil-) Sauna im Thermal-Mineralbad; Ayurveda-Massage. Sonntag: Meditation, Vortrag, Yogastunde. Nach dem Brunch Abschlussworkshop. Seminarende ca. 14:30 Uhr. MZ 166 €; DZ 196 €; EZ 228 €; S/Z 141 €

### 19.-24./26.6. Yoga Ferienwoche/ Frühlings Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. SL: Ambika Koehlers.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €



### 19.6.-14.8. Gurukula Yogalehrer Ausbildung

2-monatige Yogalehrer Ausbildung mit Karma Yoga Praxis, in Anlehnung an das traditionelle Gurukula-System. Für besonders intensiven spirituellen Fortschritt und Lernen auf allen Ebenen.

SL: Chandrashekara Burandt.

MZ 2.215 €; DZ 2.643 €; EZ 3.085 €; S/Z 1.877 €

### 19.6.-17.7. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. SL: Katja Kedenburg, Adinath Zöllner, Sivanandadas Elgeti.

MZ 2.215 €; DZ 2.643 €; EZ 3.085 €; S/Z 1.877 €



## 19.-26.6. Ho'oponopono Ausbildung

Du lernst, in Einzel- und Gruppensitzungen und -beratungen die traditionelle hawaiianische Familienkonferenz als effektives Konfliktlösungs- und Organisationsmittel einzusetzen. SL: Radharani Priya Wloka.

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z 512 €



## 21.6. Mantra-Konzert mit The Love Keys 13:30 - 14:30 Uhr.

## 24.-26.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

## 24.-26.6. Acro Yoga

Entdecke wie leicht und hilfreich es sein kann, Yoga mit einem Partner zu üben. Dieses Seminar stellt alle drei Disziplinen vor, die AcroYoga umfasst: Yoga, Akrobatik und Thai Massage. Intensivseminar. SL: Shankara Girgsdies.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 24.-26.6. Asana intensiv - 108 Variationen

Wir üben jeden Tag klassische Yoga-Asanas, so dass wir am Ende der Woche 108 Übungen kennen. Mit vielen Variationen, viel Spaß und zur Vertiefung oder Auffrischung der eigenen Asana-Praxis. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Jasmin Iranpour.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

## 24.-26.6. Ayurveda bei Burnout

Nahezu jeder 10. Deutsche leidet an Burnout mit steigender Tendenz. Ayurveda bietet dir wertvolle Hilfen zur Vorbeugung und Auswege aus Erschöpfungszuständen; u.a.: Zur Steigerung deiner Lebensenergie, Ernährung, Selbstmassage Workshop. Ein wertvolles Seminar für mehr Gesundheit, Wohlbefinden, Prävention und Lebensqualität! SL: Gundi Nowak.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 24.-26.6. Business Yoga Basisseminar - Yogalehrer Weiterbildung

Einstiegs-/Orientierungsseminar. Hier bekommst du alle nötigen Informationen, um Yoga aktiv in Unternehmen anzubieten. Mit hilfreichen Tipps erfahrener Business-Yogalehrer. SL: Dr. Hans Kugler. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## 24.-26.6. Gesichts-Yoga - für ein strahlendes Gesicht und einen entspannten Kiefer

Im Laufe der Zeit machen unsere Gesichtsmuskeln schlapp, wenn sie nicht bewegt werden. Mit lustigen effektiven Gesichts-Muskulübungen wird die Durchblutung angeregt, die Haut stimuliert und das Bindegewebe gefestigt. Sie machen uns tatsächlich schöner - die Haut wirkt elastisch und straff. SL: Charry Devi Ruiz.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## 24.-26.6. Yoga bei Rundrücken, Skoliose, Wirbelgleiten - Tipps für den Alltag

Du erhältst wertvolle Kenntnisse über Rundrücken, Skoliose oder Gleitwirbel (Spondylolisthesis) und einen möglichen Weg des Umgangs damit. Du erlernst spezifische Yogahaltungen und Übungsfolgen, mit denen du an der Korrektur dieser Beschwerdebilder arbeiten kannst. Wenn du Yogalehrer/in bist, kannst du dir Anregungen für eigene Kurse für Yoga für den Rücken holen. Als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. SL: Niranjan Klepel.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 24.-26.6. Yoga für die Göttin in dir - Chakra-Arbeit mit Atem, Bewegung und Bewußtsein

Erfahre deine Weiblichkeit als Quelle deiner Kraft und feiere diesen wertvollen Schatz mit anderen Frauen durch Bewegung, Träumen, Klang und Stille - zu Ehren von Mutter Erde, Schwester Mondin und der Göttin in dir. Bewusste Atem- und Stimmspiele in Verbindung mit ChakraKonzentration führen dich tiefer in deine Kraft und Schönheit. SL: Radhika Nosbers.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 24.-26.6. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweckung der inneren Energie, Erweiterung des Bewusstseins und Entfaltung des vollen Potentials. Siehe S. 15. SL: Sukadev Bretz, Caroline de Jong.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 24.-26.6. Klangmassage, Klangyoga und Gong Basisseminar

Die harmonischen Klänge der tibetischen Klangschalen werden direkt auf den Körper übertragen. Der gesamte Körper wird in Schwingung versetzt und harmonisiert. In Verbindung mit

# Weltyogatag

## Tag der offenen Tür

Von 11:00-21:00 Uhr zum unverbindlichen Kennenlernen

11:30 Uhr, 13:00 Uhr und 15:00 Uhr Hausführungen

11:00 Uhr Yogastunden für Anfänger und Mittelstufe

11:30 Uhr Infos über Ayurveda und Ayurveda-Wohlfühlpakete; Yogastunden für Anfänger, Mittelstufe und Kinder

13:30-14:30 Uhr Mantra-Konzert mit The Love Keys

12:30-13:30 Uhr Vollwert-Buffer

14:00 Uhr Einführung ins Hatha-Yoga; Information über Yogalehrer-Ausbildungen;

14:30 Uhr Einführung in die Meditation; Klangreise

16:00 Uhr Yogastunden für Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene und Kinder; Mantra-Workshop

16:30 Uhr Einführung in den Ayurveda; Information über Yoga-Therapie mit Workshop;

17:30-18:30 Uhr Vollwert-Buffer

18:30 Uhr Informationen zur Yogalehrer-Ausbildung;

20:00 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Kurzvortrag mit Tombola.

# 21.6.16

Kinderbetreuung von 10:30-21:00 Uhr für Kinder ab 3 Jahre.

Aktuelle interessante Zusatzangebote wie z.B. Klangreise, Entspannung, Mantra-Konzert, Senioren yoga etc.

**Alles kostenlos!**

**Bitte vorher anmelden.**

Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantra-Singen, Yogastunde und Brunch teilnimmst, zahlst du:

MZ 47 €, DZ 63 €, EZ 78 €, S/Z 35 €.

Nur Übernachtung und Satsang:

MZ 24 €, DZ 31 €, EZ 39 €, S/Z 18 €



verschiedenen Meditationstechniken. Auch als Einstieg in die Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung empfehlenswert. SL: Bhajan Noam. **MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €**

### 24.-26.6. Meine 5 Sinne - Yoga für Kinder von 3-6 Jahren

Entdecke und erlebe die faszinierende Welt in der wir leben. Hier ist so viel los: rieche, schmecke, ertaste, lausche und beobachte die Natur und alles was darin lebt - ein Teil von ihr ist, so wie wir. Begegne deinen 5 Sinnen beim Spielen, Toben, Balancieren, Schnüffeln, Basteln, Singen und Geschichten erzählen. SL: Svenja Paulsen. **MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €**

### 24.-26.6. Seelenfreude - entdecke die Kraftquelle in dir

Du bist eingeladen, Kraft und Lebensfreude für den Alltag zu entwickeln und erfährst wie positives Handeln, Vergebung und Selbstliebe die Seele nähren können. Über energetische Übungen, Meditation, Seelentanz und Seelengesang entdeckst du neue Wege, deine Individualität zu erleben. SL: Galit Zairi. **MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €**

### 24.-26.6. Theater spielen - Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Theaterspielen macht einfach Spaß und bietet den Kindern durch das Hineinschlüpfen in verschiedene Rollen Möglichkeiten der Selbsterfahrung und Auseinandersetzung mit anderen. Während wir das Theaterstück einüben, lernen die Kinder Gestik, Mimik, Körpersprache und Sprache als „Werkzeuge“ des Darstellers kennen. SL: Aditi Kolkmeier. **MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €**



### 24.-26.6. Anti-Aging durch Yoga

Auch wenn die „Ewige Jugend“ sicher eine Utopie ist, kannst du doch deinen Körper und deinen Geist bis ins hohe Alter gesund und leistungsfähig halten. Du bekommst effektive, verjüngende Yogatechniken, Anti-Aging Tipps aus dem Ayurveda und der Naturheilkunde, um genau das zu erreichen. SL: Parameshwara Kai Tegtmeier. **MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €**

### 24.-26.6. Wie Bäume dir Kraft geben

Eine spirituelle magische Reise zu den Baumwelten! Nimm den Zauber der Bäume in dich auf. Spüre ihre tiefe Heilkraft und die wohltuende Stille. Du lernst mit ihnen zu sprechen und machst verschiedene Wahrnehmungsübungen und Baumrituale, um auch später mit ihnen in Kontakt zu bleiben und ihre Botschaften deuten zu können. SL: Satyadevi Bretz. **MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €**

### 24.-26.6. Yoga Nidra - Schlaf des Yogi

Einführung in die Tiefen der yogischen Entspannungstechnik Yoga Nidra - entwickelt vom Sivananda Schüler Swami Satyananda Saraswati. Yoga Nidra ermöglicht es, physische, emotionale und mentale Spannungen zu lösen und vollkommen zu entspannen. SL: Ambika Koehlers. **MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €**

### 26.6.-1.7. Meine 5 Sinne - Yoga für Kinder von 3-6 Jahren

Begegne deinen 5 Sinnen beim Spielen, Toben, Balancieren, Schnüffeln, Basteln, Singen und Geschichten erzählen. Beobachte wie du die Welt durch deine Sinne erleben kannst. Deine spannende Reise beginnt! Kindgerechte Meditationen und Entspannungen lassen dich die Stille und die Natur noch tiefer erleben. SL: Svenja Paulsen. **MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €**

### 26.6.-1.7. Theater spielen - Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Theaterspielen macht einfach Spaß. Mit Hilfe von Schautafeln, Arbeitsblättern und praktischen Übungen wie Yogastunden, Fantasiereisen, Improvisationsspielen und kreativen Aufgaben werden die einzelnen Themen methodisch aufgearbeitet. Am Ende stehen ein Theater- und ein Menschenschattenspiel. Mit Anleitungen zum Requisiten-, Masken- und Bühnenbau. SL: Katrin Shakti Barros. **MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €**

### 26.6.-1.7. Vipassana-Meditations-Schweigerkurs

Im stillen Sitzen führt dich Vipassana, die Einheits- oder Achtsamkeitsmeditation zu Klarheit und intuitivem Wissen. Die Atembetrachtung beruhigt Körper, Geist und Seele. Du übst Sitz- und Gehmeditationen, Qi Gong, Yoga, morgens und abends Satsang. Absolutes Schweigen, Essen im Schweigeraum, keine Ablenkungen durch Lesen, Musik, Einkaufen usw. SL: Jochen Kowalski. **MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €**

### 26.6.-1.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. SL: Ambika Koehlers. **MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €**



### 26.6.-3.7. Grundlagen der Psychologischen Yogatherapie

Hier schaffst du die Basis therapeutischer Arbeit, u.a.: Therapeutisch anwendbare Meditationstechniken; Tiefenentspannung und innere Heilreisen; Paarübungen z.B. wohlwollendes aktives Zuhören. Du lernst, wie du in den Erst-Kontakt gehst und eine Anamnese erstellst. Pflichtbaustein A der Psychol. Yogatherapie. Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrerausbildung. Auch als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. SL: Shivakami Bretz. **MZ 517 €; DZ 623 €; EZ 734 €; S/Z 433 €**

### 26.6.-6.7. Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung

Die Klangmassage mit tibetischen Schalen, Gongs und Zimbelen ist eine wirkungsvolle Heil- und Selbstheilungsmethode. Lerne die Klang-Grundbehandlung des Körpers, der Chakras und der Aura. SL: Bhajan Noam. **MZ 828 €; DZ 981 €; EZ 1.139 €; S/Z 707 €**

### 26.6.-24.7. Intensive Yogatherapie 4-Wochen-Ausbildung

Intensive Yogatherapie-Ausbildung nach dem System des renommierten sVYASA-Instituts in Karnataka/Südindien, das sich am Aufbau der 3 Körper und 5 Hüllen orientiert. Du lernst: - kom-

petent auf bestimmte Zielgruppen mit körperlichen Beschwerden einzugehen - Yogastunden für bestimmte Gruppen anzubieten, z.B. Asthmatiker, Behinderte, Rückenbeschwerden - Yogaübungen und -techniken gezielt therapeutisch einsetzen. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Harilalji. **MZ 2.215 €; DZ 2.643 €; EZ 3.085 €; S/Z 1.877 €**

### 1.-3.7. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 15. **MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €**

### 1.-3.7. Aggression - "auf etwas zugehen" - die Kraft des Anfangs

Was bedeutet Aggression in deinem Leben und wieso kann sie auch als „Kraft des Anfangs“ bezeichnet werden? Welche Veränderungen stehen an? Wir werden uns auch die Welt der Götter ansehen: Wie stehen Mars und Pluto zur Aggression? Wie kann die Energie Kalis für Ordnung in deinem Leben sorgen? Wie überwindet Ganesha Hindernisse und bereitet den Weg für etwas Neues. SL: Christine Wiume. **MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €**

### 1.-3.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. SL: Krishnadas Faust. **MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €**

### 1.-3.7. Indianer in Bad Meinberg - Yoga für Kinder 3-6 / 7-12 Jahre

Begib dich auf den Yoga-Indianer-Pfad beim Fährte suchen und am Lagerfeuer. Siehe S. 9. SL: Malini Mari Calderón Mancha, Aditi Kolkmeier. **MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €**

### 1.-3.7. ManitouMoves® - Bewegung als kraftvoller Weg

Eine Kombination von fließenden Bewegungen aus dem Yoga, dem Kampfsport und den indianischen Ritualbewegungen, begleitet von indianischer Musik - ein kraftvoller Weg, um deine Lebensfreude, Körper und Persönlichkeit zu stärken. In der Tiefenentspannung wirst du in eine schamanische Reise geführt. SL: Constanze Schröter. **MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €**

### 1.-3.7. Schamanisches Urvertrauen

Lasse dich fallen in den Schoß von Mutter Erde. Wenn du dich ihr anvertraust, fließen Liebe und Kraft zu dir. Durch tiefe Naturerfahrungen und Rituale kannst du wieder mehr zu dir finden, dich voller Vertrauen dem Fluss des Lebens und deinem Schicksal öffnen. Die Natur heilt deine Wunden und löst alte Blockaden. Lasse einfach los und vertraue. SL: Satyadevi Bretz. **MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €**

### NEU 1.-3.7. Frau-Sein lieben und leben

Viele Frauen haben sich die Rolle des Mannes „mitangezogen“ und dabei das Frau-Sein und ihr Herz verletzt. Körper und Seele signalisieren dann oft: So geht es nicht weiter! Öffne dein Herz für die Liebe, für dein Frau-Sein, für die tiefe Kraft und Schönheit des Weiblichen in dir.

Wenn Frauen sich lieben und bewundern lernen, fangen sie an zu strahlen und kommen bei sich selbst an. Der Mann kann nur ankommen bei der Frau, die zuerst bei sich selbst angekommen ist. SL: Sarah Mack.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 1.-3.7. Yoga für entspannte Kiefergelenke und Nackenmuskeln

Wer „hartnäckig“ ist hat viel gemeinsam mit Menschen die öfter „die Zähne zusammenbeißen“ – meist trifft beides zu: Beide Muskelbereiche gehen ineinander über. Lerne Körperübungen und Massagen, die gezielt die verspannte Muskulatur entspannen, den Geist von Stress befreien und dir neuen Schwung und Kreativität bringen. Tipps für den Alltag, Erfahrungsaustausch. SL: Pranava Heinz Pauly.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### **NEU** 1.-3.7. Slow Down Yoga

Hier gehst du einen Weg der bewussten Entschleunigung und Entspannung. Mit Hilfe von ausgesuchten Atem- und Körperübungen sowie Meditationen beruhigst du deinen Körper, deinen Geist und dein Energiesystem und balancierst dich aus. Du kommst auf ein „Tempo“, welches dir persönlich angemessen ist und dich wieder deine eigene Mitte finden lässt. SL: Premajyoti Schumann.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 1.-3.7. Asana Intensiv für Ausgeglichenheit, innere Stabilität und Vertrauen

Durch intensives Arbeiten an Gleichgewicht und Koordination kannst du den Zugang zu deiner inneren Mitte finden. Du entwickelst Vertrauen und Stabilität für deine Yoga- und Meditationspraxis und den Alltag. Techniken und Tricks zur Erhöhung von Koordination und Kraft. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Radhika Siegenbruk.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €



### 1.-3.7. Indischer Tanz und Yoga

Der klassische indische Tanz ist eine über dreitausend Jahre alte, bis ins Detail ausgereifte Tanz- und Schauspielkunst als Ausdruck der Liebe zum Göttlichen. Eine dynamische, körperorientierte und sehr sinnliche Form des Yoga für Bewusstwerdung und Erfahrung

des Göttlichen. Schon nach ein paar Tagen hast du die Grundtechniken gelernt und erlebst Herzensöffnung und körperliche Harmonie. SL: Anna Grover.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 1.-10.7. Systemisches Familienstellen Ausbildung

Du lernst die grundlegenden Ordnungsprinzipien und Dynamiken kennen, nach denen ein Familiensystem funktioniert. SL: Tenzin Leickert.

MZ 751 €; DZ 889 €; EZ 1.030 €; S/Z 642 €

### 3.7. Yoga Verwöhntag

Ein Tag, um dich richtig zu verwöhnen, den Alltag zu vergessen und die Seele baumeln zu lassen: Yogastunde, Spaziergang, Massage-Workshop und Meditation. Mit vegetarischem Vollwert-Mittagessen und Abendessen. 10:00-18:45 Uhr. 59 €

### 3.-8.7. Asana Intensiv für Fortgeschrittene

Durch intensiveres Arbeiten an fortgeschrittenen Asanas kannst du über deine bisherigen Grenzen hinauswachsen und so auch schwierige Stellungen meistern. Erfahre die tiefen Wirkungen auf Körper und Geist. Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft. S. ab Seite 11. SL: Caroline de Jong. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

### 3.-8.7. Rückenyoگا Woche

Rückenprobleme spiegeln unsere einseitige, meist sitzende und bewegungsarme Lebensweise wieder. Hier bietet Yoga durch Bewegung, Entspannung und Atemarbeit eine große Hilfe, den Schmerz zu lindern, ein muskuläres Gleichgewicht zu erreichen – so kann sich die Körperhaltung wieder verbessern, der Rücken sich aufrichten und gesunden. SL: Mona Henss.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €



### 3.-8.7. Indianer in Bad Meinberg – Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahren

Begib dich auf den Yoga-Indianer-Pfad beim Fährtensuchen und am Lagerfeuer. S. Seite 9. SL: Joy Gutthardt, Aditi Kolkmeier. MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €

### 3.-8.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. SL: Ambika Koehlers.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

### 3.-8.7. Schamanische Natur-Rituale Ausbildung

Du lernst u.a. in der Natur Heilrituale durchzuführen, mit Bäumen, und Kräutern zu sprechen, Waldgeister wahrzunehmen, Kontakt zu den Himmelsrichtungen aufzunehmen und ihre Energien zu nutzen. SL: Satyadevi Bretz.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

### 3.-8.7. Stille Achtsamkeitspraxis

Beobachte das, was „wirklich ist“. Ohne Urteil, Wertung, Kommentar. Unterstützt mit der Methodik des Buddha-Dharma, des Raja-Yoga und dem aufmerksamen Praktizieren von Asanas und anderen Bewegungsformen. In der stillen Achtsamkeitspraxis. Sitzmeditation, Gehmeditation, Achtsamkeitsyogastunden, Achtsamkeit beim Essen, Sprechen, usw. Ergänzt durch Anregungen für Achtsamkeitsübungen für den Alltag. Eingebettet in die achtsame Atmosphäre des Ashrams. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €





### 3.-8.7. Yoga und Wandern

Das Lipperland hat wunderschöne Wanderwege zu kraftvollen Plätzen zu bieten, z. B. die Externsteine oder das Silberbachtal. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga und Meditation kannst du voller Frische deinen Alltag wieder aufnehmen. Massagen in unserer Ayurveda-Oase kannst du gerne dazu buchen. SL: Anne Wuchold.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

NEU

### 3.-10.7. Yoga Gesundheitsberater/in Ausbildung

Lerne Menschen umfassend bei Gesundheitsfragen aus ganzheitlicher Yoga Sicht zu beraten. Als Yoga Gesundheitsberater bietest du Hilfe zur Selbsthilfe: Du zeigst Menschen, was sie selbst tun können für ihre Gesundheit. SL: Sukadev Bretz. MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z 512 €



### 8.-10.7. Achtsam Sein im Hier und Jetzt

Mit der Achtsamkeit bringst du Körper und Geist zusammen und bist ganz präsent im gegenwärtigen Augenblick. Jeder Moment ist ein kostbares Geschenk. Mit praktischen Übungen, Meditationen für den Alltag und Gesprächsrunden. SL: Gudakesha Becker.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

NEU

### 8.-10.7. Aktivierung der Selbstheilungskräfte mit Meditation und Yoga

Meditationstechniken und Übungen für mehr Gesundheit und Lebensfreude. Du lernst verschiedene Übungen und Techniken kennen, die dir helfen können, deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Verbinde dich mit deiner inneren Intuition und dem verborgenen Potential in dir. Viele Übungs-Anregungen für deinen Alltag. SL: Mangala Klein.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 8.-10.7. Ayurveda Selbstmassage

Erlebe ein Wochenende, das du dir selbst schenkst! Du wirst in die ayurvedische Konstitutionslehre eingeführt, erhältst Wissen über die Verwendung verschiedener (medizinischer) Öle und die Lage und Funktion wichtiger Vitalpunkte (Marmapunkte). Damit kannst du dich typgerecht und wohltuend massieren. SL: Shakti Csókás. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

NEU

### 8.-10.7. Drei Wege zum Selbst

Du arbeitest mit den drei praktischen Wegen des Yoga: Hatha Yoga - der körperliche Aspekt mit seinen Körperstellungen, Kundalini Yoga - der energetische Aspekt mit Atemübungen und Raja Yoga - der geistige Aspekt mit Meditation. Ziel ist die Erfahrung der Möglichkeiten und des Zusammenwirkens dieser drei Wege im Prozess der Bewusstwerdung. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Erkan Batmaz.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 8.-10.7. Indisches Handlesen - Hasta Samudrika

Die Hand spiegelt Eigenschaften und Erfahrungen eines Menschen wider. Aus den Strukturen



der Hand gewinnst du hilfreiche Erkenntnisse, z.B.: Was kann ich von meinem Partner/in erwarten und was nicht? Wie kommuniziere ich am besten mit einem bestimmten Menschen? Welcher Beruf ist geeignet? Welche Talente, Ängste motivieren einen Menschen in seinem Tun? Theorie und praktisches Üben in der Gruppe. SL: Bernd Rößler.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

*Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2016 (bitte anfordern) oder unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)*

### 8.-10.7. Kinderyoga-Erlebniswochenende mit Feuer, Wasser, Luft und Erde 3-6/ 7-12 Jahre

Erfahre und erforsche beim Spielen, Experimentieren und in den Yogastunden die Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde. SL: Anna Lieske, Krishnashakti Stiboy. MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

### 8.-10.7. Klangtherapie im Yoga-unterricht - Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst, wie du mit Hilfe von Klang deinen Yogastunden eine besondere Note geben kannst. SL: Vani Devi Beldzik.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 8.-10.7. Yoga in der Pause

Abends müde, erschöpft, keine Lust und Energie mehr, nach Feierabend etwas zu unternehmen? - Das muss nicht sein. Mit etwas Bewusstheit, Fantasie und kleinen Tricks kannst du dich in den Pausen zwischendurch immer wieder regenerieren. Praktische Pausen-Fitmacher wie Blitzentspannung, Auflade-, Dehn- und Kraftübungen, Hals-/Nackenübungen, Energie- und Harmonisierungssatems, im Sitzen, Stehen, Gehen, u.v.m. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 8.-10.7. Yoga und Laufen - der Durchbruch für deine geistige und körperliche Fitness

Yoga bietet mit seinen Atem-, Koordinations- und Flexibilitätsübungen eine exzellente Ergänzung zum Konditions- und Krafttraining des Laufens, deren Vorteile erfolgreich in Spitzen- und Profisport genutzt werden. Mit theoretischen Grundlagen zu Yoga, Lauf- und Trainingslehre. Wir sind unterwegs auf idyllischen Laufstrecken, von sanft bis fordernd. Voraussetzung: Normale bis gute körperliche Fitness. SL: Bhakti Skarupke.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 8.-10.7. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 15. SL: Manuel Hirning.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 8.-10.7. Yoga für den Rücken – bei Schulter- und Nackenbeschwerden, Stress und Kopfschmerzen

Stress, Kopfschmerzen und Schlafstörungen schlagen sich oft auch in Verspannungen und Schmerzen des Rückens nieder. Als Betroffene kannst du so praktisch Einfluss nehmen auf Kopfschmerzen und Schlafstörungen. Als Yogalehrer/in kannst du dir Anregungen für deinen Unterricht holen und Verständnis für diese psychosomatischen Beschwerden gewinnen. Auch als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. SL: Mona Henss. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/JZ 140 €

## 8.-10.7. Lach-Yoga

Lerne die Kraft des Lachens kennen und die Verbindung zwischen dem Lachen aus dem Bauch und der Freude im Herzen. Du lernst verschiedene Entspannungstechniken, erheiternde und humorvolle Yoga- und Lachübungen kennen. SL: Susan Holze-Apell.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/JZ 140 €

## 8.-10.7. Reiki 3. Grad Ausbildung nach Dr. M. Usui

Für alle, die bereits die Ausbildung in den ersten 2 Graden haben und die eigene Praxis vertiefen wollen. Der 3. und 4. (Lehrer-Grad) können zusammen gebucht werden. SL: Bhajan Noam.

MZ 212 €; DZ 242 €; EZ 274 €; S/JZ 187 €

## 8.-10.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/JZ 99 €

## 8.-10.7. Yoga unterwegs

Du möchtest praktizieren, bist aber viel unterwegs? Kein Problem. Dieses Wochenende intensiver, kreativer Praxis mit und ohne Matte zeigt dir viele Möglichkeiten, wie du unterwegs zwischen Hier und Dort Yoga unterbringen kannst. SL: Ramashakti Sikora.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/JZ 140 €



## 8.-17.7. Übungsleiter Yoga für Jugendliche

Für alle, die mit Jugendlichen Yoga üben wollen. Du lernst die Grundlagen des Yoga sowie eine bewährte traditionelle Abfolge von Yogaübungen auf Jugendliche angepasst zu unterrichten. SL: Aditi Kolkmeier. MZ 751 €; DZ 889 €; EZ 1.030 €; S/JZ 642 €

## 10.-15.7. Kinderyoga-Erlebniswochenende mit Feuer, Wasser, Luft und Erde 3-6/ 7-12 Jahre

Erfahre und erforsche beim Spielen, Experimentieren und in den Yogastunden die Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde. SL: Joy Gutthardt, Anna Lieske MZ 165 €; DZ 203 €; S/JZ 117 €

## 10.-15.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/JZ 237 €

## 10.-17.7. Chakras im Nada Yoga

Jeder der Tage ist einem Chakra gewidmet mit Wahrnehmungsübungen und Meditationen, speziellem „tuning“ für die Chakras mit dem Singen von indischen Ragas, Mantras und Kirtanas. Du erlangst Erfahrungswissen über deine feinstofflichen Schichten mit den zugehörigen Lebensthemen und spürst, wie der Klang deiner Stimme auf den Fluss des Prana, deiner Lebensenergie wirkt. Gut geeignet auch für Yogalehrer und Heilberufe, wie z.B. Klangtherapeuten, Musiker, Musikpädagogen, Logopäden etc. SL: Anne-Careen Engel.

MZ 517 €; DZ 623 €; EZ 734 €; S/JZ 433 €

## 10.-15.7. Ayurveda Wohlfühlwoche

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Ölmassage-Workshop, verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung. Mit Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen. SL: Gundi Nowak.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/JZ 292 €

## 10.-15.7. Karma Yoga intensiv mit Gartenarbeit

Du kannst kostenfrei alle Facetten des ganzheitlichen Yoga kennen lernen und vertiefen, und dabei deine überschüssige Energie in der Gartenarbeit ausleben. Nach dem Morgensatsang gibt es einen Vortrag und eine Yogastunde und nach dem Brunch geht's dann in den Garten. Mach mit, wenn du Lust auf viel frische Luft, körperliche Arbeit und natürlich Yoga hast! Mit deiner ehrenamtlichen Tätigkeit leistest du einen wertvollen Beitrag in unserem gemeinnützigen Verein. SL: Stefan Bukowski



## 10.-15.7. Kriya Yoga Intensiv

Einführung ins Kriya Yoga – Meditationspraxis eines höheren Zeitalters. Erfahre die Theorie, Tradition und Praxis von Kriya Yoga. Swami Bodhichitananda unterrichtet die grundlegenden Techniken des Kriya Yoga, u.a. „Das Prinzip der Meditation auf den Atem und die Praxis von Hamsa“ und „Anahata Shabdha – die Kraft von OM und Klang in der Meditation“ sowie ergänzende Asanastunden. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Englisch mit deutscher Übersetzung, SL: Swami Bodhichitananda.

MZ 374 €; DZ 450 €; EZ 529 €; S/JZ 313 €

## 10.-15.7. Meditative Tiefe in den Yogaunterricht bringen – Yogalehrer Weiterbildung

Wie kannst du noch mehr Tiefe in deinen Yogaunterricht bringen, Menschen Klarheit geben, tiefe Entspannung und Meditation in den Asanas erfahren lassen? Aufbau und Ablauf einer meditativen Yogastunde.

SL: Adriaan van Wagenveld.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/JZ 292 €





10.-15.7.

**Yoga Ferienwoche – Mantras**

Für alle, die ihre Yogaferien im Ashram mit viel Mantra-Singen und Mantraschwingung verbringen wollen. Mit Yoga, Meditation, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen, Yogastunden mit Mantra-Begleitung, gemeinsamen Kirtan- und Mantra Workshops. Urlaub einmal ganz anders – mit spiritueller Berührung, Tiefe und Herzensöffnung. SL: Kai Treude, Jasmin Iranpour.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

**10.-17.7. Spirituelle Lebensberatung Ausbildung**

Lerne, Menschen auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten und zu beraten. Ein außergewöhnliches Seminar, um den spirituellen Weg und seine vielfältigen Verzweigungen in der Tiefe zu begreifen. SL: Sukadev Bretz.

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z 512 €

**10.-17.7. Yogatherapie bei Erkrankungen der Atemorgane (des respiratorischen Systems)**

Du lernst Yoga-, Atem- und Kriya- (Reinigungs-) Techniken sowie spezielle Ernährungsempfehlungen kennen, mit denen du Krankheiten wie Asthma, Bronchitis, Nebenhöhlenentzündungen und allergischen Schnupfen vorbeugen kannst. SL: Claudia Persche, Ravi Persche.

MZ 638 €; DZ 745 €; EZ 856 €; S/Z 553 €

**NEU 10.-15.7. Musikalische Arbeit mit Kindern – Fortbildung für Eltern, Lehrer, Erzieher, Yogalehrer**

Praxisorientiertes Seminar für alle, die musikalische Elemente in ihre Arbeit mit Kindern einbringen möchten. Du bekommst ein wertvolles Repertoire und Inspiration, um Kinder durch Klang und Bewegung in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Themen u.a.: Musik als Ausdrucksmittel, Stimmbildung, Klang-, Percussion Instrumente, Lieder, Tänze, Spiele, Klanggeschichten. Gern eigene Instrumente mitbringen. SL: Heike Mirabai Neukirch.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

**10.-24.7. Reiki Lehrer Intensiv Ausbildung nach Dr. Mikao Usui (4. Grad)**

Für alle, die bereits die Ausbildung in die ersten 3 Reiki-Grade haben und nun auch unterrichten bzw. die eigene Praxis vertiefen wollen. SL: Bhajan Noam. MZ 1.137 €; DZ 1.350 €; EZ 1.571 €; S/Z 967 €

**13.-17.7. Reiki 1. Grad Ausbildung nach Dr. M. Usui**

Der Reiki 1. Grad eröffnet dir u. a. die Fähigkeit, Reiki zu kanalisieren, dir selbst und anderen durch Handauflegen die Reiki-Energie zu übertragen. SL: Bhajan Noam.

MZ 365 €; DZ 426 €; EZ 490 €; S/Z 317 €

14.7.

**Maha-Samadhi Swami Sivananda**

Festliche Zeremonie mit Puja, Mantra-Singen und Meditation. SL: Sukadev Bretz

**14.7. Om Namō Bhagavate Sivanandaya-Singen**

12 Stunden Singen des Mantras Om Namō Bhagavate Sivanandaya. Swami Sivanandas Gegenwart – und damit die aller Meister/innen – wird stark erfahrbar. Ihr wechselt euch nach mehreren Stunden beim Singen ab. Beginn 8 h, Ende 20 h.

**15.-17.7. Outdoor Yoga – Yoga im Freien**

Du erlebst Yogastunden draußen, Wanderungen mit Yogaübungen, Meditation und Atemübungen auf den Yogawanderwegen. Morgens vor den Yogastunden gibt es kleine Ausflüge in den Silvatikum Park mit besinnlichen Yogapraktiken wie Schweigen, Tratak usw. Ergänzend kannst du auch am Nordic Walking teilnehmen, Schwimmen gehen im Haus eigenen Bad oder kostenpflichtig im Thermalbad.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**15.-17.7. Asana intensiv**

Du praktizierst 4–6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Praxis! Siehe S. 11. SL: Christine Wiume.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

**NEU 15.-17.7. Basteln mit Naturmaterialien – Yoga für Kinder von 3-6/ 7-12 Jahren**

Natürlich, kreativ und fantasievoll basteln. Mit Kinderyoga-Stunden, Spiel und Spaß. SL: Joy Gutthardt, Anna Lieske.

MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

**15.-17.7. Entspannung und Meditation**

Wissenschaftliche Studien belegen die positiven Wirkungen der Meditation. Doch wie ist es möglich, im gestressten Alltag eine Meditationspraxis zu etablieren? Ein Weg kann es im Sinne des Raja Yoga sein, mit Entspannungstechniken (Pratyahara) die Meditation (Dharana) vorzubereiten und einzuleiten. SL: Shaktidas Schüler.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

15.-17.7.

**Harmonium – AufbauSeminar**

Du hast deine ersten Erfahrungen und Kenntnisse mit dem Harmoniumspielen erworben und möchtest jetzt einfach mehr lernen? Wir singen und begleiten gemeinsam viele neue Bhajans und werden viel Freude dabei haben! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. SL: Devadas Mark Janku.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**15.-17.7. Mentalschlaf und Yoga**

Der Mentalschlaf ist ein meditativer Bewusstseinszustand, der in wenigen Sekunden herbeigeführt werden kann. Allein die Absicht ist der Auslöser. Sogar Neulingen kann es auf Anhieb gelingen und jeder kann dies erfahren. Yogaübungen und Mentalschlaf ergänzen sich sehr gut, um noch tiefer bei sich anzukommen. SL: Tanja Schmidt, Falko Schetelich.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**15.-17.7. Yogatherapie bei emotionalen Belastungen: Ärger und Frustration**

Du bekommst beruhigende, kühlende Yogatechniken an die Hand, die dir bei Ärger und Frustration im Alltag helfen können. Du erfährst die Ursachen dieser beiden Gemütszustände aus yogischer, ayurvedischer und naturheilkundlicher Sicht und übst Techniken für einen kühlen Kopf und Besonnenheit im Alltag. SL: Parameshwara Kai Tegmeier.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**15.-17.7. Sinnerfülltes und beseeltes Arbeiten**

Der Berufsalltag ist oft so sehr von Stress, Leistungsdruck und Ängsten geprägt, dass wir uns selbst verlieren. Mit dem Weg des Karmayoga lernst du auch im schnelllebigen Alltag Inseln der Ruhe zu finden und bei dir zu sein, erfüllt und zufrieden zu arbeiten. Du lernst für andere da zu sein und gleichzeitig gut für dich zu sorgen. Mit Einzel-, Partner-, Gruppenübungen.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**NEU** 15.-17.7. **Natur-Yoga für inneren und äußeren Frieden**

Wir praktizieren so viel möglich draußen, wie die traditionellen Waldyogis: Asanas, angeleitete Naturmeditation, Selbstreflexion. So bringst du dich mit der äußeren und inneren Natur in Einklang, fühlst dich verbunden mit dem ganzen Universum. Das ist der Weg zu wirklichem Frieden für alle und jeden. Werke von Pionieren des spirituellen Naturalismus wie Teilhard de Chardin, Thomas Berry, Michael Dowd und der Integralen Bewegung fließen mit ein. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Swami Bodhichitananda. MZ 174 €; DZ 205 €; EZ 236 €; S/Z 151 €



**15.-24.7. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A6/F6 – Aparoksha Anubhuti – Die direkte Verwirklichung des Selbst**

Jnana Yoga, Vedanta und der direkte Weg zur Verwirklichung der Einheit anhand des Jnana Yoga Werkes „Aparoksha Anubhuti“ („Die direkte Verwirklichung des Selbst“). Bitte Ausbildungsbroschüre anfordern. SL: Chandra Cohen, Tenzin Leickert. MZ 653 €; DZ 791 €; EZ 933 €; S/Z 544 €

*Bist du gestresst?  
Gönne dir eine Anwendung in unserer Ayurveda Oase. Mehr auf S. 10.*

**15.-17.7. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €



**17.-22.7. Das Geheimnis der Geisteskontrolle**

Lerne machtvolle Techniken aus dem ganzheitlichen Yoga, um den Geist zu beherrschen, Zugang zum inneren Selbst zu erhalten und damit zum Höchsten zu gelangen. Geisteskontrolle ist die Grundlage für ein erfolgreiches und glückliches Leben, für Freiheit von Wünschen, zur Überwindung des Egos, zur Erfahrung Gottes. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Swami Bodhichitananda. MZ 374 €; DZ 450 €; EZ 529 €; S/Z 313 €

**NEU** 17.-22.7. **Naturklang-Woche mit Satyadevi**

Bist du bereit für ein Klangabenteuer in der Natur? Über die Klänge in der Natur kann sich dir eine höhere Dimension erschließen. Mit Meditationen in Zauberwäldern, an Bächen und heiligen Kultplätzen. Und Wanderung an den

Externsteinen, vorbei an magischen Orten, denen du dich in Stille annäherst und ihnen lauschst. In diesen Tagen entwickelst du Urvertrauen und tiefe Hingabe. SL: Satyadevi Bretz. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

**17.-22.7. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

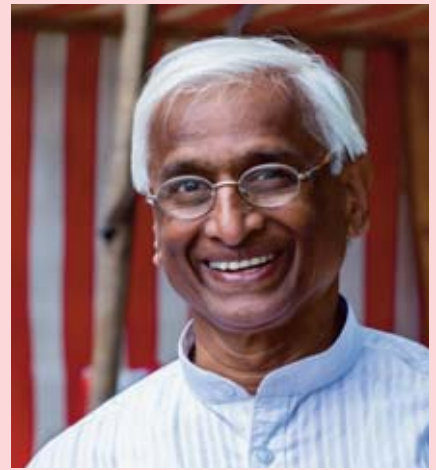
**17.-22.7. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre**

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. SL: Svenja Paulsen. MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €



**17.-24.7. Hormon Yoga Lehrer/in Ausbildung**

Du lernst, Hormonyoga-Übungsreihen und gezielte Übungen zu unterrichten, entsprechende Kurse und Workshops aufzubauen und zu strukturieren. SL: Shivapriya GroBe-Lohmann, Amba Popiel-Hoffmann. MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z 512 €



**17.-24.7. Themenwoche: Bhakti-Yoga – das Herz berührende und öffnende Rituale und Mantras**

Original indisches Bhakti mitten in Deutschland. In dieser Woche haben wir Govinda, Tempelpriester am indischen Tempel in Berlin, zu Gast. Die tiefe Hingabe, mit der er Mantras singt und Rituale ausführt, wird dich tief berühren, dein Herz zum Schmelzen bringen. Du wirst dich ganz weit und leicht, von Liebe zu dir und allen Wesen durchdrungen fühlen. Natürlich stehen dir auch die anderen Individualgastangebote frei. Nähere Infos siehe S. 8. SL: Govinda



**17.-31.7. Kinder Yoga Übungsleiter-Ausbildung**

Für alle, die mit Kindern Yoga üben wollen. Du lernst die Grundlagen des Yoga sowie eine bewährte traditionelle Abfolge von Yogaübungen, die Yoga Vidya Grundreihe, auf Kinder angepasst zu unterrichten. SL: Lalita Furrer, Kavita Pippon. MZ 1.137 €; DZ 1.350 €; EZ 1.571 €; S/Z 967 €





Alle Aus- und Weiterbildungen  
findest du ausführlich beschrieben  
im Aus- und Weiterbildungskatalog  
2016 (bitte anfordern) oder unter  
[www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)

### 17.7.–14.8. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Siehe S. 9. SL: Manuel Hirning, Kay Hadamietz, Rama Schwab.

MZ 2.215 €; DZ 2.643 €; EZ 3.085 €; S/Z 1.877 €

### 19.7. Guru Purnima

Der Vollmondtag des Guru. 18–22 Uhr.  
SL: Sukadev Bretz.

### 19.7. Om Namō Bhagavate Sivanandaya–Singen

12 Stunden Singen des Mantras Om Namō Bhagavate Sivanandaya. Swami Sivanandas Gegenwart – und damit die aller Meister/innen – wird stark erfahrbar. Ihr wechselt euch nach mehreren Stunden beim Singen ab. Beginn 8 h, Ende 20 h.



### 20.–24.7. Hatha Yoga Workshop

Intensives Praktizieren der Asanas, mal fordernd, mal mit Variationen. Du lernst viele neue Varianten mit Schwerpunkt Standstellungen, Vorwärts-, Rückwärtsbeugen. Aus ihrer reichhaltigen Unterrichtspraxis lässt Maheshwari auch Elemente aus dem Ashtanga-, Vinyasa- und Jivanmukti-Yoga einfließen. Asanastunden von 8.30–10.30/11.00 und 16.00–18.00h. Dazwischen freie Zeit für eigene Unternehmungen oder Ruhe. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Maheshwari Cohen.

MZ 306 €; DZ 366 €; EZ 429 €; S/Z 257 €

### 20.–24.7. Reiki 2. Grad Ausbildung nach Dr. M. Usui

In dem Reiki 2. Grad lernst du u. a. die Reiki-Energie verstärkt, gezielt und über räumliche sowie zeitliche Distanz hinweg einzusetzen. SL: Bhajan Noam.

MZ 365 €; DZ 426 €; EZ 490 €; S/Z 317 €

### 22.–24.7. Ayurveda Handmassage

Du lernst eine wohltuende Ölmassage für die Hände zu geben. Hände werden im Alltag stark beansprucht. Durch das Massieren werden Verspannungen gelöst, Gelenke wieder beweglicher und der Pranafluss angeregt. Handmassagen wirken beruhigend und harmonisierend. SL: Gundi Nowak.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



### 22.–24.7. Body Voice Process

Erfahre Körper und Stimme als Ausdruck deines wahren Wesens. Die Übungen zeigen dir einen Weg zu einem kraftvollen und selbstbestimmten Sein und den Zusammenhang zwischen körperlich-

energetischen Blockierungen und anezogener geistiger und körperlicher Haltung. Du lernst wieder achtsamer mit dir selbst umzugehen. SL: Hagit Noam.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 22.–24.7. Der königliche Weg des Ashtanga Yoga

Der achtstufige Weg des Yoga Sutra von Patanjali. Du lernst die Raja Yoga Philosophie, sowie die dazugehörigen Meditationstechniken kennen und in dein Leben zu integrieren. Durch die tägliche Praxis und das Studium verschiedener Raja-Yoga Schriften wird dein Sadhana eine große Tiefe erlangen, die dich zu neuen Höhen führt. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Swami Bodhichitananda.

MZ 174 €; DZ 205 €; EZ 236 €; S/Z 151 €



### 22.–24.7. Kinderyoga für den Schul- und Kita-Alltag – Yogalehrer Weiterbildung

Du bekommst Entspannungs- und Konzentrationstechniken für den Schulalltag an die Hand, die zusammen mit einer regelmäßigen Yogapraxis Harmonie in den Schulalltag bringen und die Gesundheit ganzheitlich fördern. SL: Beate Wolfsteller.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 22.–24.7. Yoga angepasst an deinen Bewegungsapparat

Entdecke wie die unterschiedlichen Knochenformen deine Yogapraxis beeinflussen. Erkenne die Grenzen und Möglichkeiten des Skeletts bei der Yogaübung. Wenn Menschen Asanas üben, dann fühlt sich die gleiche Asana für jeden unterschiedlich an, auch wenn es äußerlich gleich aussieht. Du lernst deine Begrenzungen und die deiner Schüler verstehen und damit umzugehen. Als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. SL: Adinath Zöller.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 22.–24.7. Yoga der Achtsamkeit auf Körper und Atmung

Mit dem Mittel der Achtsamkeit kannst du Lebensqualität und Gesundheit verbessern und Stress bewältigen. Sich dem Körper in den Asanas und Pranayama in voller Achtsamkeit zuzuwenden lässt dich die Kraft des Yoga ganz nah erfahren. Du praktizierst achtsames Sitzen in Meditation, achtsames Gehen, Sprechen und Essen. SL: Radhika Nosbers.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 22.–24.7. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Vielleicht machen wir eine Nachtwanderung, ein Lagerfeuer oder gehen schwimmen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahre. SL: Christian Daniel Behr.

MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

### 22.–29.7. Ayurveda Lebensberater Ausbildung

Kompaktausbildung in praktischen Grundlagen des Ayurveda, für Gesunderhaltung, Ernährung, Lebensweise. SL: Galit Zairi.

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z 512 €

### 22.–24.7. Yoga für Kinder 3–6/ 7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. SL: Simona Deckers, Svenja Paulsen.

MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

### 22.–24.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

### 22.–24.7.16 Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. Siehe S. 13.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

### 22.–29.7.

#### Ayurveda Lebensberater Ausbildung

Kompaktausbildung in praktischen Grundlagen des Ayurveda, für Gesunderhaltung, Ernährung, Lebensweise. SL: Galit Zairi.

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z 512 €

### 22.–29.7. Yoga Nidra Aufbaukurs – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst als Yogalehrer Yoga Nidra mit detaillierten Erklärungen, so dass du dieses uralte komplexe yogische Entspannungs- und Meditationssystem klarer verstehst. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 517 €; DZ 623 €; EZ 734 €; S/Z 433 €

### 24.–29.7. Harmonium- und Kirtan Ferienwoche mit Devadas

Lerne wunderschöne Mantras kennen und sie auf dem Harmonium zu spielen. Bei Kirtansingen und entspannenden Mantra Yogastunden kannst du tief in den Ozean des transzendentalen Klanges eintauchen. Wenn vorhanden, bringe bitte dein Harmonium mit.

SL: Devadas Mark Janku.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

### 24.–29.7. Indianer in Bad Meinberg – Yoga für Kinder 3–6/ 7–12 Jahre

Entdecke und erlebe die faszinierende Welt der Indianer beim Spielen, Toben, Trommeln, Draußen sein, Basteln, Singen, Geschichten lesen und erzählen. SL: Simona Deckers, Malini Mari Calderón Mancha.

MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €



### NEU 24.–29.7. Meditatives Trance-Trommeln

Lerne uralte einfache Trommel-Rhythmen zu spielen und erfahre ihre tiefe und befreiende Wirkung. Je nach Wetter trommeln wir an Kraftorten im Wald und am Lagerfeuer. Rituale und Naturgebete verbinden dich mit dem Herzschlag der Musik und der Natur. Bitte warme Kleidung, gutes Schuhwerk und eigene Trommel mitbringen. SL: Govinda Roth.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

### 24.–29.7. Yoga Ferienwoche

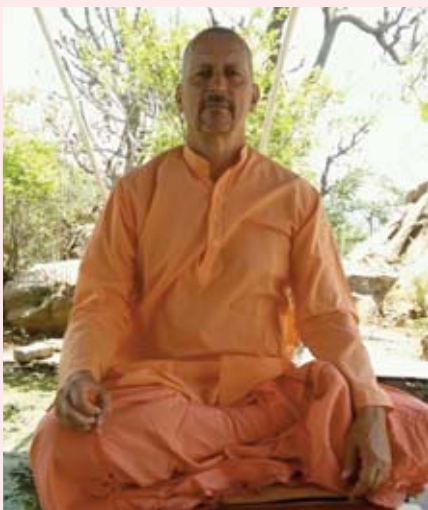
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

## 24.-29.7. Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/JZ 237 €



## **NEU** 24.-29.7. Themenwoche: Integrale Yogapraxis mit Swami Bodhichitananda

Swami Bodhichitananda, ein Mönch aus Rishikesh/Indien, gibt dir wertvolle Anleitung für eine umfassende spirituelle Praxis. Wie kannst du eine tägliche Praxisroutine und -disziplin aufbauen? Wie kannst du Yoga in das sich ständig wandelnde Weltbild integrieren? Mit seiner leichten, freudigen Annäherung gibt Swami Bodhichitananda dir neue Anregungen, Motivation und Inspiration für deine tägliche Praxis, und geht selbstverständlich auch auf individuelle Fragen ein. Nähere Infos siehe S. 8. SL: Swami Bodhichitananda

## 24.-31.7. Die Einzelberatung in der Psychologischen Yogatherapie

Psychologische Yogatherapie geht über die symptomatische Behandlung hinaus. Du übst, Menschen in Einzelsitzungen mit allen Instrumenten des Integralen Yogas, zu begleiten und zu unterstützen. Pflichtbaustein (C) der Psychol. Yogatherapie. Empfohlen: Vorherige Teilnahme an "Grundlagen der Psychol. Yogatherapie", Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrerausbildung. Auch als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. SL: Shivakami Bretz.

MZ 517 €; DZ 623 €; EZ 734 €; S/JZ 433 €

## 24.-29.7. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Vielleicht machen wir eine Nachtwanderung, ein Lagerfeuer oder gehen schwimmen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahre. SL: Christian Daniel Behr. MZ 165 €; DZ 203 €; S/JZ 117 €

## 24.-31.7. Asana exakt Yogalehrer/in Ausbildung

Vertieftes Asana-, Unterrichts- und Anatomie-Know how, um deinen Yogaunterricht gesund, effektiv, exakt auf die Konstitution und die Möglichkeiten deiner Teilnehmer auszurichten. SL: Wolfgang Kessler.

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/JZ 512 €

## 24.-29.7. Yoga zum halben Preis

Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennen lernen und praktizieren - jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-vegetarisches Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga - den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei verschiedenen Arbeiten im Haus). SL: Murali Szabo. MZ 149 €; DZ 187 €; EZ 226 €; S/JZ 119 €

## 24.7.-21.8. Yogalehrer Ausbildung English

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Anerkanntes Zertifikat. Die Ausbildung ist auf Englisch ohne deutsche Übersetzung. SL: Harilalji.

MZ 2.215 €; DZ 2.643 €; EZ 3.085 €; S/JZ 1.877 €



## 26.7. Mantra-Konzert mit Hagit Noam und Band 20:45 - 22:00 Uhr

## 29.-31.7. Chakra-Yoga - Schwerpunkt Vishuddha und Ajna

Lerne alles über das fünfte und sechste Chakra. Sie stehen in Verbindung mit: Freiheit, Weite, Raum, Präsenz, Spiritualität, Nervensystem, Geisteskraft und Stressresistenz. Ihre Symbolik, Einflussbereiche im physischen Körper, psychische Ebenen, Entwicklungsstufen, Übungen zur Chakra-Harmonisierung: Asana, Pranayama, Meditation, Mantra. Ein Seminar der Chakra-Reihe. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Als Weiterbildung für Yogalehrer und -therapeuten geeignet. SL: Vani Devi Beldzik.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/JZ 140 €

## 29.-31.7. Vater + Kind Event

Erlebe die Wildnis und wie du mit deinem Sohn/deiner Tochter draußen im Wald sein kannst und dabei lernst Hütten zu bauen, Feuer zu machen ohne Feuerzeug, Tierspuren zu entdecken und zu bestimmen. Bogenschießen und weitere Abenteuer im Freien. Speziell für Väter, aber natürlich auch für die ganze Familie. Kinder bis 3 Jahre kostenlos, bis 12 Jahre 50 %, bis 16 Jahre 30 % Ermäßigung. SL: Jürgen Wade.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/JZ 140 €

## 29.-31.7. Aradhana - Tantrische Herzensgebete

Ein Kurs für alle Suchenden, die sich auch im Alltag mit dem Göttlichen verbunden fühlen möchten, die die künstliche Kluft zwischen Alltag und spirituellem Leben überwinden möchten. Als langjährige direkte Schülerin von Swami Satyananda Saraswati, dem berühmten Begründer der Bihar School of Yoga, hat Dr. Nalini die systematischen Techniken des Aradhana Sadhana unmittelbar von diesem großen Meister gelernt und gibt sie mit großem Sendungsbewusstsein und Einfühlungsvermögen aus langjähriger eigener Praxis weiter. Englisch mit deutscher Übersetzung, SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 174 €; DZ 205 €; EZ 236 €; S/JZ 151 €

## 29.-31.7. Kleine Indianer in Bad Meinberg - Yoga für Kinder von 3-5/ 6-9/ 10-12 Jahren

Entdecke und erlebe die faszinierende Welt der Indianer. Kindgerechte Meditationen und Entspannungen lassen dich die Stille und die Indianerwelt noch tiefer erleben. SL: Katrin Shakti Barros, Svenja Paulsen, Malini Mari Calderón Mancha. MZ 79 €; DZ 95 €; S/JZ 60 €

## 29.-31.7. Schwing dich hoch mit deiner Stimme

Du hast Freude am Singen und möchtest deine Stimme mit dem Göttlichen verbinden? Dein Körper wird durch tiefes Bewusstsein und meditative Übungen zu einem göttlichen Werkzeug. Ungeahnte Kräfte werden frei, Blockaden werden gelöst, so dass sich deine Stimme frei entfalten kann. SL: Hagit Noam.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/JZ 140 €

## 29.-31.7. Yin Yoga - achtsam, ruhig und tief

Yin Yoga führt uns auf unsere heilsamen und meditativen Wurzeln zurück. Loslassen und liebevolle Achtsamkeit stehen im Mittelpunkt. Unterstützt durch Kissen und Decken werden die Positionen längere Zeit ohne Muskelaufwand auf dem Boden eingenommen, so dass das Bindegewebe und die Gelenke sanft gedehnt werden. Dies unterstützt den freien Energiefluss durch den ganzen Körper. SL: Sanja Wieland.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/JZ 140 €

## 29.-31.7. Yoga Freundschafts-Wochenende

Buche ein Seminar deiner Wahl und bringe kostenlos einen Freund mit. Gemeinsam raus aus dem Alltag, rein in die indische Ashramatmosphäre. Ein Yoga Wochenende zu zweit zum kleinen Preis! Als Yogaeinsteiger wählst du das Yoga und Meditation-Einführungsseminar, ansonsten ein anderes Seminar deiner Wahl. Mit der Anmeldung teilst du den Namen deines Freunds/Freundin mit, der/die kostenlos ein Parallelseminar besuchen möchte.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/JZ 140 €

## 29.-31.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/JZ 99 €



### 29.7.–5.8. Spirituelle Hypnose Grundausbildung

Lerne, mit Trancetechniken eine tiefere Intelligenz jenseits der Worte zu erfahren und zu nutzen. Moderne Trancetechniken mit Elementen aus der Hypnose-therapie. SL: Susanne Siringhaus. MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z 512 €

### 29.–31.7. Fußreflexzonen Massage Basisseminar

Regulierende, energetisierende und ausgleichende Massagetechniken für Körper, Geist und Seele. Für die Anwendung an sich selbst und anderen. SL: Bhajan Noam.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 29.7.–7.8. Jugendübungsleiter für Yoga – Jugendliche unterrichten Jugendliche

Du bist zwischen 14 und 18 Jahre, und möchtest tief ins Yoga eintauchen und Yoga an Leute in deinem Alter weitergeben? Dann bist du hier richtig! SL: Kavita Pippon.

MZ 311 €; DZ 380 €; EZ 590 €; S/Z 224 €

### 29.7.–12.8. Ayurveda Massage Ausbildung

Fundierte, gründliche Ausbildung in Abhyanga, der traditionellen ayurvedischen Ganzkörper-Massage. SL: Galit Zairi.

MZ 1.137 €; DZ 1.350 €; EZ 1.571 €; S/Z 967 €



### 29.7.–5.8. Yoga fürs Herz nach Dr. Dean Ornish

Yogatherapie bei Herzkrankheiten und Arteriosklerose. Du lernst, gezielt Herzranke zu unterrichten und ihnen die Grundzüge des erfolgreichen, wissenschaftlich erprobten Ornish-Programms kompetent beizubringen. Teilnahmevoraussetzung:

Yogalehrerausbildung. SL: Ravi Persche, Lutz Hertel, Claudia Persche.

MZ 669 €; DZ 776 €; EZ 887 €; S/Z 584 €



### 31.7.–5.8. Tattwa Shuddhi

Tattwa Shuddhi Sadhana ist ein tantrisches Übungssystem zur tiefgehenden Reinigung auf allen Ebenen. Die Chakras und Nadis werden von

Blockaden befreit. Als Resultat verjüngen sich spontan alle Körperprozesse, Heilung und Regeneration kann geschehen. Dr. Nalini Sahay gibt das alte tantrische Wissen mit großem Sendungsbewusstsein, Erfahrung und eingehender Kenntnis der Methoden weiter. Teilnahmevoraussetzung: Einige Jahre regelmäßige eigene Yogapraxis. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 374 €; DZ 450 €; EZ 529 €; S/Z 313 €

### 31.7.–3.8. Biografiearbeit für einen tieferen Einblick in deine Seele

Die Biografiearbeit führt dich in das Bewusste und in dein Schattenreich. Durch einen tiefen Einblick in deine Vergangenheit kannst du besser verstehen, warum du so bist wie du bist. Du kannst dich intensiver spüren, wahrnehmen und transformieren, damit du offener, leichter und freier durch das Leben gehen kannst. SL: Hagit Noam. MZ 212 €; DZ 257 €; EZ 305 €; S/Z 175 €

Alle Aus- und Weiterbildungen  
findest du ausführlich beschrieben  
im Aus- und Weiterbildungskatalog  
2016 (bitte anfordern) oder unter  
[www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)

### 31.7.–5.8. Kinderyoga mit Musik, Tanz und Rhythmus, für Kinder von 3-6/ 7-12 Jahren

Du erlebst die Welt der Musik durch Hören, Spüren, Experimentieren und selbst Musik machen. Auch die Yogastunden, Meditationen und Entspannungen führen dich in die Welt aus Klang, Raum, Tönen und Schwingungen. SL: Katrin Shakti Barros, Malini Mari Calderón Mancha; MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €



### 31.7.–5.8. Klassisch- indisches Bogenschießen in den Asanas – wecke die Kriegerin in Dir

Du lernst und vertieft klassisches indisches Bogenschießen aus verschiedenen Asanas. Die Kriegerin in sich zu erwecken bedeutet, sich einzulassen, auf einen tiefen inneren Selbsterfahrungs-Prozess, der zu Stärkung, Bewusstseinserweiterung und Selbsterkenntnis führen kann. Wir arbeiten mit klassischen Langbögen ohne technische Hilfsmittel. Die Ausrüstung kann gestellt werden. Ein Seminar für Frauen!, Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Brigid Ryll.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

### 31.7.–5.8. Themenwoche: Yogatherapie

Was ist Yogatherapie? Wie kann sie bei bestimmten gesundheitlichen Beschwerden unterstützen oder vorbeugen? Wie kannst du deine Yogapraxis an etwaige Einschränkungen anpassen oder für dich persönlich abwandeln? Workshops und Kurzvorträge. Natürlich stehen dir auch die anderen Individualgastangebote frei. Nähere Infos s. Seite 8. SL: Vani Devi Beldzik.





## 31.7.–5.8. Physioga – Yoga und Physiotherapie für den Rücken – Yogalehrer und Yogatherapeuten Weiterbildung

Du lernst, Krankheitsbilder klar zu befunden und daraus deine Therapie zu entwickeln. SL: Maha Devi Deemter. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

## **NEU** 31.7.–5.8. Yoga für Jugendliche – Capoeira und Yoga – ab 12 Jahren

Capoeira ist ein afro-brasilianischer Kampf-Tanz. Dabei steht viel Spaß, die Freude an Action und Bewegung, Musikalität sowie das spielerische Miteinander im Vordergrund. Lerne neue Bewegungsabläufe kennen, werde kräftiger und entdecke neue Fähigkeiten und Talente an dir. Besonders das spielerische Miteinander fördert das Gemeinschaftsgefühl und stärkt dein Selbstbewusstsein. SL: Madlen Seidewitz.

MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €



## 31.7.–7.8. Yogalehrer Weiterbildung: Yoga für Menschen mit besonderen Beschwerden

Du lernst, was es zu beachten gilt, wenn Yogaschüler besondere Beschwerden oder körperliche Besonderheiten haben, und die normale Yoga Vidya Reihe nicht beherrschen. Sukadev gibt wertvolle Tipps für gemischte Gruppen, spezialisierte Gruppen sowie Tipps für Privatstunden. SL: Sukadev Bretz, Sarada Serra.

MZ 517 €; DZ 623 €; EZ 734 €; S/Z 433 €

## 31.7.–10.8. Fußreflexzonen-Massage Ausbildung

Sich selbst und andere behandeln und überraschende Veränderungen erfahren: diese Massagetechnik ist vielfältig einsetzbar. Für Laien sowie in Heil- oder Pflegeberufen Tätige geeignet. SL: Bhajan Noam.

MZ 828 €; DZ 981 €; EZ 1139 €; S/Z 707 €

## 31.7.–5.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

## 5.–7.8. Ayurveda Massage Wochenende

In kleinen wirkungsvollen Schritten erfährst du verschiedene Aspekte der ayurvedischen Massage in Form von Massage-Workshops. Ideal in Kombination mit Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen. Als Ergänzung und Abrundung kannst du für die Pausen ein Ayurveda Wohlfühl-Plus-Paket oder das „Stress lass nach“-Programm dazu buchen. Aufpreis und Dauer siehe S. 10. Bitte bei Buchung angeben. SL: Gundi Nowak.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 5.–7.8. Chakra – Heilung – Klang

Intensiviere deine Beziehung zu deinen Chakras durch Tönen und achtsames Atmen. Durch meditative Klang- und Atemübungen kannst du deinen Körper und deine Energien besser beobachten, Energien aktivieren und dort hinschicken wo sie benötigt werden. SL: Hagit Noam.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## 5.–7.8. Kinderyoga mit Musik, Tanz und Rhythmus 3-6/ 7-12 Jahre

Yoga mit Klängen und Rhythmus macht Kindern besonders viel Spaß.

Die Kinder erleben die Welt der Musik durch Hören, Spüren, Experimentieren und selbst Musik machen. SL: Evelyn Marras, Malini Mari Calderón Mancha.

MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

## 5.–7.8. Sadhana – der Weg der Selbsttransformation

Sadhana ist die Übungspraxis zur Überwindung menschlicher Unvollkommenheiten und Verwirklichung unseres höchsten Potentials. Lasse dich von Dr. Nalini mit ihrem authentischen

reichhaltigen Wissens- und Erfahrungsschatz inspirieren für deinen spirituellen Fortschritt und dein Wachstum! Techniken aus verschiedenen Yogawegen, um Kraft und Geduld zu entwickeln, Karma abzubauen, die Haltung des inneren Zeugen zu kultivieren. Englisch mit deutscher Übersetzung, SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 174 €; DZ 205 €; EZ 236 €; S/Z 151 €

## **NEU** 5.–7.8. Yoga für Jugendliche – Capoeira und Yoga – ab 12 Jahren

Capoeira ist ein afro-brasilianischer Kampf-Tanz. Dabei steht viel Spaß, die Freude an Action und Bewegung, Musikalität sowie das spielerische Miteinander im Vordergrund. Lerne neue Bewegungsabläufe kennen, werde kräftiger und entdecke neue Fähigkeiten und Talente an dir. Besonders das spielerische Miteinander fördert das Gemeinschaftsgefühl und stärkt dein Selbstbewusstsein. SL: Madlen Seidewitz.

MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

## 5.–7.8. Flex and relax your HIPS

Du erfährst das Öffnen deiner Hüften, so dass der Lotussitz nicht nur im Yoga Buch zu sehen ist, sondern du selbst ES bist, der darin sitzt. Mit vielen Lotosvorübungen und -variationen für alle Stufen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Atman Shanti Hoche.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

## 5.–7.8. Zuhause in der Natur

Du entdeckst die Natur neu und fühlst dich heimisch in deinem natürlichen Umfeld. Du lernst, die Natur bewusst wahrzunehmen und dich mit ihr zu verbinden. Inhalte u.a.: Feuer machen ohne Streichhölzer, Bauen von Unterküften und Schlafplätzen, Fährtenlesen, Kräuterkunde u.v.m. Für Menschen ab 16, Familien, Kinder in Begleitung ihrer Eltern. Wir sind fast immer draußen und campen. Bitte eigenes Zelt, Schlafsack etc. mitbringen. SL: Jürgen Wade.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



**5.-7.8. Schamanismus, Natur-spiritualität und Yoga**

Komme zu intensiven Natur-Erlebnissen. Spüre Herzens-Öffnung, Heilung, Verbindung mit den Elementen und den Feinstoffwesen. Du lernst Wahrnehmungsübungen; Natur-Rituale an Kraftplätzen in der Umgebung. Diese Praktiken werden dir auch künftig Erdung, Heilung und große Freude durch Natur-Verbindung ermöglichen. SL: Satyadevi Bretz.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**5.-7.8. Yoga für Senioren – Yogalehrer Weiterbildung**

Lerne, wie du Yogaunterricht für Senioren theoretisch und praktisch gestaltest.. SL: Kavita Pippon. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**5.-7.8.****Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. SL: Krishnadas Faust.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

**5.-7.8.16 Yogatechniken für Vergebung**

Erfahre durch Yoga und Meditation die Kraft der Vergebung ("Kshama"). Vergebung ermöglicht die transformierende Erfahrung, der Welt neu begegnen zu dürfen, mit offenem Herzen und freiem Geist, und alte Denk- und Erfahrungsmuster aufzulösen. Entwickle ein Verständnis für die unterschiedlichen Phasen des Vergebungsprozesses. SL: Shaktidas Schüler.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

*Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2016 (bitte anfordern) oder unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)*

**5.-14.8. Shivalaya Stille Retreat**

Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Täglich 3 lange Meditationssitzungen, kurze Gehmeditationen, Rezitation, systematische Anleitung und Begleitung, meditative Yogastunden. Achtsam-meditatives Karma Yoga als spirituelle Praxis. Die längere Mittagspause lässt Raum zum Nachwirken und Ausruhen. Möglichkeit zu täglichen persönlichen Beratungsgesprächen. Intensivseminar. Vorkenntnisse in Meditation erforderlich. SL: Swami Nirgunananda. MZ 648 €; DZ 786 €; EZ 928 €; S/Z 539 €

**5.-14.8. Senioren Yoga Übungsleiter Ausbildung**

Lerne, Yogakurse für Senioren anzuleiten. Besonders interessant für diejenigen, die bereits mit älteren Menschen arbeiten oder selbst älter sind. SL: Kavita Pippon.

MZ 751 €; DZ 889 €; EZ 1.030 €; S/Z 642 €

**5.-14.8. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv B – Hatha Yoga Pradipika**

Detaillierte Besprechung der Hatha Yoga Pradipika. Themen der Unterrichtstechniken sind u.a. Energetische Wirkungen der Asanas, Stimmtraining. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Swami Saradananda, Narendra Hübner.

MZ 653 €; DZ 791 €; EZ 933 €; S/Z 544 €

**5.-14.8. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre**

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. MZ 311 €; DZ 380 €; S/Z 224 €

**7.-10.8. Indisch-vegetarischer Kochkurs und Yoga**

Die yogische Küche ist sattwig (harmonisch), schmackhaft und gesund. Gerade für alle, die Yoga üben, ist eine solche Ernährung wesentlich, da sie die Energieströme im Körper und Geist ausgleicht und Prana, Lebenskraft, gibt. Du erhältst Einblicke in die yogische Ernährungslehre, lernst die harmonische Zusammenstellung und



Zubereitung von Mahlzeiten u.v.m. Für zu Hause und die professionelle Gastronomie. Englisch mit deutscher Übersetzung, SL: Dr. Nalini Sahay. Bitte bis 9.7. anmelden.  
MZ 253 €; DZ 298 €; EZ 346 €; S/Z 217 €.

## **NEU** 7.-12.8. Abenteuer Wildnis – Yoga Kids von 7-12 Jahren

Ein Wochenende, das wir weitestgehend draußen in der Natur verbringen. Wir tauchen in die Geheimnisse des Waldes ein und üben uns in den vielen Fähigkeiten, die Naturvölker „drauf haben“: z.B. Tarnen und Schleichen, Unterschlupf bauen, Gefäße und Löffel brennen. Eine echte Herausforderung. SL: Jürgen Wade.  
MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €

## 7.-12.8. Kleine Piraten in Bad Meinberg – Yoga für Kinder von 3-6 Jahren

Bist du mutig genug, dich den Piraten zu stellen und am Ende selbst einer zu werden? Wild und verwegen, listig und schlau – das sind die Eigenschaften einen richtigen Kapitäns und seiner Crew. Du lernst die echten Piratenregeln kennen. SL: Evelyn Marras. MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €

## **NEU** 7.-12.8. Yoga für Jugendliche – Fit und selbstbewusst mit Yoga – ab 12 Jahren

Genau das, was du brauchst – für die Schule, für mehr Konzentration und Energie, für einen geschickten Umgang mit Dir selbst, deiner Familie und Freunden. SL: Sandra Sikora.  
MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €

## 7.-12.8. Yoga und Wandern

Das Lipperland hat wunderschöne Wanderwege zu kraftvollen Plätzen zu bieten, z. B. die Externsteine oder das Silberbachtal. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga und Meditation kannst du voller Frische deinen Alltag wieder aufnehmen. Massagen in der Ayurveda-Oase kannst du gerne dazu buchen. SL: Dietmar Neugebauer.  
MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

*Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2016 (bitte anfordern) oder unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)*

## 7.-14.8. Business Yoga – Yogalehrer Weiterbildung Intensiv E

Du erarbeitest dir Brücken zwischen Yoga und dem Wirtschaftsleben. Du lernst, Yoga in der betrieblichen Gesundheitsförderung zu platzieren und zu vermarkten. Mit Rollenspielen. SL: Hans-Peter Bayerl, Dr. Hans Kugler, Claudia Bauer.  
MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z 512 €

## 7.-12.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.  
MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

## 7.-12.8. Spieltherapeuten Ausbildung

Lerne die Grundlagen der Spieltherapie und ihre Einsatzmöglichkeiten mit Kindern. SL: Iris Zanders. MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

## 7.-14.8. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 15. SL: Manuel Hirning.  
MZ 429 €; DZ 537 €; EZ 647 €; S/Z 345 €



## 7.-14.8. Themenwoche: Indische Rituale und Rezitationen mit Swami Nivedananda

Swami Nivedananda wird jeden Tag berührende indische Rituale ausführen und machtvolle klassische Veda-Mantras rezitieren. So hast du die Möglichkeit, auch ohne ein spezielles Seminar zu buchen, jeden Tag einen authentischen indischen Swami und Meister zu erleben. Erfahre, wie inspirierend die Anwesenheit indischer Meister sein kann! Natürlich stehen dir auch die anderen Individualangebote frei. Nähere Infos s. Seite 8. Englisch mit deutscher Übersetzung, SL: Swami Nivedananda, Sitaram Kube.

## 7.-14./19.8. Meditationskursleiter-Ausbildung

Erlerne es, Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten. Vermittlung von umfangreichem theoretischem Wissen, Besprechung von Unterrichtstechniken und intensive Meditationspraxis. SL: Sukadev Bretz, Tenzin Leickert.  
7.-14.8.16: MZ 630 €; DZ 736 €; EZ 846 €; S/Z 545 €;  
7.-19.8.16: MZ 983 €; DZ 1.165 €; EZ 1.355 €; S/Z 837 €

## 7.-28.8. Kundalini Yoga Monat

Ein (fast) ganzer Monat zur Erweckung der inneren Energie, Erweiterung des Bewusstseins und Entfaltung des vollen Potentials. Asanas mit speziellen Atem- und Konzentrationstechniken, machtvolle Pranayama Techniken. Bandhas, Mudras, Kriyas, Mantras, Yantras, Arati. Kundalini Meditations- und Tiefenentspannungstechniken. Faszinierende Workshops und Vorträge. SL: Manuel Hirning.  
MZ 1.142 €; DZ 1.463 €; EZ 1.794 €; S/Z 888 €

## 12.-14.8. Den Krieg beenden

Was hat der 2. Weltkrieg mit dir zu tun? Die Generationen unserer Eltern und Großeltern haben Unvorstellbares erlebt. Nach Kriegsende wurde verdrängt, Gefühle unterdrückt – das Erlebte wirkt weiter. Wie beeinflusst es dein Verhalten,

deine Glaubenssätze und Lebensziele? Typisch für Kriegsenkel sind z.B. „Funktionieren“, Ängste, Sicherheitsbedürfnis, Schuldgefühle oder Anschuldigungen. SL: Barbara Bosch.  
MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## 12.-14.8. Faszientraining mit Yoga

Du lernst viele praktische Übungen aus dem Faszientraining kennen, um das Bindegewebsnetzwerk (Faszien) das die Muskeln, Organe und Knochen umhüllt, wieder geschmeidig und elastisch zu machen. Dadurch förderst du deine Beweglichkeit und kannst so (Sport-)Verletzungen vorbeugen. Bitte einen Tennisball oder Faszienrolle mitbringen. SL: Claudia Bauer.  
MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 12.-14.8. Flexibler werden mit Yoga und Meditation

Erlange neue Flexibilität und Beweglichkeit durch spezielle Dehntechniken. Für gesunde Gelenke, einen elastischen Rücken und geistige Öffnung. Für alle, die in ihren Asanas vorankommen wollen. SL: Radhika Nosbers.  
MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 12.-14.8. Meditation gegen Schlaflosigkeit

Ein Praxisworkshop, dessen positive Auswirkungen auf deine Gesundheit und deinen Schlaf du unmittelbar spüren kannst. Du lernst Verhaltensmuster kennen, die Stress und Angst auslösen. Spezielle Meditationstechniken helfen, genau diesen Stress und Unsicherheiten loszuwerden und wieder wunderbar schlafen und erholt aufwachen zu können. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Englisch mit deutscher Übersetzung, SL: Dr. Nalini Sahay.  
MZ 174 €; DZ 205 €; EZ 236 €; S/Z 151 €

## 12.-14.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99

## 12.-14.8. Mit Yoga den Alltagsmeistern

Jeder Tag deines Lebens ist das Tor zu Ruhe, Harmonie und Freude. Du lernst praktische Übungen und Kurz-Übungsreihen, wie du Yoga von der Matte und dem Sitzkissen in deinen Alltag bringst. SL: Susan Holze-Apell.  
MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 12.-14.8. Piraten in Bad Meinberg – Yoga für Kinder 3-6/ 7-12 Jahre

Bist du mutig genug, dich den Piraten zu stellen und am Ende selbst einer zu werden? Du lernst die echten Piratenregeln kennen. Die täglichen Yoga-Stunden geben dir richtig Kraft, die Herausforderungen zu meistern. SL: Svenja Paulsen, Evelyn Marras. MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

## 12.-14.8. Yoga bei Lampenfieber und Blockaden

Lampenfieber ist gut, heißt es, es macht wach. Das tröstet niemanden, der darunter leidet. Du bekommst Hintergrundwissen und handfeste, erprobte Techniken aus dem Yoga, mit denen du



arbeiten kannst. So ziehst du den größtmöglichen Nutzen aus dem ursprünglich so lästigen Gefühl, und der dadurch aktivierten Energie und Wachheit. SL: Mona Henss.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**NEU** **12.-14.8. Yoga für Jugendliche – Fit und selbstbewusst mit Yoga – ab 12 Jahren**

Genau das, was du brauchst – für die Schule, für mehr Konzentration und Energie, für einen geschickten Umgang mit Dir selbst, mit deiner Familie und Freunden. SL: Sandra Sikora.

MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

**12.-17.8. Vegane Kochausbildung**

Spielerisch und genussvoll lernst du die vielfältigen Möglichkeiten einer yogisch-pflanzlichen Ernährung kennen – von deftig bis Rohkost. SL: Kai Treude.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €



**12.-19.8. Shiatsu Massage Ausbildung**

Lerne 4 grundlegende Shiatsu-Ganzkörperbehandlungen. Nähere Infos: Bitte Ausbildungsbroschüre anfordern. SL: Ismail Wasawari.

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z 512 €

**14.-19.8. Asana intensiv**

Du praktizierst 4-6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Paxis! Siehe S. 11. Englisch mit deutscher Übersetzung, SL: Swami Saradananda.

MZ 308 €; DZ 384 €; EZ 463 €; S/Z 248 €

**14.-19.8.**

**Chakra Healing Basisausbildung**

Praktische Anwendungen für Chakra-Klärung und -Ausgleich mit Theorie zur Chakralehre. SL: Galit Zairi.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

**14.-19.8. Ayurveda Wohlfühlwoche**

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Ölmassage-Workshop, verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung. Mit Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen. SL: Gundi Nowak.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

**14.-19.8. Entspannungskursleiter Ausbildung**

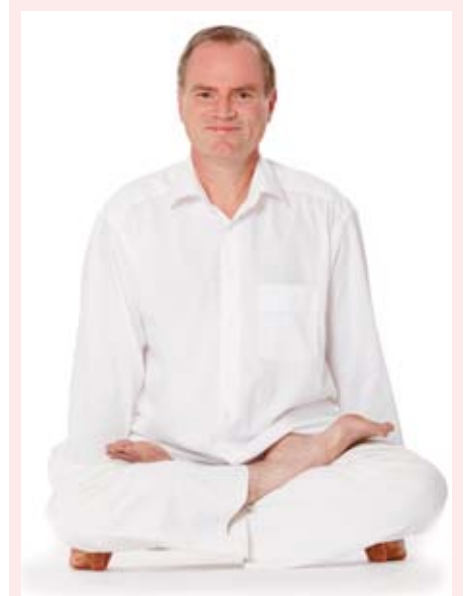
Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. SL: Maheshwari Silwanus.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

**14.-19.8. Erlebnispädagogik Ausbildung**

Du lernst die theoretischen Grundlagen der Erlebnispädagogik und ihre praktische Umsetzung anhand von vier Erlebnisfeldern kennen. SL: Iris Zanders.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €



**14.-19.8. Meditation Intensiv Schweigend**

Intensivseminar mit täglichen langen Meditationssitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst ein in die innere Welt. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig.

SL: Sukadev Bretz, Tenzin Leickert.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €



## 14.–19.8. Prana-Yoga

Lerne einen kraftvollen neuen Weg im Yoga kennen. Du wirst wie aus einer intensiven Kur erfrischt, gereinigt, gestärkt und mit neuen Ideen nach Hause zurückkehren. Die bewusste natürliche Anreicherung und Lenkung von Prana, der Lebensenergie, steht im Mittelpunkt. Sie bestimmt unsere Vitalität, unseren Gesundheitszustand und unser psychisches Gleichgewicht. Zusätzliche Meditationen verstärken dein Erleben. SL: Bhajan Noam.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

## 14.–19.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €



## **NEU** 14.–19.8. Yoga für Jugendliche – Cool Teens- "Abenteurer ICH"

Tauche ein in die faszinierende Welt des Yoga – du lernst eine Menge, was dir gut tut, dir den Schulalltag erleichtert, dich und deinen Körper als Freund wahrnehmen, Stärken und Schwächen zu zeigen und zuversichtlich in die Zukunft zu blicken. Yoga sorgt dafür, dass du dich wohlfühlst und Spaß hast an deinen Hobbys wie Sport, Musik oder Kreativität. SL: Anna Lieske. MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €

## 14.–21.8.

### Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 15. SL: Manuel Hirning.

MZ 517 €; DZ 623 €; EZ 734 €; S/Z 433 €

## 14.–19.8. Yoga Praxis als unterstützende Hilfe bei Depression

Dr. Nalini Sahay ist Psychologin und Yoga- und Meditationslehrerin der Bihar School of Yoga, und hat viel Erfahrung mit depressiven Erkrankungen und wie Yoga und Meditation zusammen mit einem geschickten Medikamenten-Management helfen können, die geistige Verfassung zu stabilisieren. Dr. Nalini vermittelt dir spezielle Übungen, Hilfestellungen und Haltungen, wie du deinen Geist erheben und neue Energie in dein System bringen kannst: u.a. Kunjal Kriya, dynamische Asanas, anregendes Pranayama, Bandhas, Mudras, Meditationstechniken für proaktives Verhalten u.v.m. Sie helfen dir, im Alltag mit depressiven Symptomen wie Einsamkeit, Angst, Unruhe, Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit, Gedächtnisschwäche, Trägheit, übertriebener Besorgnis, usw. umzugehen. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 374 €; DZ 450 €; EZ 529 €; S/Z 313 €

## 14.–19.8. Yoga, Wandern und Klangtherapie

Eine Kombination von Klangyoga und Naturbegegnung. In den Yogastunden mit Klangschalen, Gongs und Mantras kannst du besonders gut entspannen und gleichzeitig viel Energie tanken. Bei den Wanderungen kannst du die Stille und die Schönheit der Natur genießen.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

## 14.–19.8. Yoga für Kinder 3–6/ 7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. SL: Svenja Paulsen.

MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €

## 14.–21.8. Kopfschmerz Massage Ausbildung

Mit der Anti- Kopfschmerz- Massage erlernst du eine ganz spezifische Massage-Technik, die bei verschiedenen Arten von Kopfschmerz und Verspannungen Linderung verschaffen kann. SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z 512 €

## 14.8.–11.9.

### Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Siehe S. 13. SL: Sivanandas Elgeti, Adinath Zöller.

MZ 2.215 €; DZ 2.643 €; EZ 3.085 €; S/Z 1.877 €

## 14.–28.8. Yoga Grundbaustein der Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe

Wenn du einen medizinischen Grundberuf hast und Yogatherapie anwenden willst, kannst du dir mit der Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe in mehreren Bausteinen die nötigen Kenntnisse dafür erwerben.

MZ 1.137 €; DZ 1.350 €; EZ 1.571 €; S/Z 967 €

## 19.–21.8.

### Achtsamkeit für Anfänger

Du übst, mit deinem Bewusstsein im momentanen Augenblick zu sein und lernst, einfach nur wahrzunehmen. Die achtsame, offene Haltung gegenüber der eigenen Erfahrung ermöglicht ein tiefes Verständnis für deine Bedürfnisse. Du entwickelst Akzeptanz, Klarheit und innere Ruhe. Die Freude in dir wird geweckt und lässt dich die Kostbarkeit jedes einzelnen Augenblicks bewusst erleben. SL: Caroline de Jong.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €





**19.-21.8. Ayurveda  
Ausbildung Vorbereitungs-  
Seminar**

Einführung in Theorie und Praxis: Ayurveda Gesundheitslehre, Dosha-Lehre, Ayurveda Massage, Anwendungen und Therapien. Information und Beratung über die verschiedenen Ayurveda Ausbildungen bei Yoga Vidya. SL: Anne Wuchold.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

**19.-21.8. Die Tiefenwirkungen der  
Asanas – Yogalehrer Weiterbildung**

Du lernst die tiefere Bedeutung der Yogastellungen und deren subtile Wirkungen besser kennen, um deine Schüler zu unterstützen.

SL: Atmamitra Mack.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**19.-21.8. Gefühle verstehen und  
umwandeln in Wissen**

Du kannst über deine Gefühle und körperlichen Wahrnehmungen Kontakt mit deinem Unterbewusstsein aufnehmen, die Signale verstehen, sie annehmen und dadurch bewusste Veränderungen stattfinden lassen. Yogische, schamanische, systemische, körper- und gestalttherapeutische Techniken fließen mit ein. SL: Sarah Mack.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**19.-21.8. Lakshmi –  
Die Naturgöttin der Fülle**

Wo drückt sich mehr Fülle aus als in der Natur? In ihr erfährst du die Verbindung zur großen Göttin, die seit Menschengedenken verehrt wird. Die göttliche Inspiration, die Schönheit und spirituelle Kraft, die von ihr ausgehen, werden in diesen Tagen in Ritualen erfahrbar. Höhepunkt ist eine Lakshmi Puja an den Externsteinen. SL: Satyadevi Bretz.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**19.-21.8.  
Meditationen aus dem Tantra**

Sie beruhen auf uralten Übungen aus dem Tantra. Swami Satyananda Saraswati hat sie so geformt, dass sie von jedem verstanden und praktiziert werden können. Lerne diese hoch wirksamen alten Meditationstechniken von Nalini Sahay, einer direkten Schülerin von Swami Satyananda. Sie verhelfen dir zu innerer Ruhe, Klarheit des Geistes und einer Neuprogrammierung deines Geistes für ein gesundes und spirituelles Leben. Englisch mit deutscher Übersetzung, SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 174 €; DZ 205 €; EZ 236 €; S/Z 151 €

**19.-21.8. Mudras – altes Wissen  
für die heutige Zeit**

Swami Saradananda führt dich praktisch und theoretisch in die energetischen Konzepte der Arbeit mit Mudras (Handhaltungen) ein. Viele praktische Hand- und Fingerübungen – besonders interessant für alle, die viel mit den Fingern arbeiten wie Computertätigkeit, Musiker etc.; Wissen über die subtilen Energien in den Händen und in jedem Finger. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Englisch mit deutscher Übersetzung, SL: Swami Saradananda.

MZ 174 €; DZ 205 €; EZ 236 €; S/Z 151 €

**19.-21.8. Liebe dich selbst**

Das ist eine Einladung, das loszulassen, was dir schadet und das zu tun, was dich stärkt. Dafür ist wichtig, dich mit allen Schwächen und Schattensideen anzunehmen, dir über deine wahren Bedürfnisse klar zu werden und dich frei zu machen von der Abhängigkeit und vom Wohlwollen anderer. Das erspart dir viele Enttäuschungen und Stress. SL: Andreas Mohandas Eckert.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**19.-21.8. Sommer im  
Märchenwald – Yoga für Kinder  
3-6/ 7-12 Jahre**

Sommer, Sonne, Wind und .... Yoga Vidya. Am Lagerfeuer sitzen, Stockbrot backen, im Zelt schlafen, Yoga machen, Schwimmen, Spielen im Wald, Basteln, Singen, Klettern, Fußball spielen, Toben, durch die Nacht wandern, all das alles kannst du bei den Yoga Vidya Kids erleben. SL: Svenja Paulsen.

MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

**19.-24.8. Unterrichten von  
fortgeschrittenem Prana-  
yama und Kundalini Yoga**

Lerne Menschen in fortgeschrittenes Pranayama anzuleiten und durch Kundalinierweckungs-, Energie- und andere Bewusstseinsverfahren zu begleiten. SL: Sukadev Bretz, Shaktipriya Vogt, Radharani Birkner.

MZ 376 €; DZ 452 €; EZ 531 €; S/Z 315 €

**19.-21.8. Yoga für Jugendliche –  
Cool Teens-"Abenteuer ICH"**

Tauche ein in die faszinierende Welt des Yoga – du lernst eine Menge, was dir gut tut, dir den Schulalltag erleichtert, dich und deinen Körper als Freund wahrnehmen, Stärken und Schwächen zu zeigen und zuversichtlich in die Zukunft zu blicken. Yoga sorgt dafür, dass du dich wohlfühlst und Spaß hast an deinen Hobbys wie Sport, Musik oder Kreativität. SL: Anna Lieske.

MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

**19.-21.8. Yoga mit Kindern –  
Yogalehrer Weiterbildung**

Lerne Yoga und Entspannungsübungen an kindliche Bedürfnisse angepasst zu unterrichten. SL: Charry Devi Ruiz.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**19.-21.8.  
Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

**19.-21.8. Yogalehrer Vorbereitung**

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. Siehe S. 6. SL: Gundi Nowak.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

**NEU 19.-26.8. YoBEKA-  
Trainer/in Ausbildung**

Du lernst das praxisorientierte YoBEKA-Bildungskonzept kennen und zu unterrichten, das in vielen Schulen und Kitas angewandt wird. Unterstützt von der Senatsverwaltung für Wissenschaft u. Bil-

dung u. Jugend und vielen anderen sozialen Trägern. SL: Ilona Holterdorf.

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z 512 €

**19.-28.8. Yogalehrer Weiter-  
bildung Intensiv A5 – Atma Bodha –  
die Erkenntnis des Selbst**

Jnana Yoga, Vedanta und der spirituelle Weg anhand des "Atma Bodha" von Shankaracharya. Es will dich direkt zur Erkenntnis der Einheit deines wahren Wesens mit allem führen, zur Überwindung der äußeren scheinbaren Gegensätze von Subjekt/Objekt, Zeit und Raum. SL: Maheshwara Mario Illgen, Atman Shanti Hoche.

MZ 653 €; DZ 791 €; EZ 933 €; S/Z 544 €

**21.-26.8. Capoeira und Yoga  
für Kinder – 7-12 Jahre**

Capoeira ist ein afro-brasilianischer Kampf-Tanz. Dabei steht viel Spaß, die Freude an Action und Bewegung, Musikalität sowie das spielerische Miteinander im Vordergrund. Lerne neue Bewegungsabläufe kennen, werde kräftiger und entdecke neue Fähigkeiten und Talente an dir. Besonders das spielerische Miteinander fördert das Gemeinschaftsgefühl und stärkt dein Selbstbewusstsein. SL: Madlen Seidewitz.

MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €

Alle Aus- und Weiterbildungen  
findest du ausführlich beschrieben  
im Aus- und Weiterbildungskatalog  
2016 (bitte anfordern) oder unter  
[www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)

**21.-26.8. Energie tanken mit Yoga**

Energie ist die unsichtbare Kraft hinter all unseren Handlungen. Du bekommst machtvolle Yogatechniken an die Hand, die dir zu mehr Energie und Lebendigkeit im Alltag verhelfen können. SL: Parameshwara Kai Tegmeier.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

**21.-26.8. Themenwoche: Mandalas**

Mandalas mit ihren geometrischen Mustern harmonisieren, beruhigen und erheben den Geist. Mandala-Workshops zum Malen, Meditieren u.v.m. Natürlich stehen dir auch die anderen Individualangebote frei. Mehr auf S. 8. SL: Sharada Steffens.

**21.8. Yoga- und Meditation  
Einführungstag**

Ein Tag zum Entspannen und Aufladen. Siehe S. 6. SL: Christine Wiume. 59 €

**21.-26.8.  
Yin Yoga und Faszientraining**

Im Yin Yoga, dem regenerativen „weiblichen“ Yogastil, werden Sehnen, Bänder und Faszien stimuliert und gedehnt. Durch das längere meditative Halten der Stellungen gelingt dir eine wirkliche Tiefenentspannung deiner Muskeln. Mit Yin Yoga verschaffst du dir Kraft und Leistungssteigerung, Beweglichkeit, Entspannung und eine gute Figur. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie

nötig. Auch als Weiterbildung für Yogalehrer und -therapeuten geeignet. SL: Arjuna Wingen. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

## 21.–26.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €



## 21.–26.8. Yoga Holiday in Europe's biggest Yoga Resort

Enjoy your yoga holiday week with daily yoga classes, meditation, mantra chanting, lectures on yoga and meditation, guided walks and excursions. A genuine and solid introduction or deepening of an holistic Yoga approach. Exotic Indian Ashram atmosphere in the midst of Europe. At the end of the week you will feel relaxed, energized and fit. SL: Kaivalya Meike Schönknecht.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

## 21.–26.8. Yoga und kreatives Gestalten für Kinder von 3–6 Jahren

Yoga unterstützt die Kinder spielerisch mit Farben, Formen, Strukturen, Proportionen und Rhythmen bewusst umzugehen und sich phantasievoll auszudrücken. Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen! SL: Carmela Giordano.

MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €

## 21.–26.8. Yoga Vidya Bodywork – Partner Asanas. Yogalehrer Weiterbildung

Lerne Yoga Vidya Bodywork Kurse zu unterrichten und mit Partner Asanas Abwechslung in deinen Yogaunterricht zu bringen. SL: Radhika Siegenbruk. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

## 21.–26.8. Yoga zum halben Preis

Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig Yoga kennen lernen und praktizieren – jeden Tag 1–2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-vegetarisches Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei verschiedenen Arbeiten im Haus). SL: Murali Szabo.

MZ 149 €; DZ 187 €; EZ 226 €; S/Z 119 €

## 21.–28.8. Chakra Lehrer Ausbildung

Steige tief ein in Theorie und Praxis der Chakra-Lehre. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Swami Saradananda.

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z 512 €

## 21.–28.8. Kundalini Yoga Intensiv Praxis

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie. Lade dich so richtig auf mit Energie und fühle dich mit dem Kosmischen verbunden. Eines der großartigsten Seminare für die spirituelle Entwicklung und Kraft im Alltag! S. Seite 15. SL: Manuel Hirning.

MZ 429 €; DZ 537 €; EZ 647 €; S/Z 345 €



## 21.–28.8. Mardhana Massage Ausbildung

Mardhana ist die ayurvedische Technik der kräftigen Massage. Du lernst gezielten Druck in der Massage anzuwenden, besonders auch Marmalehre und Marmapunkte. SL: Azima Wiesner.

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z 512 €

## 21.–28.8. Yoga Nidra – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne die Yoga Nidra Tiefenentspannungen nach Swami Satyananda erfolgreich an deine Schüler weiterzugeben. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 517 €; DZ 623 €; EZ 734 €; S/Z 433 €

## 22.8. Ayurveda Wellnessstag

Ein Tag, um den Alltag zu vergessen, deine Seele baumeln zu lassen und dich selbst zu verwöhnen: Ayurveda Massage-Workshop, Packung mit ayurvedischen Kräutern, ayurvedisches Mittagessen und sanfte Yoga Stunde. 10:00–18:45 Uhr. 59 €

## 25.8. Krishna Jayanti

Feier zum Geburtstag von Krishna mit Puja und Mantra-Singen. SL: Sukadev Bretz

## 26.–28.8. Asana Flow

Asana Flow ist ein fließender Hatha-Yoga-Stil. Getragen vom natürlichen Atemrhythmus werden Asanas auf harmonische Weise miteinander verbunden – mal langsam und besinnlich, mal dynamisch und kraftvoll. Pranayama, Bandhas, Klänge und Mantras, aber auch tänzerische Elemente helfen dir, die Lebensenergie zu aktivieren und auszudrücken. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Lalita Furrer.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## 26.–28.8. Harmonium Lernseminar

Lerne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. SL: Jürgen Wade.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 26.–28.8. Ayurveda für die Frau

Stärke deine weibliche Unergie durch verschiedene Rituale, Frauenmassagen und einen bewussteren Kontakt zur Mutter Erde. Du bekommst einen Einblick in die Frauenheilkunde. Wir besuchen u.a. ein mystisches Frauenlabyrinth und den Externsteinen im Teutoburger Wald, wo schon viele Frauen tief berührende Erlebnisse hatten. Bitte Wanderschuhe mitbringen. SL: Jeannine Hofmeister.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €





**NEU** 26.-28.8. Capoeira  
und Yoga für Kinder  
von 7-12 Jahre

Capoeira ist ein afro-brasilianischer Kampf-Tanz. Dabei steht viel Spaß, die Freude an Action und Bewegung, Musikalität sowie das spielerische Miteinander im Vordergrund. Lerne neue Bewegungsabläufe kennen, werde kräftiger und entdecke neue Fähigkeiten und Talente an dir. Besonders das spielerische Miteinander fördert das Gemeinschaftsgefühl und stärkt dein Selbstbewusstsein. SL: Madlen Seidewitz.

MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

26.-28.8. Das Hormonsystem – ein  
Buch mit 108 Siegeln – Yogalehrer  
Weiterbildung

Lerne das Hormonsystem in Theorie und Praxis spielerisch kennen. SL: Vani Devi Beldzik.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

26.-28.8.  
Flying Yoga für Jugendliche

Hier kannst du Yoga mal anders praktizieren: Meditieren, singen, tanzen, lachen, massieren und einfach nur Spaß haben und dabei ganz entspannt und achtsam sein. Das Fliegen bietet dir die Möglichkeit, Yoga in einer anderen Dynamik zu erleben. Vertrauen, Verbindung und Verspieltheit stehen im Mittelpunkt. SL: Radhika Siegenbruk. MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

Alle Aus- und Weiterbildungen  
findest du ausführlich beschrieben  
im Aus- und Weiterbildungskatalog  
2016 (bitte anfordern) oder unter  
[www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)



26.-28.8. Lebensfreude – das  
Wunder der Achtsamkeit

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, den gegenwärtigen Augenblick zu berühren. Mit der Kunst des achtsamen Lebens lernst du in der Hektik anzuhalten und zu dir selbst zurück zu kehren. Du entdeckst in dir die wahre Quelle von Glück und Freude. Du kannst die vielen kleinen Wunder deines Lebens genießen. U.a. mit Yoga, Entspannung, Atem-, Geh- und Essmeditation.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

26.-28.8. Mantra-Yoga Intensivpraxis  
mit Katyayani

Du erfährst die tiefe Kraft der Mantras. Mantra Japa, die Wiederholung von Mantras, weckt Hingabe, Glückseligkeit und Gottesbewusstsein. Du übst Pranayama, Asanas und Meditation mit ausgewählten Mantras. Das Hören der Mantras und eigene Mantrarezitation führt dich nach Innen und ganz leicht zu freudvoller Konzentration. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Katyayani Ulbricht.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

26.-28.8. Yoga für einen festen Stand  
– Stabile Zehen, Füße und Knie

Knickst du leicht um? Hattest du mal einen Unfall oder eine Operation und seitdem empfindliche Knöchel, Füße oder Beine? Dann ist das

DEIN Seminar: Du lernst aus dem umfangreichen Spektrum der Yoga-Übungen speziell diejenigen kennen, die dir helfen, deine Beine und Füße stark und fest werden zu lassen. Damit du immer wieder kraftvoll auftreten kannst! SL: Susan Holze-Apell.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**NEU** 26.-28.8. Yoga in Zeitlupe –  
Bewusstheit durch Ent-  
schleunigung

Anhand von Zeitlupenbewegungen in klassischen Yoga-Übungen übst du, Details in deinen Bewegungen wahrzunehmen, die dir im Alltag nicht bewusst werden. So erkennst du automatisierte Handlungsweisen, wirst achtsamer im Umgang mit dir und deinem Umfeld. Du wirst dir bewusst, dass du jederzeit Einfluss auf deine Handlungen nehmen, sie verändern oder beteiligungsfrei geschehen lassen kannst. SL: Erkan Batmaz. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €.

26.-28.8. Yoga und kreatives  
Gestalten für Kinder von 3-6 Jahren

Yoga unterstützt die Kinder spielerisch mit Farben, Formen, Strukturen, Proportionen und Rhythmen bewusst umzugehen und sich phan-

tasievoll auszudrücken. Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen! SL: Sandra Sikora.

MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

26.-28.8.  
Yoga und Meditation Aufbauseminar

Vertiefe dein Wissen und deine Yoga-Praxis. Siehe S. 6. SL: Arjuna Wingen.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

26.-28.8.  
Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

26.-28.8. Yogatherapie bei emotionalen  
Belastungen: Depression

Du bekommst aktivierende, stimmungsaufhellende Yogatechniken an die Hand, die dir bei leichten und mittelschweren Depressionen im Alltag helfen können. Du erfährst viel über die Ursachen von Depressionen und übst Techniken, die leicht in deinen Tag integrierbar sind. Für Kraft, gute Laune und ein sonniges Gemüt! SL: Parameshwara Kai Tegtmeyer.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 26.–31.8. Yoga und Naturkunst

Wanderungen im Teutoburger Wald führen dich zu besonderen, magischen Orten. Dort kannst du meditativ deine Verbundenheit mit der Natur erleben und wunderbare Kunstwerke aus gefundenen Materialien entstehen lassen. Auch der eigene Körper kann zum Bestandteil werden. Inspiriert von Andy Goldsworthy und den tibetischen Sandmandalas überlässt du deine Werke, nachdem sie fotografiert wurden, der Vergänglichkeit. SL: Julia Lang.

MZ 376 €; DZ 452 €; EZ 531 €; S/Z 315 €



## 26.8.–2.9. Ausbildung zum/r Psychologischen Ayurveda-Berater/in

Lerne, Menschen gezielt mit ayurvedisch-psychologischen Methoden zu beraten. SL: Nepal Lodh.

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z 512 €

## 28.8.–2.9. Hellseh Ausbildung

Hier lernst du Techniken, um deine hellseherischen Fähigkeiten zu entwickeln und parapsychologische Phänomene wahrzunehmen.

SL: Michaela Hold, Doreen Devapriya Eschler.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €



## NEU 28.8.–2.9. Klangarbeit in der psychotherapeutischen Arbeit

Klänge sind ein sehr mächtiges kraftvolles Werkzeug. Sie können auf vielfache Weise die Arbeit mit deinen Klienten unterstützen. Du lernst die Grundlagen im Umgang mit Klangschalen, Stimmgabeln und Stimme und ihre Einsatzmöglichkeiten in der psychotherapeutischen Arbeit kennen. U.a.: Klänge in der Hypnotherapie, in der Ressourcen Arbeit, beim „Ankern“, im Yoga, u.v.m. Therapeutischer, lehrender oder beratender Grundberuf bzw. Erfahrung von Vorteil. SL: Shambhudas Kim Syta. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

## 28.8.–2.9. Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

## 28.8.–2.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

## 28.8.–2.9.16 Yoga und Wandern

Das Lipperland hat wunderschöne Wanderwege zu kraftvollen Plätzen zu bieten, z. B. die Externsteine oder das Silberbachtal. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga und Meditation kannst du voller Frische deinen Alltag wieder aufnehmen. Massagen in unserer Ayurveda-Oase kannst du gerne dazu buchen.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €



## 28.8.–11.9.16 Heilpraktiker Psychotherapie – Vorbereitung auf Amtszärtliche Kenntnisprüfung

Dieser Kurs wiederholt den Ausbildungsstoff und bereitet dich sorgfältig auf die Prüfung mit ihren hohen Ansprüchen vor. Für alle, die Yoga oder andere ganzheitliche Verfahren psychotherapeutisch einsetzen möchten bzw. haupt- oder nebenberuflich als Heilpraktiker/in für Psychotherapie tätig sein wollen. SL: Martina Merkl.

MZ 1.137 €; DZ 1.350 €; EZ 1.571 €; S/Z 967 €





## 28.8.–2.9. Yoga für Kinder 3–6/ 7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. SL: Sandra Sikora, Evelyn Marras.  
MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €

## 31.8.–4.9. Dharana Yoga – Konzentriere dich aufs Wesentliche

Dharana – Konzentrationsübungen – dienen besonders der Reinigung von Nadis und Chakras des Astralkörpers durch Achtsamkeitsfokussierung und Visualisierung. Dr. Nalini leitet Techniken aus dem Tantra und den Upanishaden an, u.a. Konzentration auf den Körper, auf innere Klänge, auf innere Symbole, auf den Pranafluss, Kaya Stairyam, Chakra Shuddhi Dharana. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Dr. Nalini Sahay.  
MZ 316 €; DZ 377 €; EZ 440 €; S/Z 267 €



## 31.8.–4.9. Rücken-Hygiene: Gesunderhaltung, Vorbeugung, Regeneration

In 30 Jahren Yogapraxis und Unterrichten hat Gauri eine innovative neue Technik entwickelt: die Verbindung klassischer Yoga Asanas mit genauen anatomischen Korrekturen und Anpassungen. Du lernst, den Rücken im Alltag zu trainieren, Rückenverletzungen zu vermeiden, neue Gewohnheiten und Bewegungen zu entwickeln um Rückenprobleme zu überwinden und ihnen vorzubeugen. Mit ihrer Erfahrung vermittelt sie kompetent und genau grundlegende Einsichten in die Wirkungsweise von Asanas auf den Rücken. Auch als Weiterbildung für Yogalehrer und -therapeuten geeignet. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Gauri Agulla Castro Eckhardt.  
MZ 316 €; DZ 377 €; EZ 440 €; S/Z 267 €



## 31.8.–4.9. Selbstvertrauen und Stärke entwickeln mit Shanmug

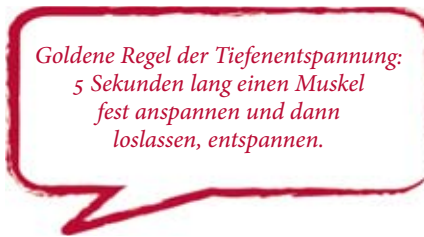
Shanmug führt dich dank seiner immensen Erfahrung als Yogalehrer und praktizierender Psychotherapeut dazu, dein volles Potential zu entfalten, dich aus der Begrenzung durch äußere und innere Konditionierungen zu befreien. Das geht in drei Schritten: 1) dich selbst annehmen 2) deine Stärken finden und 3) dein Leben gestalten. Du wirst ein Gefühl unglaublicher Befreiung erfahren und mit einem ganz neuen Selbstbewusstsein Dinge angehen. Als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Shanmug Eckhardt. MZ 316 €; DZ 377 €; EZ 440 €; S/Z 267 €

## **NEU** 2.–4.9. Abenteuer Wildnis – Yoga Kids von 7–12 Jahren

Ein Wochenende, das wir weitestgehend draußen in der Natur verbringen. Wir tauchen in die Geheimnisse des Waldes ein und üben uns in den vielen Fähigkeiten, die Naturvölker "drauf haben": z.B. Tarnen und Schleichen, Unterschlupf bauen, Gefäße und Löffel brennen. Eine echte Herausforderung für Kids. SL: Jürgen Wade.  
MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

## 2.–4.9. Achtsamkeit und Meditation

Achtsamkeit ist die Grundlage für rechtes Leben und Denken. Je höher der Stress, desto wichtiger die Entschleunigung. Wer das innere Tempo beeinflussen kann, schafft eine Grundlage für sein inneres Gleichgewicht und kann damit Veränderungen auch im Alltag herbeiführen. Mit Hilfe der Achtsamkeitsmeditation können wir wieder mehr Ausgeglichenheit, Ruhe und Konzentration finden. Basis des Kurses ist der Lehrtext von den vier Grundlagen der Achtsamkeit: Körper, Empfindungen, Emotionen und Geistesobjekte. Wir wechseln zwischen Sitz- und Geh-Meditation. Mit Yogastunden und Satsang. SL: Bhante Dhammananda.  
MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## 2.–4.9. Ayurvedisches "Stress lass nach" Wochenende

Entspannung pur für Körper, Geist und Seele: kleine Konsultation, Abhyanga – Ganzkörperölmassage mit ausgesuchten ayurvedischen Ölen, kleiner Shirodhara Stirnguss, kleine Mukhabhyanga spezielle Gesichtsbehandlung, Svedana Schwitzbehandlung mit Kräuterdampf.  
MZ 245 €; DZ 275 €; EZ 307 €; S/Z 220 €

## 2.–4.9. Der Weg des Herzens – das Bewusstsein der neuen Zeit

Ho'oponopono, eine alte hawaiianische Familientradition, und die Kraft der Achtsamkeit helfen dein Herz zu heilen und einfach, schnell und effektiv Probleme und Konflikte zu lösen. Verfahren Situationen kommen wieder in Fluss, verstrickte Beziehungen gewinnen an Leichtigkeit. Themen wie Verletzungen und Traumata, die oft die tiefliegenden Ursachen für Krankheiten sind, kannst Du auf fast unglaublich einfachem Weg zerplatzen lassen. SL: Radharani Priya Wloka. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 2.–4.9. Die Kunst Entscheidungen zu treffen und die „Psychologie der Wahl“

Wie treffe ich (richtige) Entscheidungen inmitten einer sich ständig verändernden Welt, mit ihrer Vielzahl von Wahlmöglichkeiten? Lerne systematische konstruktive Schritte: Deinen Platz, deine Aufgabe und Verantwortung in der Gesellschaft und der Welt klar zu verstehen, dich selbstbewusst im Leben, in deinem sozialen Umfeld verankern. SL: Tenzin Leickert.  
MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## **NEU** 2.–4.9. EASY Yoga – Asanas leicht gemacht

Ohne große Leistungsansprüche Spaß haben. Halte die Asanas mühelos. Du kannst dich ohne Anstrengung entspannen. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Narendra Hübner.  
MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## **NEU** 2.–4.9. Es gibt immer eine Lösung: Einführung in die SOURCE Methode und das Sedona Steinorakel

Du lernst das Sedona-Steinorakel und die SOURCE-Methode kennen. Kleine Steine werden geworfen, um eine Situation, die dich belastet, zu spiegeln und zu klären. Jeder Stein steht für einen Menschen oder eine Gegebenheit. Das Faszinierende: Wenn du die Steine verschiebst und neu anordnest bis sie sich für dich stimmig anfühlen, folgt die Lösung von selbst. Wenn vorhanden: Digitalkamera oder Smartphone mit Kamera mitbringen, sowie ein größeres einfarbiges Tuch. SL: Prof. Dr. Kira Klenke.  
MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 2.–4.9. Kleine Piraten in Bad Meinberg – Yoga für Kinder von 3–6 Jahren

Bist du mutig genug, dich den Piraten zu stellen und am Ende selbst einer zu werden? Wild und verwegen, listig und schlau – das sind die Eigenschaften eines richtigen Kapitäns und seiner Crew. Du lernst die echten Piratenregeln kennen. Die täglichen Yoga-Stunden geben dir richtig Kraft, die Herausforderungen zu meistern. SL: Evelyn Marras. MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

## 2.–4.9. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 15. MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €



## 2.–4.9. Nada-Mantra-Circle-Singing

Ein Wochenende, das das "sich getragen fühlen" im Klang der Gruppe stärken möchte sowie Lust und Mut zum freien "heraussingen" und zur Improvisation. Stille und gesungene Meditationen, ein klassisches „Prayogam“ des Nada Yoga mit indischen Ragas sowie besondere Gesangssilben und Mantras, – ergänzt und verbunden mit groovigen Improvisationen des „Circle Singing“. SL: Anne-Careen Engel.  
MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

Alle Aus- und Weiterbildungen  
findest du ausführlich beschrieben  
im Aus- und Weiterbildungskatalog  
2016 (bitte anfordern) oder unter  
[www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung).



## 2.–4.9. Vox Yoga – Mit Yoga deine Stimme verbessern

Nutze das Potential des Yoga, um den Zusammenhang von Körper, Atem und Stimme zu erleben und lerne die Tragfähigkeit deiner Stimme und die Klarheit deiner Sprache zu verbessern. SL: Christina Aubrecht Puciata. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

2.-4.9.

## Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. SL: Krishnadas Faust.  
MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/JZ 99 €

## 2.-4.9. Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation

Kurzurlaub zum Regenerieren, Aufladen und Relaxen. Tagesablauf: Freitag: Yogastunde, Abendessen, Meditation, Mantra-Singen, anschließend Begrüßung, Vorstellen des Programms. Samstag: Vormittags Meditation, Vortrag, Yogastunde. Nachmittags: Schwimmen und (Textil-) Sauna im Thermal-Mineralbad; Ayurveda-Massage. Sonntag: Meditation, Vortrag, Yogastunde. Nach dem Brunch Abschlussworkshop. Seminarende ca. 14:30 Uhr.

MZ 166 €; DZ 196 €; EZ 228 €; S/JZ 141 €

## 2.-11.9. Schwangeren Yoga Übungsleiter/in Ausbildung

Du lernst Übungen für Schwangere korrekt selbst auszuführen und auf Schwangere jeden Monats angepasst zu unterrichten. Bitte Ausbildungsbroschüre anfordern. SL: Susanne von Somm.

MZ 751 €; DZ 889 €; EZ 1.030 €; S/JZ 642 €

## 4.-9.9. Themenwoche: Schamanische Rituale und Naturspiritualität

Einmal täglich wirst du in Vorträgen und Workshops mehr über Schamanismus und Naturspiritualität erfahren. Wir machen gemeinsam schamanische Reisen und Rituale und halten uns viel in der Natur auf. Du entdeckst die Gemeinsamkeiten alter spiritueller Traditionen wie Schamanismus, Yoga und Naturspiritualität. Natürlich stehen dir auch die anderen Individualgastangebote frei. S. Seite 8. SL: Satyadevi Bretz

## 4.-9.9. Meine 5 Sinne - Yoga für Kinder von 3-6/ 7-12 Jahren

Begegne deinen 5 Sinnen beim Spielen, Toben, Balancieren, Schnüffeln, Basteln, Singen und Geschichten erzählen. Beobachte wie du die Welt durch deine Sinne erleben kannst. SL: Evelyn Marras, Joy Gutthardt.

MZ 165 €; DZ 203 €; S/JZ 117 €

## 4.-9.9. Lachyoga Übungsleiter Ausbildung

Du lernst Kurskonzepte und Übungen auf Yoga-basis, Meditationsformen und mehr. SL: Madhavi Fritscher.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/JZ 382 €

## 4.-9.9. Meditation retreat made easy

Aus seiner mehr als 35-jährigen eigenen Praxis heraus und dem Studium bei vielen Yogis und Meistern gibt Swami Bodhichitananda in diesem Retreat eine gründliche Einweisung und Vertiefung in Meditation und Pranayama, erst mit kürzeren und dann längeren Sitzungen. Gelegenheit zu persönlicher Beratung und Eingehen auf deine Fragen. Grundlage ist Swami Sivanandas Buch „Konzentration und Meditation“. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Swami Bodhichitananda. MZ 374 €; DZ 450 €; EZ 529 €; S/JZ 313 €

## 4.-9.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/JZ 237 €

## 4.9. Yoga Verwöhntag

Ein Tag, um dich richtig zu verwöhnen, den Alltag zu vergessen und die Seele baumeln zu lassen: Yogastunde, Spaziergang, Massage-Workshop und Meditation. Mit vegetarischem Vollwert-Mittagessen und Abendessen. 10:00-18:45 Uhr. 59 €

## 5.9. Ganesha Chathurti

Ganesha ist der göttliche Aspekt, der kraftvoll alle möglichen Hindernisse auf unserem spirituellen Weg beiseite räumen kann. Auch stellt er die machtvolle Shakti in verschiedenen Formen dar. Morgens wird Ganapati Homam, ein südindisches Feuerritual, ausgeführt, abends Puja zur Erscheinung Ganeshas. SL: Sitaram Kube

## 8.9. Om Namō Bhagavate Sivanandaya-Singen

12 Stunden Singen des Mantras Om Namō Bhagavate Sivanandaya. Swami Sivanandas Gegenwart – und damit die aller Meister/innen – wird stark erfahrbar. Ihr wechselt euch nach mehreren Stunden beim Singen ab. Beginn 8 h, Ende 20 h.



## 8.9. Sivanandas Geburtstag

Lasse dich inspirieren vom Leben eines großen Meisters. 12-20h Singen von „Om Namō Bhagavate Sivanandaya“, 19h Video über Swami Sivananda. 20h Große Puja (ind. Ritual) und Geschichten aus dem Leben von Swami Sivananda. SL: Sukadev Bretz, Sitaram Kube

## 9.-11.9. Elfen und Drachen - Yoga für Kinder von 3-6/ 7-12 Jahren

Tauche ein in die Märchenwelt der Elfen und Drachen – mit viel Spaß, Erlebnis und Yoga! SL: Joy Gutthardt, Malini Mari Calderón Mancha.

MZ 79 €; DZ 95 €; S/JZ 60 €

## 9.-11.9. Gitarrenbegleitung zu Mantras spielen lernen

Für Anfänger, die erste Erfahrungen auf der Gitarre gemacht haben und nun lernen möchten Mantras zu begleiten. Du lernst einfache Akkorde und Schlagtechniken, so dass du schon nach kurzer Zeit Mantras auf der Gitarre begleiten kannst. Du lernst Akkorde, Anschlagstechniken, gemeinsames Spielen und Singen. Bitte Gitarre und Kapodaster mitbringen. SL: Govinda Roth. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/JZ 140 €



## 9.-11.9. Die Welt der Einhörner

Einhörner, gibt es sie wirklich? Ja, es gibt sie und immer mehr Menschen nehmen sie wahr. Sie kommen aus höheren Dimensionen und erscheinen wieder vermehrt in dieser Welt, weil die Menschen und Mutter Erde jetzt bereit sind für ihr Wirken und ihre Botschaften. Wenn du mehr über Einhörner erfahren oder sogar eines sehen möchtest, bist du hier genau richtig. SL: Satyadevi Bretz. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/JZ 140 €



## 9.-11.9. Hormon Yoga Basisseminar - Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst, wie die von Dinah Rodrigues entwickelten Hormonyoga-übungen, integriert in die Yoga Vidya Reihe, auf den weiblichen Körper wirken. SL: Amba Popiel-Hoffmann, Shivapriya Große-Lohmann.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/JZ 140 €

## 9.-11.9. Heilsames Singen

Singen tut gut, es macht Freude und gibt Energie. Es hilft, Blockaden zu lösen, berührt dein Herz und regt deinen Geist an. Dabei kommt es weniger darauf an, dass du ‚richtig‘ singst, als mehr, dass du dich von deiner Stimme führen lässt. Zu Beginn helfen Atem-, Stimm- und Körperübungen. Wenn wir warm und eingesungen sind, können wir die wohltuende Wirkung der Heilmantras erfahren. SL: Thomas Hundsalsz.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/JZ 140 €

## 9.-11.9. Indisch-vegetarischer Koch Workshop mit Mani

Du bekommst Einblick in das Zusammenspiel der Gewürze mit bestimmten Gemüsearten und Linsengerichten sowie in deren Wirkungen auf den Körper. Wir werden gemeinsam leckere, gesunde indisch-vegetarische Menüs zubereiten und genießen. Lass dich überraschen! SL: Manikaran Goel. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/JZ 140 €



## 9.-11.9. Kundalini, Tantra & Yantra

Das Erwecken der Kundalini-Kraft ist der Schlüssel zum höheren Yoga, zu mehr Energie, größerer Erfüllung im Leben und spiritueller Erleuchtung. Swami Bodhichidananda als erfahrener Yogameister führt dich durch Theorie und Praxis des Kundalini Yoga und Tantra. Besonders: Visualisierung, Meditation, Arbeit mit Chakras, Nadis, Yantras, insbesondere mit dem Sri Yantra, dem höchsten und geheimsten aller Yantras, um die Shakti, die Kundalini Kraft zu erwecken. Englisch mit deutscher Übersetzung, SL: Swami Bodhichitananda.

MZ 174 €; DZ 205 €; EZ 236 €; S/JZ 151 €



## 9.-11.9. Meditation Intensiv Schweigend

Intensivseminar mit täglichen langen Meditations-sitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst ein in die innere Welt. Teil der Yogalehrer-Ausbildung. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. SL: Sitaram Kube. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 9.-11.9. Partneryoga Bodywork

Mit einem Übungspartner Asanas zu praktizieren lässt dich vermeintliche Grenzen überschreiten und Vertrauen, Offenheit, Balance und Harmonie erfahren. Mit Hilfe des Partners und Hilfsmitteln wie Klötze, Stühle, Gurte, Kissen erlebst du Yoga in einer neuen Intensität und Dynamik. Für Einzelpersonen und Paare. Kenntniss der Yoga Vidya Grundreihe. SL: Radhika Siegenbruk. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



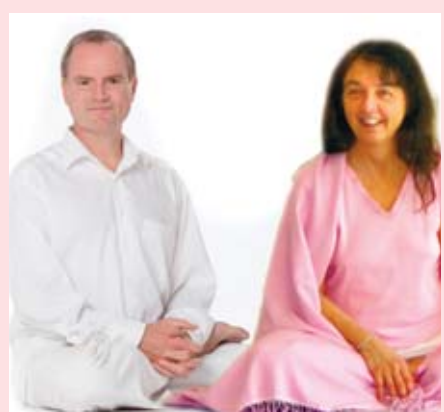
## 9.-11.9. Yoga für erfolgreiche (Geschäfts-) Beziehungen

Du lernst die Grundlagen für achtsame Kommunikation, und wie du sie im beruflichen und privaten Alltag umsetzen kannst. Du übst achtsames Zuhören und gewaltfreie Kommunikation in der Praxis und stärkst damit deine Basis für vertrauensvolle Beziehungen. Falls du Yogalehrer bist, bekommst du Anregungen, wie du deinen Yogaunterricht so gestalten kannst, dass er die Achtsamkeit und das Vertrauen der Teilnehmer fördert. Wahlbaustein der Business Yoga Ausbildung. Als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. SL: Hans-Peter Bayerl. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 9.-11.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €



## 9.-18.9. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv F4 - Viveka Chudamani und Asanas Intensiv

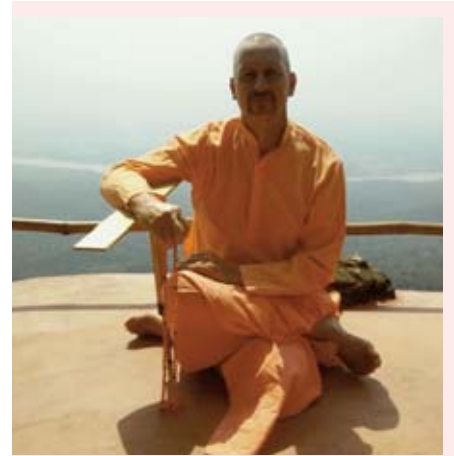
Themen: Jnana Yoga, Vedanta und der spirituelle Weg anhand des "Viveka Chudamani" (Das Kleinod der Unterscheidung) von Shankaracharya sowie Asanas intensiv und exakt mit Narayani. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Sukadev Bretz, Narayani.

MZ 653 €; DZ 791 €; EZ 933 €; S/Z 544 €

## 9.-18.9. Yoga für Kinder 3-6/ 7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9,

MZ 311 €; DZ 380 €; S/Z 224 €



## NEU 11.-16.9. Ich bin Das - Ich bin Das

„Ich bin Das“ ist die mystische spirituelle Kurzfassung der großartigen erhabenen Vedanta-Philosophie der Einheit. Swami Bodhichitananda führt dich im Laufe dieser Woche systematisch und schrittweise von der Theorie des Jnana Yoga ins Meditative, zur direkten, praktischen Erfahrung des Selbst und der Substanz aller Wirklichkeit. Inhalte u.a.: Theorie des Vedanta und Jnana Yoga, die Mahavakyas, die großartigen mystischen Wahrheiten, verschiedene Vedanta Meditationen. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Swami Bodhichitananda.

MZ 374 €; DZ 450 €; EZ 529 €; S/Z 313 €

## 11.9.-9.10. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Siehe S. 13. SL: Christine Wieme, Tenzin Leickert, Jeannine Hofmeister.

MZ 2.215 €; DZ 2.643 €; EZ 3.085 €; S/Z 1.877 €





**11.–16.9.**

### Asana Intensiv mit Narayani

Intensives Arbeiten an den Asanas, ergänzt durch inspirierende Vorträge und Meditationen. Auf spielerische Weise, ohne große Anstrengung, lernst du die schwierigsten Variationen und bist selbst verblüfft, was alles geht. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Narayani.

MZ 456 €; DZ 533 €; EZ 611 €; S/Z 395 €

### 11.–16.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

**11.9.–6.11.**

### Gurukula Yogalehrer Ausbildung

2-monatige Yogalehrer Ausbildung mit Karma Yoga Praxis, in Anlehnung an das traditionelle Gurukula-System. Für besonders intensiven spirituellen Fortschritt und Lernen auf allen Ebenen. SL: Mona Henss.

MZ 2.215 €; DZ 2.643 €; EZ 3.085 €; S/Z 1.877 €

### 16.–18.9. 3-Jahres-Yogalehrer-Ausbildung Beginn

SL: Katja Kedenburg.

### 16.–18.9. Ayurveda Gesichts- und Kopfmassage

Du lernst eine wohltuende Gesichts- und Kopfmassage mit erlesenen warmen Ölen zu geben. Sie wirkt verjüngend, pflegend und erfrischend sowie positiv bei Schlafstörungen, Stress und Verspannungen. Gesicht und Kopfhaut werden entspannt und angeregt, Haar und Haarwurzeln gestärkt. SL: Gundi Nowak.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### **NEU** 16.–18.9. Basteln mit Naturmaterialien – Yoga für Kinder von 3–6/ 7–12 Jahren

Entfalte deine kreative Fantasie – natürlich, kreativ und lustig, mit viel Yoga! SL: Svenja Paulsen, Krishnashakti Stiboy. MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

### 16.–18.9. Burnout? – Mit Yoga zurück ins Leben

Burnout, was ist das? Wie entsteht Burnout? Wie kann ich es verhindern? Die Ursachen liegen in der Persönlichkeitsstruktur. Du lernst durch Gruppen-, Partner- und Einzelübungen auf deine individuelle Situation zu schauen, deine Stolpersteine im Leben zu erkennen, sie aus dem Weg räumen und neue, gesunde Alternativen zu finden. Du lernst angepasste Yogaübungen, Entspannungstechniken und Atemtechniken. SL: Sudarshana Dinges.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



### 16.–18.9. Die Lebenstraum-Werkstatt – finde deine Berufung

Bin ich einzigartig? Was finde ich sinnvoll? Mit Hilfe von 8 Tools entdeckst du deine Überzeugungen und Lebensmotive und wie du Selbstsabotage-Muster überwindest. Du wirst dich stark und verbunden fühlen, wenn du weißt, was du zu geben bereit bist. Du lernst deine Blockaden zu besiegen und findest zu starker Selbstmotivation, indem du erste Schritte in Richtung Zukunft planst! SL: Janaki Hofmann.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



### 16.–18.9. Einführung in Kalarippayat

Hier kannst du Kalarippayat, die uralte Bewegungs-, Kampf- und Heilkunst Südindiens, selbst erfahren. Du erlernst die Kalari Vandanam, eine uralte Bewegungssequenz voll Kraft und Anmut, die alle grundlegenden Aspekte des Kalari enthält, sowie "Vadivu", Tierstellungen, in denen es um die Verkörperung von Tiergeistern bzw. archaischen Prinzipien geht. SL: Kai Hitzer.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €





## 16.–18.9. Heilende Rituale

Rituale bereichern unseren Alltag und erleichtern unseren Umgang mit der Umwelt. Jedes Ritual erzielt Heilung. Es verändert bestehende Strukturen und wirkt positiv auf unsere Handlungen. Du lernst Rituale zu deinen persönlichen Anliegen intuitiv zu gestalten, für mehr Halt und Orientierung. SL: Galit Zairi.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

*Weil wir ein gemeinnütziger Verein sind, können wir so günstige Inklusiv-Preise anbieten.*

## 16.–18.9. Klang und Energie

Eine Reise durch Körper, Geist und Seele. Klänge, die unterschiedlich auf unser Körper- und Energiesystem wirken, können den Chakras und Elementen zugeordnet werden. Ein Wechselspiel aus Theorie und Praxis. Du lernst, differenziert bewusster Klänge und ihre Wirkungen wahrzunehmen. Viele Instrumente und deine Stimme kommen zum Einsatz, u.a. unterschiedliche Klangschalen, Trommel, Monochord und Gong. SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 16.–18.9. Indische Schriften und Philosophiesysteme

Die wichtigsten Yogaschriften: Die 6 Darshanas. Unterrichtstechniken: Korrekturen und Hilfestellungen speziell für Anfänger, Yoga für den Rücken. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. SL: Swami Divyananda.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 16.–18.9. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 15. SL: Manuel Hirning.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## 16.–18.9. Mental Yin Yoga

Mental Yin Yoga ist eine Synthese aus Yin Yoga, mentalen Ausrichtungs-Prinzipien, Pranayama, Energielenkung, Achtsamkeit und Meditation. Du lernst die wichtigsten Yin Yoga Stellungen und wie du sie in die Yoga Vidya -Reihe oder andere Übungssequenzen einbauen kannst. In den Meditationen wird die Wirkung des Yin Yoga vertieft und intensiviert. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Luke Luber.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

*Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2016 (bitte anfordern) oder unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)*

## 16.–18.9. Vegan Basics

Dieser besonders für Neueinsteiger empfohlene Kurs beleuchtet die Gründe für eine vegane Lebensweise, liefert dir die Grundlagen zu Anatomie und Physiologie des Verdauungssystems und das Basiswissen für eine gesunde vegane Ernährung. Auch als Info und Vorbereitung für die vegane Ernährungsberater Ausbildung geeignet. SL: Julia Lang.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## 16.–18.9. Yoga bei Kopfschmerz und Migräne

Du hast Kopfschmerzen oder Migräne und möchtest dir selbst helfen können? Erlerne dazu einfache Übungen. Aus der großen Zahl von Atem- und Körperübungen des klassischen Yogasystems, liegt in diesem Seminar der Schwerpunkt auf den Übungen die sich insbesondere bei Kopfschmerz und Migräne bewährt haben. Du erhältst Hintergrund-Informationen, zahlreiche Tipps für den Alltag sowie Erfahrungsaustausch mit den anderen Seminar-Teilnehmern, des Weiteren Meditation und Mantra-Singen.

SL: Premajyoti Schumann.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 16.–18.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

## 18.–23.9. Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev

Wer schon viele Monate oder Jahre mit einem Mantra arbeitet, braucht neue Anleitung und Tipps, um weiter zu kommen. Sukadev zeigt dir Techniken, um die Meditation tiefer und machtvoller werden zu lassen. Täglich mind. 3 Stunden Mantra-Meditation und geistige Mantra-Wiederholungen während den Yogastunden. Es ist hilfreich danach weiter im Ashram zu bleiben und eventuell eine Purushcharana, das klassische Ritual zur Mantrashakti-Aktivierung, durchzuführen. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. SL: Sukadev Bretz, Katyayani Ulbricht.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €



## 18.–23.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

SL: Ambika Koehlers.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

## 18.–23.9. Yoga zum halben Preis

Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennen lernen und praktizieren - jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-vegetarisches Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga - den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei verschiedenen Arbeiten im Haus). SL: Murali Szabo.

MZ 149 €; DZ 187 €; EZ 226 €; S/Z 119 €



## 18.–25.9. Lomi-Lomi - Hawaiianische Energiemassage Ausbildung

Lerne eine vollständige Lomi Lomi Massage zu geben. Mit Skript und Zertifikat. SL: Carolyn Freudenberg-Bierweg.

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z 512 €

## 18.–25.9. Rücken-Yoga Lehrer/in Ausbildung Teil 1

Lerne, spezialisierte Rücken-Yoga-Kurse kompetent zu unterrichten, und wie du dieses Wissen und diese Sicherheit im Umgang mit Rückenbeschwerden auch in deine normalen Yogastunden einfließen lassen kannst. Nur mit Teil 2 möglich. Preis für beide Teile. SL: Wolfgang Kessler.

MZ 1.137 €; DZ 1.350 €; EZ 1.571 €; S/Z 967 €

## 23.–25.9. Asanas exakt mit therapeutischen Betonungen

Verbinde den spirituellen Hintergrund des Yoga nach Swami Sivananda mit Yogatherapie und Sportwissenschaft. Du lernst Asanas physiologisch korrekt und deinem Körper entsprechend durchzuführen und auf Schwach- oder Schmerzpunkte einzugehen. In Praxis eingebundene Theorie. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Shanti Wade.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## NEU 23.–25.9. Die Existenz umarmen - Einführung in Tantra

Tantra ist die Wissenschaft von der Einheit allen Seins - der individuellen Seele, der Welt und des Göttlichen. Dabei bedient sich Tantra nicht religiöser oder intellektueller Dogmen, sondern befasst sich damit, wie diese Einheit für jeden erlebbar gemacht werden kann. Du lernst die grundlegenden Prinzipien des tantrischen Übungswegs kennen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Tryambaka Baglio.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 23.–25.9. Erdheilungsseminar

Mutter Erde ist dankbar für jeden Menschen, der mit ihr zusammen am globalen Aufstieg mitwirken möchte. Durch achtsamen Umgang mit ihr vertiefst du deine Verbindung zur Natur. Du lernst viele Techniken, wie du Rituale ausführst, um sie zu unterstützen. Du kannst die Rituale natürlich auch für dein eigenes Heim anwenden, um es zu reinigen und zu energetisieren. Intuition und Feingefühl werden dich dabei unterstützen. Bitte Wanderschuhe mitbringen! SL: Satyadevi Bretz.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 23.–25.9. Faszientraining mit Yoga - Yogalehrer Weiterbildung

Lerne verschiedene Techniken aus dem Faszientraining kennen, um das Bindegewebe (Faszien) das die Muskeln, Organe und Knochen umhüllt, geschmeidig und elastisch zu machen und integriere sie in deinen Yogaunterricht um so Beweglichkeit und Wohlbefinden zu fördern. Viele praktische Tipps und Übungen. Bitte Tennisball oder Faszienrolle mitbringen. Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrerausbildung. SL: Claudia Bauer. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**NEU** **23.–25.9. Basteln mit Naturmaterialien – Yoga für Kinder von 3–6/ 7–12 Jahren.**

Natürlich, kreativ und fantasievoll basteln. Natürlich, und lustig, mit viel Yoga! SL: Svenja Paulsen, Joy Gutthardt. MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

**23.–25.9. Ayurveda Wohlfühl- und Gesundheitswochenende**

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlegendes Ayurveda, Ölmassage-Workshop, verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung. Mit Yoga, Meditation, Mantra-Singen. SL: Gundi Nowak. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**23.–25.9. Jnana Yoga, Vedanta, Meditation und Schweigen**

Abstrakte Meditationstechniken über die höchste Weisheit. Intensivseminar mit täglich bis zu 6 Meditationssitzungen zu je 20–40 Minuten, 2 Yogastunden und Mantra-Singen. Teil der Yogalehrer-Ausbildung. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig. SL: Sukadev Bretz, Sivanandas Elgeti. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**NEU** **23.–25.9. Jugendcamp – Abenteuer Wildnis – ab 12 Jahren**

Ein spannendes Camp – du lernst viel darüber in der Natur zu leben und fürs Draußen sein: z.B. Feuer machen, Essschalen durch Glutbrennen herstellen, Bogen schießen, Unterschlupf aus Naturmaterial bauen, essbare Wildpflanzen kennenlernen, tarnen und schleichen, Spiele und Freude in der Gruppe, Ausflüge in die Umgebung. SL: Jürgen Wade. MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

*Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2016 (bitte anfordern) oder unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)*

**23.–25.9. Kundalini Yoga Intensiv Praxis**

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie. Lade dich so richtig auf mit Energie und fühle dich mit dem Kosmischen verbunden. Eines der großartigsten Seminare für die spirituelle Entwicklung und Kraft im Alltag! SL: Manuel Hirning. MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

**23.–25.9. Yogalehrer Vorbereitung**

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. Siehe S. 13. SL: Gundi Nowak. MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

**23.–25.9. Präventive Energie- und Atemarbeit**

Du praktizierst mit Atemtechniken und Meditationen und findest dadurch Zugang zu deinem energetischen Potenzial und zu deinen Energiezentren. Die Übungen wirken direkt auf das vegetative Nervensystem, den Umgang mit Stress und Emotion und sind somit ideal zur Prävention. Anfänger und Fortgeschrittene im Yoga lernen neue Atemtechniken und Meditationen kennen und erhöhen ihr Energieniveau. Yogalehrer und Therapeuten können ihr Übungs- und Unterrichtsspektrum bereichern. SL: Gudakesha Becker. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**23.–25.9. Yoga für die Gelenke**

Du arbeitest sanft und nachhaltig an der Belastungsfähigkeit und Beweglichkeit deiner Gelenke. Yoga-Atemübungen zur Aktivierung, Entschlackung und Anregung des Stoffwechsels sind für die Gelenke besonders wichtig. Mit praktischen Tipps für den Alltag. Für Betroffene und als Präventionsmaßnahme geeignet. SL: Mona Hess. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**23.–25.9. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

**23.–25.9. Yoga und Meditation Mittelstufe**

Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Siehe S. 6. MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

**NEU** **25.–30.9. Slow Down Yoga**

Hier gehst du einen Weg der bewussten Entschleunigung und Entspannung. Mit Hilfe von ausgesuchten Atem- und Körperübungen sowie Meditationen beruhigst du deinen Körper, deinen Geist und dein Energiesystem und balancierst dich aus. Du kommst auf ein „Tempo“, welches dir persönlich angemessen ist und dich wieder deine eigene Mitte finden lässt. SL: Premajyoti Schumann. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €



**NEU** **25.–30.9. Achtsamkeitswoche – Sati-Yoga**

Achtsamkeit (Pali: sati) liegt als aufmerksamkeitsbezogene Haltung den meditativen Praktiken, den buddhistischen Traditionen, dem Raja- und Hatha-Yoga zugrunde. Tage in der Beobachtung dessen, was „wirklich ist“ – in der stillen Achtsamkeitspraxis: Sitz-, Gehmeditation, Achtsamkeitsyogastunden, Achtsamkeit beim Essen, Sprechen, usw. Achtsamkeitsübungen für den Alltag. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Adinath Zöller. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

**25.9.–30.9./2.10. Yoga Ferienwoche/ Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen u.v.m. S. Seite 7. SL: Ambika Koehlers. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

**25.–30.9. Autogenes Training Kursleiter Ausbildung**

Lerne Menschen in Kursen und Seminaren mit dem Autogenen Training in die Entspannung zu führen. SL: Pranava Heinz Pauly. MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

**25.9.–2.10. Ganzkörpermassage Ausbildung**

Lerne die intuitive Ganzkörpermassage systematisch kennen, dazu einige Massagetechniken, die leicht erlernbar sind und gute Wirkungen zeigen. SL: Angelika Fischer. MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z 512 €

**25.9.–2.10. Vegane Ernährungsberater/in Ausbildung**

Auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse lernst du Einzelne und Gruppen bezüglich einer veganen Lebensweise zu beraten und auch auf die Bedürfnisse in besonderen Lebensphasen einzugehen. SL: Julia Lang. MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z 512 €

**25.9.–23.10. Ayurveda Gesundheitsberater Ausbildung Intensivkurs**

Ganzheitliche Ausbildung in allen Aspekten des Ayurveda in Theorie und Praxis. SL: Janavallabha Das Wloka. MZ 2419 €; DZ 2846 €; EZ 3289 €; S/Z 2.080 €



**NEU** **30.9.–2.10. Bhakti: Die Welt der Herzensklänge**

Entdecke verschiedene Wege, tief in deine innere Stimme einzutauchen, dich mit den spirituellen Klängen deines Selbst zu verbinden. Dieses Seminar ist ein kraftvolles und zugleich subtiles Erleben deiner Stimme in Verbindung zu deinen Emotionen. Wir laden dich ein in die Welt der Herzensklänge. Dort wo Öffnung und Heilung stattfindet. In der Stimme und dem eigenen Ausdruck liegt eine sehr große Lebenskraft verborgen. SL: Kai Treude, Duo en camino. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**30.9.–2.10. Heilzeremonie am Frauenlabyrinth**

Im mystischen Teutoburger Wald wurde vor einigen Jahren an einem alten Kraftort von Frauen ein Labyrinth gesetzt. Versteckt im Wald lädt es dich ein auf eine magische Reise nach innen. Satyadevi übermittelt als Kanal Heilung und/oder Botschaften aus höheren Welten. Wir besuchen auch ein zweites weniger bekanntes Labyrinth an den Externsteinen. SL: Satyadevi Bretz. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €





### 30.9.-2.10. Asana regenerativ – Sukha Asana

Das Geheimnis tiefer, natürlicher Entspannung und nachhaltiger Regeneration. Du hältst die Asanas passiv, lang und bequem (sukha) dank Hilfsmitteln und lässt dich einfach fallen. Dein Organismus erfährt Ruhe und Sammlung. Gestaute Energie kann wieder fließen. Eine Praxis mit tiefer Wirkung für alle, die sich eine Auszeit gönnen möchten. SL: Dennis Oldenburg.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

### 30.9.-2.10. Jnana Yoga, Vedanta, Meditation und Schweigen

Abstrakte Meditationstechniken über die höchste Weisheit. Intensivseminar mit täglich bis zu 6 Meditationssitzungen zu je 20-40 Minuten, 2 Yogastunden und Mantra-Singen. Teil der Yogalehrer-Ausbildung. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig. SL: Adinath Zöller, Sivanandadas Elgeti. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



### 30.9.-2.10. Klangmassage, Klangyoga und Gong Basisseminar

Die harmonischen Klänge der tibetischen Klangschalen werden direkt auf den Körper übertragen. Der gesamte Körper wird in Schwingung versetzt und harmonisiert. In Verbindung mit verschiedenen Meditations-techniken. Auch als Einstieg in die Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung empfehlenswert. SL: Bhajan Noam.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 30.9.-2./3.10. Indianer in Bad Meinberg – Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Entdecke und erlebe die faszinierende Welt der Indianer beim Spielen, Toben, Trommeln, Drau-

Bensein, Basteln, Singen, Geschichten lesen und erzählen. Begib dich auf den Yoga-Indianer-Pfad beim Fährte suchen – Abenteuer pur! SL: Verena Niehus; Malini Mari Calderón Mancha.

30.9.-2.10.16: MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

30.9.-3.10.16: MZ 113 €; DZ 135 €; S/Z 84 €

### 30.9.-2.10. Shank Prakshalana und Kriyas

Reinige und verjünge deinen ganzen Organismus! Shank Prakshalana ist die vollständige Spülung des Magen-Darm-Traktes mit Salzwasser, das mittels bestimmter Übungen durch den Verdauungstrakt geführt wird, um Giftstoffe und Verklebungen aus dem Darm gelöst. Die vielleicht machtvollste Reinigungsübung überhaupt. SL: Vani Devi Beldzik.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 30.9.-2.10. Yoga für mehr Willenskraft und Stärke

Wie kannst du mehr Willenskraft und Stärke entwickeln, um alte Gewohnheiten zu überwinden, wie Alkohol, Tabak, krankmachende Essgewohnheiten, Lethargie? Kurzvorträge, um den eigenen Geist besser zu verstehen und zu stärken, Affirmationen zum Thema, Eigenschaftsmeditationen und Kraft aufbauende Asanas helfen dir, dein Leben selbstbestimmter und kraftvoller zu leben. SL: Radhika Nosbers.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 30.9.-2.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

### 30.9.-2.10. Yoga für Schwangere – Weiterbildung für Yogalehrer

Du lernst geeignete Asana-Variationen für Schwangere auszuwählen und Atem- und Entspannungstechniken entsprechend anzuleiten. SL: Susanne von Sömm.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 30.9.-2.10. Yoga und Laufen für geübte Läufer – Ruhe, Kraft, Entspannung, Ausdauer, Freude an der Bewegung!

Yoga bietet mit seinen Atem-, Koordinations- und Flexibilitätsübungen eine exzellente Ergänzung zum Konditions- und Krafttraining des Laufens. Du wirst auf wunderschönen, idyllischen Laufstrecken unterwegs sein, von sanft bis fordernd. Voraussetzung: Regelmäßige Laufpraxis ca. 45 - 60 Minuten. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Radharani Birkner.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### NEU 30.9.-3.10. Abenteuer Indianer-Wildnis – Yoga Kids von 7-12 Jahren

Ein Wochenende, das wir weitestgehend draußen in der Natur verbringen. Wir tauchen in die Geheimnisse des Waldes ein und üben uns in den vielen Fähigkeiten, die Naturvölker "drauf haben": z.B. Tarnen und Schleichen, Unterschlupf bauen, Gefäße und Löffel brennen. Eine echte Herausforderung für Mädels und Jungs. SL: Jürgen Wade.

MZ 113 €; DZ 135 €; S/Z 84 €



## 30.9.–9.10. Ayurveda Medizin Ausbildung Aufbaukurs

Der Aufbaukurs (Teil 2) vertieft die in Teil 1 erlernten Grundlagen und vermittelt spezielle Techniken und mehr ayurvedisches Fachwissen. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.

MZ 813 €; DZ 951 €; EZ 1092 €; S/Z 704 €



## 2.10. Mantra-Konzert mit Janin Devi

Die seelenvolle Stimme von Janin führt dich mit ihren Sanskrit Mantras und spirituellen Liedern in die Stille deines Seins. Kostenlos; Spende willkommen. 13:30 – 14:30 Uhr.

## 2.10. Tag der offenen Tür

Ablauf s. Seite 23



Alles kostenlos! Bitte vorher anmelden. Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantra-Singen, Yogastunde und Brunch teilnimmst, zahlst du:

MZ 47 €, DZ 63 €, EZ 78 €, S/Z 35 €.

Nur Übernachtung und Satsang:

MZ 24 €, DZ 31 €, EZ 39 €, S/Z 18 €

## 2.10. OM Aim Hrim Klim

Das Shakti Mantra "Om Aim Hrim Klim" erweckt Energie und beschleunigt alle Prozesse. Die Seminarteilnehmer wechseln sich beim Singen ab. Jeder singt mehrere Stunden. Eine großartige Erfahrung und Herzensöffnung. Beginn 8:00, Ende 20:00 Uhr.

## 2.–7.10. Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung Teil 1

Die Klangmassage mit tibetischen Schalen, Gongs und Zimbelen ist eine wirkungsvolle Heil- und Selbstheilungsmethode. Lerne die Klang-Grundbehandlung des Körpers, der Chakren und der Aura. SL: Bhajan Noam.

MZ 828 €; DZ 981 €; EZ 1.139 €; S/Z 707 €

## 2.–7.10. Stressmanagement Berater/in Ausbildung

Hier lernst du alles über Stressbewältigung und Entspannung für einen gesunden Alltag in Beruf, Familie, Freizeit – für dich, deine Teilnehmer, Klienten! SL: Shaktidas Schüler.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

## 2.–7.10. Yoga für Kinder 3–6/7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. xx. SL: Katrin Shakti Barros, Aditi Kolkmeier

MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €

## 2.–7.10. Yoga-Psychologie im Arbeitsleben

Lerne, die klassischen Grundlagen der Arbeits- und Organisationspsychologie mit deinem Yoga und deiner Energie zu verbinden. In Einzel- und Gruppenübungen reflektieren wir das arbeitsbezogene Erleben und Verhalten von Menschen in der Arbeitswelt und wie du die Reaktionen und Verhaltensmuster wahrnehmen und für dich annehmen kannst. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Gudakesha Becker.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

## 2.–7./9.10. Yoga Ferienwoche/ Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen u.v.m. S. Seite 7. SL: Ambika Koehlers. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

## 2.–11.10. Navaratri

Neun Tage zur Verehrung der göttlichen Mutter. Täglich Puja, Mantra-Singen, Homa und Karma Yoga. Preise: auf Anfrage bzw. auf Karma Yoga Basis.

*Alle Aus- und Weiterbildungen  
findest du ausführlich beschrieben  
im Aus- und Weiterbildungskatalog  
2016 (bitte anfordern) oder unter  
[www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)*

## 7.–9.10. Asanas im Geiste des Sanskrit

Du hältst in diesen Stunden die Asanas etwas länger als gewohnt und genießt dabei Sanskritaffirmationen, die ich aus den Yogasutras von Patanjali und Vedantischen Texten von Adi Shankaracharya bewusst ausgewählt habe. So tauchst du geistig in die Philosophie ein und lernst ein wenig Sanskrit. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Atman Shanti Hoche.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

## 7.–9.10. Den Weg des Herzens gehen – Entwicklung von Liebe und Mitgefühl als Basis neuer Lebenskraft

Viele praktische Übungen zur Herzöffnung und Heilung aus Yoga, Buddhismus und energetischer Heilarbeit bilden das Kernstück dieses Seminars. Du lernst Achtsamkeit, Liebe, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit zu entwickeln. Effektiv, leicht in den Alltag integrierbar. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Julia Lang. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 7.–9.10. Einführung ins Menschsein

Menschsein auf diesem Planeten braucht Übung. Du brauchst dafür die Erfahrung und den Austausch mit anderen Menschen, die Emotionen wie Leidenschaft, Freude und Trauer nicht leugnen, sondern erfahren, ergreifen und genießen wollen. Begegnung mit echten Menschen und wahren Gefühlen nicht ausgeschlossen. SL: Susanne Sirringhaus.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 7.–9.10. Nada, Nadis und Chakras

Nada Yoga vermittelt Jahrtausende altes Wissen, wie Klang (Nada), Energiebahnen (Nadis), Energiezentren (Chakras) und „Nada Brahma“, die Welt als Klang, miteinander verbunden sind. Du spürst, wie der Klang deiner Stimme auf die Pranaströme, den Energiefluss, wirkt. Jede Körperzelle wird in Schwingungen versetzt. Spielerisch entwickelst du deine stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten und erfährst die heilende, harmonisierende Wirkung. SL: Anne-Careen Engel.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 7.–9.10. Ganesha und seine Freunde – für Kinder 3–6/ 7–12 Jahre – Geschichten und Yoga rund um die Götter

Lausche und erzähle Geschichten und zwar rund um die indische Mythologie. Erfahre, warum Ganesha einen Elefantenkopf hat und warum Kali jedem die Zunge raus streckt, und mache viel Yoga. SL: Malini Mari Calderón Mancha, Aditi Kolkmeier. MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

## 7.–9.10. Gitarrenbegleitung zu Mantras spielen lernen

Für Anfänger, die erste Erfahrungen auf der Gitarre gemacht haben und nun lernen möchten Mantras zu begleiten. Du lernst einfache Akkorde und Schlagtechniken, so dass du schon nach kurzer Zeit Mantras auf der Gitarre begleiten kannst. Du lernst Akkorde, Anschlagstechniken, gemeinsames Spielen und Singen. Bitte Gitarre und Kapodaster mitbringen. SL: Wolfgang Seemann.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## 7.–9.10. Gründungs- seminar für Yogalehrer und Gesundheitsberufe

Informiere dich über alle Aspekte einer Existenzgründung. Du erlernst die systematische Vorgehensweise von der Konkretisierung der Idee über das Sammeln erster Informationen, dem Knüpfen wichtiger Kontakte, Klären von Standortfragen u.v.m. Du bekommst die Möglichkeit, gemeinsam mit der



Seminarleiterin erste Ansätze für deine Existenzgründung zu erarbeiten. SL: Ute C. Gerhardt.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 7.-9.10. Meditation Intensiv Schweigend

Intensivseminar mit täglichen langen Meditationssitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst ein in die innere Welt. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig. SL: Sukadev Bretz.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 7.-9.10. Passive Yoga (AYTM) im Yogaunterricht – Yogalehrer Weiterbildung

Das Yoga der Berührung. Entdecke Aspekte des Passive Yoga (AYTM) als wertvolle Ergänzung für deine Yogapraxis. Du bekommst Inspirationen wie du Passive Yoga als gezielte Korrektur in deinen Yogaunterricht oder in die Yogatherapie einbinden kannst. SL: Lara-M. Vucemilovic-Geeganage, Subash Geeganage.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 7.-9.10. Tinnitus-Programm

Das vom Atemtherapeuten Bhajan Noam entwickelte Tinnitus-Programm vermittelt dir effek-

tive Übungen und Selbstbehandlungsmethoden aus Yoga, Ayurveda und Entspannungstherapie und zeigt dir einfache Lösungsvorschläge auf. SL: Bhajan Noam.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 7.-9.10. Yoga Nidra – Schlaf des Yogi

Einführung in die Tiefen der yogischen Entspannungstechnik Yoga Nidra – entwickelt vom Sivananda Schüler Swami Satyananda Saraswati. Yoga Nidra ermöglicht es, physische, emotionale und mentale Spannungen zu lösen und vollkommen zu entspannen. SL: Pranava Heinz Pauly.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 7.-9.10. Yoga und Ayurveda für den Alltag

Du erfährst und lernst, wie du effektive, alltags-taugliche Yogatechniken mit gezielten, leicht umsetzbaren Tipps und Tricks aus dem Ayurveda verbinden kannst, um so deinen Alltag leichter, reicher, schöner und gesünder zu machen. SL: Gundi Nowak.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 7.-9.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. SL: Krishnadas Faust.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

### 9.-14.10.

#### Ayurveda Wellness-Woche

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Massage-Workshops (Abhyanga), verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung. Mit Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen. SL: Gundi Nowak.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

### 9.-14.10. Ganesha und seine Freunde – für Kinder 3-6/ 7-12 Jahre – Geschichten und Yoga rund um die Götter

Lausche und erzähle Geschichten und zwar rund um die indische Mythologie. Erfahre, warum Ganesha einen Elefantenkopf hat und warum Kali jedem die Zunge raus streckt, und mache viel Yoga. SL: Anna Lieske, Malini Mari Calderón Mancha.

MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €

*Möchtest du gerne den ganzheitlichen  
Yoga lehren? Dann werde Yogalehrerin  
oder Kursleiterin!*





## 9.-14.10. Kristall-Akupunktur-Ausbildung Teil 1

Bei dieser Akupunkturtechnik werden die Nadis (Energiekanäle) mit einem Bergkristall behandelt. Lerne diese Technik anzuwenden und entdecke ihre vielfältigen Wirkungen. Nur zusammen mit Teil zwei möglich. SL: Bhajan Noam.

MZ 828 €; DZ 981 €; EZ 1.139 €; S/Z 707 €

## 9.-14.10. Shivalaya Meditationsretreat

Stille – Schweigen – Sein. Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Lange Meditationen, inspirierende Vorträge, Rezitation, Yogastunden und intensives Schweigen helfen dir, deinen innersten Kern zu finden, Vertrauen in dich und das Leben zu entwickeln, Bewusstsein und Achtsamkeit zu schulen sowie deine Gedanken zu klären. Vorkenntnisse in Meditation nötig. SL: Swami Nirgunananda.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

## 9.-14./23.10. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Vielleicht machen wir eine Nachtwanderung, ein Lagerfeuer oder gehen schwimmen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahre. SL: Dietmar Neugebauer, Ramashakti Sikora.

9.-14.10.: MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €

9.-23.10.: MZ 476 €; DZ 583 €; S/Z 341 €

## 9.-14./16.10. Yoga Ferienwoche/ Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen u.v.m. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2016 (bitte anfordern) oder unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)

## 9.-16.10. Nada Yoga Grundausbildung

Du lernst Methoden des ursprünglichen Nada Yoga auf der Basis der "7 Töne des Lichts" in Theorie und Praxis kennen. Die eigene Erfahrung ist die Grundlage, Nada Yoga selbst im Unterricht in pädagogischen, heilenden oder spirituellen Berufen anzuwenden. SL: Anne-Careen Engel. MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z 512 €

## 9.-16.10. Panchakarma Gruppen Kur mit Dr. Devendra Mishra

Panchakarma stellt die wohl bekannteste und wirkungsvollste Methode zur Reinigung und Entgiftung des gesamten Körpers dar. Eine Kur, die dich von der Zelle her regenerieren und vitalisieren wird und dein Immunsystem stärkt. Tiefsitzende Blockaden in den Körperkanälen werden gelöst, der gesamte Organismus wird

entgiftet und verjüngt, destruktive Denk- und Verhaltensmuster können sich auflösen. Unter der kompetenten Leitung von Dr. Devendra Mishra kannst du auf wunderbare Weise den Reinigungs- und Regenerationsprozess mit Lernen verbinden. Englisch mit deutscher Übersetzung, SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.

MZ 584 €; DZ 685 €; EZ 787 €; S/Z 505 €

## 9.-23.10. Fastenkursleiter Ausbildung

Werde als Fastenkursleiter aktiv! Du kannst Fastenkuren am Wohnort oder im Urlaub anbieten, mit Ärzten, Kurkliniken oder Wellnesshotels kooperieren u.a. 1. Woche Theorie, 2. Woche Praxis. SL: Sharada Steffens.

MZ 1.137 €; DZ 1.350 €; EZ 1.571 €; S/Z 967 €

## 9.10.-6.11. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Siehe S. 13. SL: Maheshwara Mario Illgen, Adinath Zöllner, Shankara Girgsdies.

MZ 2.215 €; DZ 2.643 €; EZ 3.085 €; S/Z 1.877 €

## 14.-16.10. Asana Exakt

Genaueres Erklären, Praktizieren und Korrigieren der Asanas. Erlebe, wie kleine Unterschiede enorme Auswirkungen haben können. Mit neuen Inspirationen kannst du deine eigene Praxis beleben und verfeinern. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Dorananda Trotno.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

## 14.-16.10. Aufatmen in der Stille

Tauche ein in die Stille und deine Seele atmet auf. Ein Wochenende der intensiven Einkehr. Du gewinnst wieder Abstand zum Alltag, hast Zeit für dich, sammelst deine Kräfte und bekommst neue Perspektiven - gemeinsam einfach da sein. Sitzen in Stille, Gehmeditation, meditative Yogastunden, kurze Vorträge und Gelegenheiten zu Einzelgesprächen. SL: Tenzin Leickert.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## NEU 14.-16.10. Erfolg und Lebensfreude

Dieses Seminar ist für Menschen, die sich persönlich und/oder beruflich weiterentwickeln wollen. Du lernst Strategien kennen, um deine Ziele und Visionen zu verwirklichen. Effektive und motivierende Methoden helfen dir im Seminar und zu Hause, Potentiale zu entdecken und Träume umzusetzen. SL: Andreas Mohandas Eckert. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 14.-16.10. Hormon Yoga

Erlebe die Wechseljahre als Chance zum Wachstum. Du erlangst Wissen um die körperlichen, geistigen und seelischen Veränderungen dieser Lebensphase. Hormonelle Ungleichgewichte können durch gezielte Asanas, Atemübungen und Energielenkungen balanciert werden. Mit Meditation und Mantra-Singen. SL: Premajyoti Schumann. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 14.-16.10. Prana-Yoga

Lerne einen kraftvollen neuen Weg im Yoga kennen. Du wirst wie aus einer intensiven Kur er-

frischt, gereinigt, gestärkt und mit neuen Ideen nach Hause zurückkehren. Die bewusste natürliche Anreicherung und Lenkung von Prana, der Lebensenergie, steht im Mittelpunkt. Sie bestimmt unsere Vitalität, unseren Gesundheitszustand und unser psychisches Gleichgewicht. Zusätzliche Meditationen verstärken dein Erleben. SL: Bhajan Noam.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## NEU 14.-16.10. Yin Yoga und Faszientraining

Im Yin Yoga, dem regenerativen „weiblichen“ Yogastil, werden Sehnen, Bänder und Faszien stimuliert und gedehnt. Durch das längere meditative Halten der Stellungen gelingt dir eine wirkliche Tiefenentspannung deiner Muskeln. Mit Yin Yoga verschaffst du dir Kraft und Leistungssteigerung, Beweglichkeit, Entspannung und eine gute Figur. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig. Auch als Weiterbildung für Yogalehrer/Yogatherapeuten geeignet. SL: Arjuna Wingen.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 14.-16.10. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Vielleicht machen wir eine Nachtwanderung, ein Lagerfeuer oder gehen schwimmen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahre. SL: Sandra Sikora. MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

## 14.-16.10. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. SL: Krishnashakti Stiboy, Anna Lieske.

MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

## 14.-16.10. Yoga mit Kindern – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne Yoga und Entspannungsübungen an kindliche Bedürfnisse angepasst zu unterrichten. SL: Kavita Pippon. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 14.-19.10. Vegane Kochausbildung

Spielerisch und genussvoll lernst du die vielfältigen Möglichkeiten einer yogisch-pflanzlichen Ernährung kennen - von deftig bis Rohkost. In einer bewährten Kombination aus Theorie und praktischen Kochworkshops unter der fachkundigen Anleitung von Kai. SL: Kai Treude.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

## NEU 14.-23.10. Health & Life Style Berater/in Ausbildung

Diese intensive 9-tägige Ausbildung deckt eine Vielfalt wichtiger Lebensbereiche ab - wie z.B. Ernährung, Bewegung, Prävention, Umweltsstoffe, Konsum, Textilien, Bauen. Für ein gesundes glückliches Leben für dich selbst und um Klienten oder Teilnehmer kompetent zu beraten. SL: Kati Voß. MZ 751 €; DZ 889 €; EZ 1.030 €; S/Z 642 €

## 14.-23.10. Kinderyogalehrer Weiterbildung Intensiv C

Du lernst systematisch die Grundlagen des Yogaunterrichts für Kinder in Theorie und Praxis. SL: Kavita Pippon.

MZ 653 €; DZ 791 €; EZ 933 €; S/Z 544 €





### 14.-16.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

### NEU 16.-21.10. Ahimsa-Training für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Wenn wir wahren Frieden in der Welt erlangen wollen, müssen wir bei den Kindern anfangen (Mahatma Gandhi). Besonders im Kindesalter ist Gewalt immer wieder Thema. An diesem Wochenende üben die Kinder ihre Ängste zu überwinden und bekommen die Mittel an die Hand die sie für ein gewaltloses Miteinander brauchen. SL: Svenja Paulsen.

MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €

### 16.-21.10. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. SL: Kaivalya Meike Schönknecht. MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

### 16.-21./23.10. Yoga Ferienwoche/ Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen u.v.m. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €



### NEU 16.-21.10. Jugendcamp – Abenteuer Wildnis – ab 12 Jahren

Ein spannendes Camp – du lernst viel darüber in der Natur zu leben und für's Draußen sein: z.B. Feuer machen, Essschalen durch Glutbrennen herstellen, Bogen schießen, Unterschlupf aus Naturmaterial bauen, essbare Wildpflanzen kennen lernen, kreatives Gestalten mit Naturmaterialien, tarnen und schleichen, Spiele und Freude in der Gruppe, Ausflüge in die Umgebung. SL: Jürgen Wade.

MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €

### 16.-21.10. Yoga und Meditation Intensiv-Praxis

Intensives Üben der Kernpraktiken des Yoga: längere Meditation, ausgedehntes Mantra-Singen, intensives Pranayama und meditative Asanas beflügeln Körper, Geist und Seele. Wenig Theorie, viel Praxis. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Arjuna Wingen.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

### 16.-21.10. Yoga und Wandern

Das Lipperland hat wunderschöne Wanderwege zu kraftvollen Plätzen zu bieten, z. B. die Externsteine oder das Silberbachtal. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga und Meditation kannst du voller Frische deinen Alltag wieder aufnehmen. Massagen in unserer Ayurveda-Oase kannst du gerne dazu buchen.

SL: Rama Schwab.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

### 16.-21.10. Gong Ausbildung

Du lernst Gongs professionell und selbstsicher einzusetzen, z.B. in deinen Yogastunden. Es werden verschiedene Gongs und deren Spielweisen vorgestellt. SL: Atmamitra Mack.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

### 16.-21.10. Heiler Ausbildung Teil 1

Die Ausbildung ist für dich geeignet, wenn du deine Heilkräfte entwickeln willst und mit Hilfe deiner natürlichen Heilkraft dich selbst und deinen Lieben helfen möchtest. SL: Bhajan Noam.

MZ 828 €; DZ 981 €; EZ 1.139 €; S/Z 707 €

### 16.-21.10. Asana intensiv

Du praktizierst 4-6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Praxis! Siehe S. 11. SL: Caroline de Jong.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

### NEU 21.-23.10. Ängste überwinden

Die verschiedenen Yoga-Wege bieten dir wunderbare Hilfestellungen, um mit deinen Ängsten besser umzugehen! Du erlernst Asanas - die tiefe emotionale Wirkungen haben, meditierst - um dich ganz bewusst und achtsam mit deinen Ängsten auseinanderzusetzen, singst Mantras - die dir viel Leichtigkeit und Freude schenken werden. Mit vielen Tipps für den Alltag!

SL: Ramashakti Sikora.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 21.-23.10. Ayurveda Einführung

Lerne die „Wissenschaft vom Leben“ - den Ayurveda - kennen. Du bekommst einen Überblick über die Bioenergien und wie sie sich in Psyche und Körper zeigen. Du lernst die therapeutischen Möglichkeiten und die ayurvedische Ernährungslehre kennen. Mit Massageworkshop und Tipps für zu Hause. SL: Gundi Nowak.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### NEU 21.-23.10. Chakra Sadhana – Erweckung des Energiekörpers

Die Chakra-Arbeit ist das Herzstück des Kundalini Yoga. Du lernst Konzentrationstechniken, um die Chakras zu aktivieren und zu harmonisieren und Atemtechniken, um die Energiekanäle (Nadis) zu reinigen. Dies ist unerlässlich, um Prana (die Lebenskraft) zu steigern und die Kundalini (das spirituelle Potential) zu erwecken. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Tryambaka Baglio. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 21.-23.10. Energieschutz mit Yoga

Du erarbeitest mit einfachen Yogatechniken einen wirksamen Schutz vor Energieverlusten: Wahrnehmungsübungen um feinere Energien erfahrbar zu machen; Yogapraxis zur Energiehygiene, Reinigung und Schutz; effektive Schutztechniken im Alltag; Meditationen für Schutz und Heilung; eigene Grenzen und Bedürfnisse erkennen und vertreten; feinstoffliche Anatomie: Haupt-, Neben-Chakras, Nadis, Prana. SL: Venkatesha Zaremba.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 21.–23.10. Gelassenheit entwickeln

Möchtest du gelassener durchs Leben gehen? Du erlernst machtvolle Techniken, um inmitten einer Welt voller Veränderungen und inmitten der Höhen und Tiefen des Lebens gelassen zu leben. Mit speziellen Blitz-Entspannungstechniken, Atemtechniken für den Alltag. Mit Strategien und Übungen, um emotionelle Energie zu nutzen ohne von ihr überwältigt zu werden, für den Umgang mit Schuld und Ungerechtigkeit, Selbstakzeptanz und Selbstliebe und für praktische Nächstenliebe im Alltag. SL: Sukadev Bretz. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**NEU**

## 21.–23.10. Jugendcamp Abenteuer Wildnis – ab 12 Jahren

Ein spannendes Camp – du lernst viel darüber in der Natur zu leben und für's Draußen sein: z.B. Feuer machen, Essschalen durch Glutbrennen herstellen, Bogen schießen, Unterschlupf aus Naturmaterial bauen, essbare Wildpflanzen kennen lernen, kreatives Gestalten mit Naturmaterialien, tarnen und schleichen, Spiele und Freude in der Gruppe, Ausflüge in die Umgebung. SL: Jürgen Wade. MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €



## 21.–23.10. Mentalschlaf und Yoga

Der Mentalschlaf ist ein meditativer Bewusstseinszustand, der in wenigen Sekunden herbeigeführt werden kann. Und das, ohne eine Technik anwenden zu müssen. Allein die Absicht ist der Auslöser. Sogar Neulingen kann es auf Anhieb gelingen und jeder Teilnehmer kann dies erfahren. Yogaübungen und Mentalschlaf ergänzen sich sehr gut, um noch tiefer bei sich anzukommen. SL: Tanja Schmidt, Falko Schetelich. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**NEU**

## 21.–23.10. Therapeutische Grundlagen der Klangtherapie

Was ist der Unterschied zwischen Klangarbeit zur Entspannung und Klangtherapie? Wo hört Primärprävention auf und wo beginnt Therapie?

Durch das Erarbeiten der Grundlagen und konkrete Übungen wirst du sicherer bei deiner Arbeit mit Klängen. Pflichtbaustein für Absolventen der Klangtherapie-Baustein-Ausbildung und offen für alle Interessierten. Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang und Anwendung von Klanginstrumenten oder Besuch eines Klang- oder Gongseminars. Auch als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. SL: Atmamitra Mack. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2016 (bitte anfordern) oder unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)

## 21.–23.10. Yoga mit Jugendlichen – Yogalehrer Weiterbildung

Wie erreicht man Jugendliche? Wo stehen sie im Leben? Was brauchen sie? Lasse dich inspirieren und lerne, Yoga für Jugendliche zu unterrichten. SL: Aditi Kolkmeier. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 21.–23.10. Yoga für den Bauch

Willst du deinen Bauch entlasten? Blockaden im Bauchraum stören das Wohlbefinden und den Energiefluss. Oft manifestieren sie sich als körperliche Beschwerden: Verdauungsprobleme oder Probleme mit den weiteren Bauchorganen. In diesem Seminar kümmern wir uns ganz speziell um die Aktivierung des Bauchraumes mittels spezieller Yoga-Übungen, die hier entspannend, aktivierend und kräftigend wirken. Außerdem: Ursachen verschiedener Störungen, Wirkungsweise ausgesuchter Yoga-Übungen. Tipps für das Üben zu Hause. Bitte bis 13.10. anmelden! MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €.

## 21.–23.10. Yoga für Nacken, Rücken, Schulterverspannungen

Körperliche und emotionale Anspannung führt bei vielen Menschen zu Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich. Eine schlechte Haltung, langes Sitzen oder Stehen führt zu chronischen Verspannungen und Rückenschmerzen. Du lernst hier durch gezielte Übungen zu entspannen und Schonhaltungen und dadurch bedingte Schmerzen zu mildern. Als Weiterbildung für Yogalehrer und -therapeuten geeignet. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Charry Devi Ruiz. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 21.–23.10. Yoga und kreatives Gestalten für Kinder von 3-6/ 7-12 Jahren

Yoga unterstützt die Kinder spielerisch mit Farben, Formen, Strukturen, Proportionen und Rhythmen bewusst umzugehen und sich phantasievoll auszudrücken. Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen! SL: Simona Deckers, Svenja Paulsen. MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

## 21.–23.10. Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation

Kurzurlaub zum Regenerieren, Aufladen und Relaxen. Tagesablauf: Freitag: Yogastunde, Abendessen, Meditation, Mantra-Singen, anschließend Begrüßung, Vorstellen des Programms. Samstag: Vormittags Meditation, Vortrag, Yogastunde. Nachmittags: Schwimmen und (Textil-) Sauna im Thermal-Mineralbad; Ayurveda-Massage. Sonntag: Meditation, Vortrag, Yogastunde. Nach dem Brunch Abschlussworkshop. Seminarende ca. 14:30 Uhr. MZ 166 €; DZ 196 €; EZ 228 €; S/Z 141 €

## 21.–23.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €





### 21.-23.10. Yoga und Middendorf-Atemarbeit

Atem- und Körperarbeit nach Middendorf, intensivere Erfahrung und vertieftes Verständnis für Asanas, Bewusstheit des Atems und dessen vitalisierender Kraft. SL: Bhajan Noam.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 23.10.16 Yoga- und Meditation Einführungstag

Ein Tag zum Entspannen und Aufladen. Siehe S. 6. SL: Chandrashekar Burandt. 59 €

### 23.-28.10. Energie finden – Trägheit überwinden

Die Wurzeln vermeintlicher Trägheit liegen oft in Überforderung, Stress, Schlafmangel und Nervosität. Begegne dem mit wunderschönen, sanften Körper- und Atemübungen, die deine Regenerationskraft stärken. Du gewinnst neue Energie, erlebst die Schönheit des Lebens intensiver und schöpfst neuen Schwung. SL: Sudarshana Dinges.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

### 23.-28.10. Entgiftungsmassage Ausbildung

Du lernst Menschen gezielt bei Fastenkuren, Ausleitungstherapien und der allgemeinen Reinigung des Körpers zu unterstützen. SL: Angelika Fischer.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €



### 23.-28.10. Hot Stone Massage-Ausbildung

Du lernst mit heißen Steinen zu arbeiten und eine vollständige Hot Stone Massage zu geben. Sie entspannt, beruhigt, regt die Blutzirkulation an, lockert die Muskeln und aktiviert die Selbstheilungskräfte. SL: Eric Vis Dieperink, Sabine Goldbach.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

### 23.-28.10. Manege frei – Yoga für Kinder von 3-6/ 7-12 Jahren

Tauche ein in die Welt der Zirkusmanege und entdecke deine verborgenen Talente bei Zauberei, Seiltanz, Akrobatik, Jonglage, Stelzenlauf, Pantomime, Clownerie u.v.m. In zirkusreifen Yogastunden schulst du deine Bewegungsvielfalt und erlernst spielerisch Balance- und Konzentrationsübungen. SL: Svenja Paulsen.

MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €

### 23.-28.10. Mentales Training und Gedankenkraft Kursleiter Ausbildung

Lerne, Seminare zum Themenkreis "Mentales Training, Gedankenkraft und Positives Denken" zu geben. Damit kannst du wertvolle Techniken für die Bewältigung des Alltags vermitteln. SL: Tenzin Leickert.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

### 23.-30.10. Mantra Yogalehrer/in Ausbildung Intensivwoche mit Sundaram

Lerne systematisch Yogastunden mit Mantra-Begleitung zu geben. Mantras können die Wirkung der Yogaübungen verstärken, vertiefen, harmonisieren. SL: Sundaram, Katyayani Ulbricht. MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z 512 €



### 23.-28.10. Karma Yoga intensiv mit Gartenarbeit

Du kannst kostenfrei alle Facetten des ganzheitlichen Yoga kennen lernen und vertiefen, und dabei deine überschüssige Energie in der Gartenarbeit ausleben. Nach dem Morgensatsang gibt es einen Vortrag und eine Yogastunde und nach dem Brunch geht's dann in den Garten. Mach ´ mit, wenn du Lust auf viel frische Luft, körperliche Arbeit und natürlich Yoga hast! Mit deiner ehrenamtlichen Tätigkeit leistest du einen wertvollen Beitrag in unserem gemeinnützigen Verein. SL: Stefan Bukowski

### 23.-28.10. Yoga Ferienwoche – Lachyoga

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen, Lachyoga Stunden und –Meditationen. Lachyoga ist gesund, stärkt deine Regenerationskräfte und macht viel Spaß! MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

### 23.-28.10. Yoga zum halben Preis

Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennen lernen und praktizieren – jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-vegetarisches Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei verschiedenen Arbeiten im Haus). MZ 149 €; DZ 187 €; EZ 226 €; S/Z 119 €

### 23.-28./30.10. Yoga Ferienwoche/Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen u.v.m. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

### 28.-30.10. Abschied, Trennung und Tod

Wie kannst du dich auf Abschied, Trennung und Tod vorbereiten? Der Lebensprozess ist geprägt von Abschied, Loslassen, Gehenlassen von Menschen, Vorstellungen und Anhaftungen. Du lernst dich zu verabschieden, was Trennung bedeuten kann und welche Antworten Yoga als Vorbereitung auf den Tod gibt. Für alle, die aus persönlichen oder beruflichen Gründen nach Antworten suchen. SL: Michael Büchel.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



### 28.-30.10. Achtsamkeit im Alltag – Das Nicht-Tun

Achtsamkeit lässt dich die Welt anders sehen; freundlicher, interessanter und lustiger; du selbst bist gesünder, aktiver und ausgeglichener. Achtsam zu werden ist einer der beeindruckendsten Prozesse im eigenen Leben. Schwerpunkt an diesem Wochenende ist das "Nicht-Tun". Das Nicht-Tun ist das Gegenteil davon, nichts zu tun. Dennoch gewinnst du mehr Ruhe und Gelassenheit. SL: Stefan Junker.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**NEU** **28.-30.10. Balance Yoga – Entspannt und kraftvoll durchs Leben gehen**

Balance Yoga – die ideale Mischung aus Yoga, Entspannung und Atemübungen. Mit besonderem Schwerpunkt auf Entspannungs- und Atemtechniken, die du auch leicht in deinen Alltag integrieren kannst. Wenn Körper und Geist lange überreizt wurden, müssen wir ihnen erst wieder beibringen zu entspannen und loszulassen. SL: Beate Menkarski.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**28.-30.10. Inner Flow Vinyasa – Asanas in sanfter fließender Bewegung**

"Vinyasa" bedeutet u.a. "Bewegung". Die intensiven Stunden sind wie ein ruhiger kraftvoller Fluss. Du tauchst ein und erlebst durch die meditative Annäherung an deine individuellen Leistungsgrenzen eine tiefe innere Stille. Die Kraft weiter zu fließen in der Bewusstheit, dass der Tänzer nicht vom Tanz zu trennen ist. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Uli Schuchart. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**NEU** **28.-30.10. L(i)ebe dein inneres Kind**

Entdecke die Verbindung zu deinem inneren Kind, welches der verrückte, lachende, traurige, ängstliche und doch so weise und lebendige Anteil in dir ist, mit dessen Hilfe du dein Leben bewusster gestalten kannst. SL: Michaela Hold.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**28.-30.10. Manege frei – Yoga für Kinder von 3-6/ 7-12 Jahren**

Tauche ein in die Welt der Zirkusmanege und entdecke deine verborgenen Talente bei Zauberei, Seiltanz, Akrobatik, Jonglage, Stelzenlauf, Pantomime, Clownerie u.v.m. Es gibt ausreichend Raum für Träume, Phantasie und eigene Ideen. SL: Malini Mari Calderón Mancha.

MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

**28.-30.10. Nutze die Kraft der Götter – Indischen Göttern und Göttinnen näher kommen**

Möchtest du dir mehr Wissen über indische Götter/innen aneignen und sogar ihre Eigenschaften und Tugenden in dir aufnehmen? Du wirst – ihre Mantras kennenlernen und rezitieren – wissen wofür du sie einsetzen kannst – Hilfen kennenlernen, um ihnen näher zu kommen – eine Klang-Götterreise bekommen. SL: Satyadevi Bretz. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**28.10.–2.11. Samvahana Massage Ausbildung – Massage der liebevollen Hände**

Du lernst eine Herz öffnende Samvahana Behandlung aufzubauen und durchzuführen. Spezielle Massagetechniken mit Aromaölen, Seidentüchern, zarten Pinseln, die den Körper nähren und verjüngen. SL: Galit Zairi.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

**28.-30.10. Selbstheilungskräfte mit Yoga aktivieren**

Du lernst die subtilen Wirkungsweisen einzelner Asanas und Yogapraktiken genauer kennen.

Praktische Beispiele aus dem psychosomatischen Bereich machen dir die Funktion einer Erkrankung sichtbar und verständlich. Du bekommst ein tieferes Verstehen von Krankheitsursachen und lernst, deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. SL: Niranjan Klepel.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**28.-30.10. Traumreisen entwickeln – Yogalehrer Weiterbildung**

Du lernst, Teilnehmer in Traumreisen zu führen und verschiedene Entspannungstechniken an die jeweilige Situation anzupassen. SL: Ramashakti Sikora. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**28.-30.10. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6 MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

**28.-30.10. Yogalehrer Vorbereitung**

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. Siehe S. 13. SL: Adishakti Stein.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €



**30.10.–4.11. Bhakti Yoga – gemeinsames Musizieren mit den Love Keys**

Lass dein Herz aufblühen und entdecke mit uns die Welt der Mantras sowie ihre kraftvolle, heilsame Wirkung. Als Teil eines energiegeladenen Events erfährst du Frieden, Entspannung und Freude. Beim Singen, Musizieren und bei gezielten Atemtechniken kannst du deinen Geist befreien. Ob meditativ und sanft oder voller Kraft und Hingabe – hier lernst du die verschiedenen Ausdrucksmöglichkeiten deiner Stimme kennen. Gern Instrumente mitbringen. SL: The Love Keys, Anandini Einsiedel.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

**30.10. Diwali – das Fest des Lichts**

Lichterfest zur Öffnung des Herzens und Entfaltung allumfassender Liebe. 20:00 Uhr Puja. Kostenlos. Spenden willkommen.

**30.10. Om Shri Ramaya Namah – Mantra-Singen**

12 Stunden Singen des Mantras Om Shri Ramaya Namah. Eine großartige Erfahrung von Herzensöffnung, Freude, intuitivem Einstimmen

auf die kosmischen Naturgesetze (Dharma). Die Seminarteilnehmer wechseln sich beim Singen ab. Beginn 8:00 Uhr, Ende 20:00 Uhr.

**30.10. Yoga Bodywork-Tag**

Intensives Arbeiten an den Asanas. Bodywork ist Üben mit einem Partner für mehr Flexibilität, Ausdauer und Kraft! Ein Durchbruchserlebnis für deine Yoga-Praxis. 11:00– 17:00 Uhr ununterbrochenes Üben. Mit Abendessen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. 59 €

**NEU** **30.10.–4.11. Ahimsa – Yoga für Kinder von 3-6 Jahren**

Hier lernen die Kinder von klein auf, einfühlsam und mitfühlend mit sich selbst und anderen umzugehen. Und dabei gleichzeitig auch selbstbewusst den eigenen Standpunkt zu vertreten. Ideal zusammen mit Kinderyoga Stunden und kindgerechten Entspannungstechniken.

MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €



**30.10.–4.11. Asana intensiv: Hanuman – Krieger der Herzen**

Asanas intensiv und länger – im Fokus auf die Kriegerstellungen. Du praktizierst die klassische Yogareihe und arbeitest intensiv an den Asanas. Finde durch langes und achtsames Halten – vor allem von vielen stehenden Kriegerstellungen und deren Variationen zu mehr innerer und äußerer Stärke. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Kamala Lubina.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

**30.10.–4.11. Klangtherapie im Yogaunterricht – Yogalehrer Weiterbildung Intensiv**

Mit den Klängen kannst du deine Teilnehmer/innen noch leichter in die Entspannung oder die Meditation führen. Du lernst, Klangschalen und Gongs gezielt bei den Yogaübungen einzusetzen. SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

**30.10.–4.11. Hellseh Ausbildung**

Lerne Techniken, um deine hellseherischen Fähigkeiten zu entwickeln und parapsychologische Phänomene wahrzunehmen. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Chitra Sukhu.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €



**30.10.–4.11. Lachyoga Übungsleiter Ausbildung**

Durch einfache Lachübungen und Übungen aus dem Yoga lernst du Menschen zu einem tiefen, befreienden Lachen zu führen. Du lernst Kurskonzepte und Übungen auf Yogabasis, Meditationsformen und mehr kennen. SL: Madhavi Fritscher.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

**NEU** **30.10.–4.11. Yogatherapie für den Rücken**

Du lernst aus ganzheitlicher Sicht, welche Ursachen Rückenbeschwerden haben können und erhältst damit die Möglichkeit, bestehende Rückenprobleme effektiv und nachhaltig zum Positiven zu beeinflussen, u.a.: Geschickter Umgang



mit deinem Rücken bei Alltagstätigkeiten, Rückenübungsprogramm, Stärkung und Entspannung der Muskeln. SL: Susan Holze-Apell.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

### 30.10.–6.11.

#### Ayurveda Koch Ausbildung

Erlerne die Grundprinzipien der ayurvedischen Küche in Theorie und Praxis. Geeignet sowohl für Hobbyköche als auch für professionelle Köche, die ayurvedische Gerichte anbieten wollen. SL: Kai Treude.

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z 512 €

### 30.10.–4./6.11. Yoga Ferienwoche/ Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen und vielem mehr. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

### 30.10.–4.11. Ahimsa-Training für Kinder 7–12 Jahren

Wenn wir wahren Frieden in der Welt erlangen wollen, müssen wir bei den Kindern anfangen (Mahatma Gandhi). Besonders im Kindesalter ist Gewalt immer wieder Thema. An diesem Wochenende üben die Kinder ihre Ängste zu überwinden und bekommen die Mittel an die Hand die sie für ein gewaltloses Miteinander brauchen. MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €

### 30.10.–6.11. Yoga rund um die Geburt – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst, die Yoga Vidya-Reihe für Schwangere und Frauen in der Rückbildungszeit nach der Geburt anzupassen und zu ergänzen, sowie spezielle Atem- und Entspannungstechniken und setzt dich mit den yogischen und medizinischen

Hintergründen von Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung, möglichen Komplikationen und Kontraindikationen, auseinander. SL: Susanne von Somm.

MZ 517 €; DZ 623 €; EZ 734 €; S/Z 433 €

### 4.–6.11. Asana Intensiv – Schwerpunkt Vorwärtsbeugen und Variationen

Du wirst erstaunliche Fortschritte machen! Du arbeitest insbesondere an der Vorwärtsbeuge und fortgeschrittenen Variationen. Du entwickelst Geduld und übst, Geist und Sinne zurückzuziehen. Deine Energie wird stark erhöht und die Meditation vertieft sich. Techniken und Tricks zur Erhöhung der Flexibilität. Täglich 4–6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. SL: Premajyoti Schumann.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €



### 4.–6.11. Ayurveda für die Frau in den Wechseljahren

Du lernst Eigenschaften und Symptome der Menopause kennen und wie daraus resultierende Herausforderungen aus der Sicht des Ayurveda angegangen werden können. Durch die Praxis von Yoga, Ayurveda und Meditation werden deine Doshas harmonisiert. Die indische Ayurveda-Ärztin Dr. Aruna kann dir aus ihrer langjährigen Erfahrung wertvolle Tipps geben. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Dr. Aruna Rajendran.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 4.–6.11. Die Kunst des Sterbens

Leben und Tod sind zwei Seiten derselben Medaille gemäß der yogischen Reinkarnationslehre. Jedes Werden hat schon die Veränderung, das Vergehen, in sich. Aus yogischer Sicht tangiert „Tod“ nur den Körper, nicht die Seele. Themen u.a.: Was du tun kannst, wenn ein dir nahestehender Mensch sich dem Tod nähert: in der Zeit

davor, während des Sterbens und danach. Wie du den Gedanken an Tod und Sterben integrieren kannst statt ihn zu verdrängen. Karma und Reinkarnation.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2016 (bitte anfordern) oder unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)

### 4.–6.11. Elfen und Drachen – Yoga für Kinder von 3–6/ 7–12 Jahren

Tauche ein in die Märchenwelt der Elfen und Drachen – mit viel Spaß, Erlebnis und Yoga! SL: Carmela Giordano, Krishnashakti Stiboy.

MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

### 4.–6.11. Harmonium Lernseminar

Lerne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. SL: Jürgen Wade. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 4.–6.11. Hatha Yoga und Sport – Yogalehrer Weiterbildung

Sportmedizinische Grundlagen des Unterrichtens von Yoga. Yoga als Konditions-, Flexibilität-, Kraft- und Koordinationstraining. SL: Caroline de Jong, Tenzin Leickert.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 4.–6.11. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 15. SL: Adishakti Stein.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

### 4.–6.11. Raja Yoga – Ruhe, Energie und Klarheit gewinnen

Im Raja Yoga geht es darum, sich der Gedankeninhalte bewusst zu werden, innere Überzeugungen zu prüfen und den Geist auszurichten. Was denke ich und wohin führt mein Denken? Ist dieses Denken für mich und meine Umwelt gesund? Wie kann ich das erreichen, was ich will? Den Antworten auf diese Fragen kannst du auf kreative und spielerische Weise mit sehr effektiven Methoden und Übungen auf die Spur kommen. SL: Andreas Mohandas Eckert.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €





## 4.-6.11. Sanskrit

Erlernen der Devanagari-Schrift zum korrekten Aussprechen der Mantras. SL: Vani Devi Beldzik, Prof. Dr. Catharina Kiehnle, Rama Schwab.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 4.-6.11. Tanz der Elemente

Du lernst dich zu den 5 Elementen zu bewegen. Du tanzst jedes einzelne dieser Elemente und erfährst so dessen Rhythmus und Energie sowie seine Wirkung auf dich. Passende Chakra- und Yogaübungen helfen dir, dich mit deiner Kraft zu verbinden. Mit fundiertem Hintergrundwissen zu den Elementen. SL: Galit Zairi.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €.

Leichtigkeit und Ruhe auf. – Trauer und Verzweiflung mögen in verschiedenen Formen und Kontexten auftreten: in bestimmten Augenblicken, oder immer wieder Mal, oder du hast einen lieben Menschen verloren. Hier findest du Unterstützung und Lösungsansätze. SL: Sarah Mack. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 4.-6.11. Yoga für den Beckenboden

Ein gut funktionierender Beckenboden gibt dem ganzen Rumpf Stabilität und uns als Ganzes seelischen Halt. Yoga bietet eine wunderbare Möglichkeit, Beckenbodenprobleme mit gezielten Übungen, Affirmationen und Pranalenkung zu beheben und vorzubeugen. SL: Katyayani Ulbricht. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## 4.-6.11. Yoga mit geistig behinderten Erwachsenen – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne, wie du diese Menschen schrittweise zu den Asanas hinführen und durch Hilfestellung Ängste abbauen kannst. Besonders: Sprachbarrieren überbrücken; Aufbau und Gestaltung einer Yogastunde für geistig Behinderte; einfache Übungsreihe mit Hilfsmitteln. SL: Jyoti Maya Hartmann.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## 6.-11.11. Ayurveda Verjüngungs-Berater Ausbildung

Du lernst u.a. Verjüngungstechniken, Kräutermasken, Ayurveda-Anwendungen, Anti-Aging-Mentaltechniken für dich selbst und deine Klienten einzusetzen, Seminare, Gesundheits- und Kosmetikberatungen zu geben. SL: Janavallabha Das Wloka. MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

## 6.-11.11.

### Die 6 Yogawege im Alltag

Du übst vielleicht schon Yoga oder fängst gerade damit an und interessierst dich für die Zusammenhänge im Yoga und möchtest Yoga als ganzheitlichen Ansatz kennen lernen? Hier bekommst du als Einsteiger einen komprimierten Überblick über die 6 Haupt-Yogawege: Hatha Yoga, Kundalini, Raja, Jnana, Bhakti und Karma Yoga. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

## 6.-11.11.

### Energietrainer Ausbildung

Lerne, Energietraining anzubieten und durchzuführen: in Kursen, Workshops, Einzelcoachings, in Firmen, oder als Bereicherung und Variation deiner sonstigen Lehr-, Beratungs- oder Therapie-Tätigkeit. MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €



## 6.-11.11.

### Erneuere dein Leben

Höre auf, dich als Opfer der Umstände zu fühlen und nimm' dein Leben aktiv in die Hand. Du bist Schöpfer/in deines Schicksals. Lerne, wie du deine Schöpferkraft bewusst und gezielt einsetzen kannst. Wenn in Einklang mit gewisse kosmischen Gesetzen schwingst, kannst du dein ganzes Potential entfalten, deine ureigene Bestimmung entdecken und leben. Dann wird dein Leben leicht, spielerisch und voller Freude sein. Wir behandeln insbesondere die Gesetze der Anziehung, des Schicksals und des Karma. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Chitra Sukhu.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

## 6.-11.11. Rücken- und Nackenmassage Ausbildung

Du lernst Massagesequenzen für den Rücken und Schulter-Nacken-Massage. SL: Satyadevi Bretz. MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

## 6.-11.11. Stille Achtsamkeitspraxis

Beobachte das, was „wirklich ist“. Ohne Urteil, Wertung, Kommentar. Unterstützt mit der Methodik des Buddha-Dharma, des Raja-Yoga und dem aufmerksamen Praktizieren von Asanas und anderen Bewegungsformen. In dieser Schweigezeit tauchst du tief in die Betrachtung aller



## NEU 4.-6.11. Trauer und Verzweiflung überwinden

Gib der Trauer Raum und kümmere dich um sie. Durch diese Achtsamkeit lösen sich der tiefe Schmerz, die Traurigkeit und Verzweiflung in

## 4.-6.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. SL: Krishnadas Faust.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €



Phänomene in Körper und Geist ein. So dass vielleicht in der Absichtslosigkeit Raum für Transformation, Transzendenz und Heilung entsteht. In der stillen Achtsamkeitspraxis. Sitzmeditation, Gehmeditation, Achtsamkeitsyogastunden, Achtsamkeit beim Essen, Sprechen, usw. Ergänzt durch Anregungen für Achtsamkeitsübungen für den Alltag. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Shankara Girgsdies. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

### 6.-11.11. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 15. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

### 6.-11.11. Yoga zum halben Preis

Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennen lernen und praktizieren – jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-vegetarisches Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei verschiedenen Arbeiten im Haus). SL: Murali Szabo. MZ 149 €; DZ 187 €; EZ 226 €; S/Z 119 €

### 6.-13.11. Yoga Ferienwoche/ Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen und vielem mehr. Siehe S. 7. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

### 11.-13.11. Asana Intensiv – Musikalisch-Meditativ

Klangschwingungen harmonisieren und entspannen und ermöglichen dir neue Erfahrungen in deiner Praxis. Lass dich durch das Hören von Klängen tief nach innen führen. In verschiedenen Stellungen wirst du auch deine eigene Stimme einsetzen und beobachten, wie Singen und Tönen dein Körpergefühl und deine Geisteshaltung beeinflussen. SL: Atmamitra Mack. MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

### 11.-13.11. Einführung ins Raja Yoga

Raja Yoga ist der Yoga der Gedankenlenkung und –beherrschung. Er gibt uns eine brillante Studie der menschlichen Psyche und des Geistes und viele praktische Techniken: – wie wir unseren Geist trainieren – Willenskraft entwickeln – Ruhe und Ausgeglichenheit finden – das Erreichen, was wir wollen – unsere Denk- und Verhaltensgewohnheiten und damit unser Leben ändern können. SL: Christine Wiume. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 11.-13.11. In der Yoga-Bäckerei – Yoga für Kinder von 3-6/7-12 Jahre

Die Kinder lernen das Backen und Herstellen von Süßigkeiten auf gesunde und leckere Weise und was gute Nahrung ist für Mensch, Tier und Umwelt ist. Nicht nur zur Freude der kleinen, sondern auch der großen Genießer. SL: Malini Mari Calderón Mancha. MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €



### 11.-13.11. Körperlich rein und geistig klar – Ernährung und Entgiftung

Eine angepasste Ernährung ist wichtig für eine gute Gesundheit und einen klaren Geist. Lerne, wie du deinen Körper entgiftest, die Aufnahme neuer Toxine vermeidest, Blockaden im Bauchbereich auflösest und den Geist frei von mentalem Müll halten kannst. Mit Techniken aus der natürlichen Gesundheitslehre, dem Yoga und anderen Heilmethoden. SL: Shaktidas Böhmer. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 11.-13.11. Korrekturen und Hilfestellungen – Yogalehrer Weiterbildung

Für alle Yogalehrer, die lernen wollen, mit den Schwierigkeiten ihrer Schüler besser umzugehen. Neueste Erkenntnisse über Anatomie und Physiologie fließen mit ein. Schärfen deinen „diagnostischen Blick“ für die Möglichkeiten (und Unmöglichkeiten) deiner Schüler. SL: Adinath Zöllner. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



### 11.-13.11. Luna Yoga für die Frau

Luna Yoga ist eine lustvolle und heilsame Körperkunst, mit der du mehr Lebendigkeit in dein Becken bringst. Die liebevolle Übungsweise ermöglicht dir eine intensivere und vielleicht neue Wahrnehmung deines Frau-Seins. Besonders geeignet bei Menstruationsbeschwerden, Myomen, Zysten, Erkrankungen der Sexualorgane. Nur für Frauen. SL: Heike Steiner. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 11.-13.11. Tantra-Techniken zur Transformation

Lerne machtvolle Techniken aus dem Vijnana Bharava, einer tantrischen Schrift, mit denen du das Normalbewusstsein transzendieren und deine ganze Persönlichkeit und dein Leben transformieren kannst. Sie führen dich zu einem neuen Gefühl von Ausdehnung und Präsenz, machen dich achtsamer und erwachter. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Chitra Sukhu. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 11.-13.11. Umgang mit Ärger und Angst

Ärger und Angst sind zerstörerische und lähmende Emotionen. Du lernst ihren Ursprung kennen und praktizierst Techniken, um mit ihnen umzugehen bzw. sie zu überwinden. Dieser Workshop verspricht Dir keine Wunder, sondern gibt Dir solide Techniken, damit Du Dein Leben selbst in die Hand nehmen kannst. SL: Tenzin Leickert. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 11.-13.11. Vegan kochen und backen

Du lernst verschiedenste vegane Köstlichkeiten kennen: Schnelle Gerichte für den Alltag, Desserts, Backwaren sowie vegane Varianten vertrauter Speisen und Alternativen zu Fleisch und Käse. Du erfährst, wie eine vollwertige, vegane Ernährung aufgebaut sein sollte und erhältst Tipps für den Alltag. SL: Gundi Nowak. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 11.-13.11. Sanskrit

Erlernen der Devanagari-Schrift zum korrekten Aussprechen der Mantras. SL: Prof. Dr. Catharina Kiehnle, Rama Schwab. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

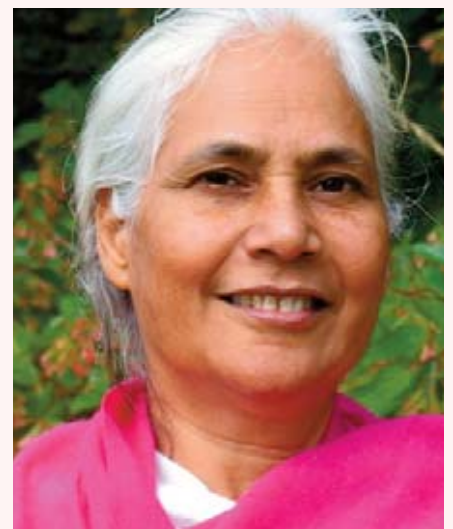


### NEU 11.-13.11. Vipassana Meditation und sanfte Yoga Flows

Einführung in die Methoden der Vipassana Meditation und Achtsamkeitspraxis, unterstützt von fließenden und sanften Yoga Asanas. Du wirst Sitzmeditation, achtsame Körperarbeit, Entspannungstechniken, Atemübungen und Body Scan intensiv selber praktizieren. SL: Marco Büscher. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 11.-13.11. Yin Yoga

Du lernst, die Yoga Vidya Grundreihe besonders unter dem „Yin“-Aspekt zu verstehen. Wo „Yang“ für die Muskelstärkung steht, verkörpert „Yin“ längeres Halten, langsame und sanfte Reize, die besonders die Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. Das beugt insbesondere Gelenkproblemen vor. Durch den Einsatz von Hilfsmitteln kannst du deine optimale Position finden, in der du Körper und Geist loslassen und entspannen kannst. Energetische und emotionale Blockaden werden gelöst und deine Lebensenergie kann frei fließen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Als Weiterbildung für Yogatherapeuten geeignet. SL: Shanti Wade. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



### NEU 11.-16.11. Healthy Happy Life with Ayurveda – gesund und glücklich mit Ayurveda

Praktische Ayurveda Weisheit für deinen Alltag – für ein erfolgreiches, gesundes glückliches Leben! Erlebe Leela Mata mit ihrer ganz besonderen Ausstrahlung und profitiere von ihrer einzigartigen Erfahrung und Lebensweisheit. Sie hilft dir, jeden Lebensbereich auf deine individuelle Grund-Konstitution anzupassen, z.B. Essen, Beziehungen, Tagesablauf, Yoga, Meditation, Marmas, Chakras, Massagen u.v.m. Du kehrst bereichert, mit vielen Anregungen und neuer Kraft zurück. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Leela Mata. MZ 427 €; DZ 504 €; EZ 582 €; S/Z 366 €

## 11.–13.11. Yoga bei stressbedingten Rückenproblemen – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst, speziell auf die Bedürfnisse einzugehen, die Menschen mit Rücken- und Schulterproblemen in die Yogastunde mitbringen, und Yogastunden entsprechend zu gestalten. SL: Pranava Heinz Pauly.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 11.–13.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

## 13.11. Yoga Verwöhntag

Ein Tag, um dich richtig zu verwöhnen, den Alltag zu vergessen und die Seele baumeln zu lassen: Yogastunde, Spaziergang, Massage-Workshop und Meditation. Mit vegetarischem Vollwert-Mittagessen und Abendessen. 10:00-18:45 Uhr. 59 €

## 13.–18.11. Ayurveda Ernährungsberater Ausbildung

Als Ayurveda Ernährungsberater/in kannst du individuelle Ernährungspläne erstellen, Ernährungsberatung, Konsultationen, Workshops und Kochkurse anbieten. SL: Janavallabha Das Wloka.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

## 13.–18.11. Flexibler werden mit Yoga und Meditation

Erlange neue Flexibilität und Beweglichkeit durch spezielle Dehntechniken. Für gesunde Gelenke, einen elastischen Rücken und geistige Öffnung. Für alle, die in ihren Asanas vorankommen wollen. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

## 13.–18.11. Kundalini Yoga Intensiv Praxis

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie. Lade dich so richtig auf mit Energie und fühle dich mit dem Kosmischen verbunden. Eines der großartigsten Seminare für die spirituelle Entwicklung und Kraft im Alltag. SL: Arjuna Wingen.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

## 13.–18.11. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. SL: Ambika Koehlers.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

## 13.–18.11. Yoga Wellnesswoche

Fünf Tage zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen etc.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

## 13.–18.11. Neue Wege aus der Depression

Spezielle Yogaübungen bringen dich zurück zu dir selbst. Du kannst dich besser konzentrieren und dich in deinem Körper zu Hause fühlen. Du trittst wieder in Kontakt zu deinem innersten Wesenskern. In einem geschützten Rahmen hast du die Möglichkeit, in Gruppen-, Partner- und Einzelübungen alte Muster anzuschauen und neue Lösungsansätze zu finden. SL: Pranava Heinz Pauly. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2016 (bitte anfordern) oder unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)

## 13.–18.11. Zu sich kommen

Das Wesen des Menschen ist ‚Sat-Chid-Ananda‘ - also Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit. Wir sind selbst das Glück, nach dem wir in der Welt suchen. Yoga will, dass wir wieder zu uns selbst finden. Was hält uns davon fern? Wir werden ruhig und spüren den Augenblick. Das Seminar ist auf Selbsterforschung und Achtsamkeit ausgerichtet.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

# YOGA KONGRESS

18.-20.11.16

BAD MEINBERG

## Erfolgreich Yoga unterrichten

### das Geheimnis, die Tiefenwirkung und Bandbreite des Yoga Vidya Stils

Für Yogalehrende aller Tradition: Stärkung deiner Kompetenz als Yogalehrer/in, Inspiration für deine Praxis und deinen Unterricht, befruchtender Austausch, Energie und hohe Schwingung der Yoga Vidya Family

Special Guests u.a.:  
Narayani, Leela Mata,  
Swami Saradananda,  
Shanmug,  
Sukadev



- Was macht das Yoga Vidya Unterrichtskonzept so erfolgreich
- Der ganzheitliche Yoga Vidya Stil
- Prinzipien des Unterrichts
- Themenyoga
- Anpassung an spezielle Zielgruppen
- Aktionen und Yoga Specials in deiner Yogaschule
- Coaching für Yogalehrer
- Integration eigener Erfahrungen und Ideen in die Yoga Vidya Grundreihe
- systematisches Heranführen an (fordernde) Stellungen
- Das Geheimnis des Erfolgs
- Einheitliche Basis - große Variationsbreite
- Meditationstechniken
- Entspannungstechniken
- Unterstützung durch die Berufsverbände
- Hohe Ideale, praktische Umsetzung
- Ganzheitlicher Yoga: die Autobahn zur Selbstverwirklichung ... uvm.

Bitte Sonderbroschüre anfordern (ab ca. Mai 2016 erhältlich und unter [www.yoga-vidya.de/kongress](http://www.yoga-vidya.de/kongress)) MZ 187 €, DZ 217 €, EZ 249 €, S/Z 162 €



**18.-20.11.****Das Gesetz der Anziehung**

Wie hängen äußere und innere Realität zusammen? Wie kannst du durch Veränderung der Innenwelt die äußeren Bedingungen verändern und umgekehrt? Wie kannst du Energien gezielt einsetzen, die Schwingungsebenen wechseln und die Sprache des Universums verstehen und sprechen? – Lerne mit dem Gesetz der Anziehung zu arbeiten und so Herr über die äußere und innere Welt zu werden. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Chitra Sukhu. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**18.-20.11. Ganesha und seine Freunde – für Kinder 3-6/ 7-12 Jahre – Geschichten und Yoga rund um die Götter**

In diesem Seminar tun wir das, was Kinder am liebsten tun: Geschichten lauschen und Geschichten erzählen, und zwar rund um die indische Mythologie. Wir erfahren, warum Ganesha einen Elefantenkopf hat und warum Kali jedem die Zunge raus streckt, und machen natürlich auch viel Yoga. SL: Krishnashakti Stiboy. MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

**18.-20.11. Nahrung für die Seele**

Leela Mata vereint in einzigartiger Weise das Wissen um die praktischen und subtilen Wirkungen der Speisen und die tiefe spirituelle Tragweite dessen, wie wir mit dem Essen umgehen – Wie sollte unsere Ernährung beschaffen sein, damit sie unserem Wohlbefinden und unserem spirituellen Wachstum dient? Wie kann sie helfen, Heilung, Zufriedenheit und Freude in dein Leben zu bringen? Wie stellt Essen unsere Verbindung zum Göttlichen her? Wie kannst du mit einfachen Ritualen das Essen energetisieren und spiritualisieren? Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Leela Mata. MZ 185 €; DZ 216 €; EZ 247 €; S/Z 161 €

*Wusstest du schon? Yoga macht auch Senioren viel Freude.*

**18.-20.11. Yoga statt Winterblues**

Die dunkle Jahreszeit beginnt, das Sonnenlicht geht zurück und der Hormonhaushalt kippt. Es kommt zum sogenannten Winterblues. Es gibt hervorragende Übungen zum Ausgleich. Du lernst diese Praktiken kennen, erlebst die belebenden Wirkungen und bekommst Tipps wie du sie in deinen Alltag integrieren kannst. SL: Niranjan Klepel. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**18.-23.11. Ayurveda vegan**

Diese empfohlene Grundlage zur Ausbildung zum/zur veganen Ernährungsberater/in vermittelt dir zum einen ein fundiertes Basiswissen und lässt dich zum anderen genüsslich in die neue, kreative, rohkostbetonte Ayurvedaküche eintauchen. Superfoods und das Sammeln von Wildkräutern zur Herstellung von Smoothies und Suppen gehören

ebenso dazu wie die Kreation ayurvedisch-typgerechter Salate, Soßen, Pesti, Desserts und vielem mehr. SL: Radharani Priya Wloka. MZ 376 €; DZ 452 €; EZ 531 €; S/Z 315 €

**18.-20.11.****Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

**20.-23.11. Ayurveda für Frauen mit Leela Mata**

Auf vielfachen Wunsch teilt Leela Mata als "weise Frau" hier ihr besonderes Ayurveda-Wissen um ein gesundes, natürliches, freudevolles Leben als Frau. Du erfährst, wie du im natürlichen Rhythmus leben, die Selbstheilungskraft aktivieren, etwaige Disharmonien ausgleichen, dich gut fühlen, mit Pubertät und Menopause angenehm umgehen kannst. Eine außergewöhnliche Gelegenheit, von einer erfahrenen Ayurveda- und spirituellen Meisterin in die Rhythmen des Kosmos und ihre Entsprechung im Mikrokosmos der Frau eingeweiht zu werden. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Leela Mata. MZ 248 €; DZ 293 €; EZ 341 €; S/Z 210 €

**20.-23.11. Vertiefte Selbsterfahrung mit Yoga und spiritueller Gestaltarbeit**

Gestaltarbeit sensibilisiert und differenziert die Wahrnehmung für dich selbst, für andere und ergänzt Yoga ideal. Du übst, unbewusste Weis-

heiten ins Bewusstsein zu bringen. So wirst du Fähigkeiten finden, zu denen du bisher noch keinen Zugang hattest. Leidvolle Erfahrungen können bewusst genutzt und transformiert werden. Mit Yoga-Körper- und Atemübungen, Meditation und Gestaltarbeit kannst du dein Potential entdecken und leben. Der Austausch in der Gruppe und die Unterstützung der Yogalehrerin und Therapeutin bieten dir eine optimale Hilfe für eine Sinn erfüllte Entwicklung. SL: Shivakami Bretz. MZ 212 €; DZ 257 €; EZ 305 €; S/Z 175 €

**20.-25.11.****Asana intensiv – 108 Variationen**

Wir üben jeden Tag klassische Yoga Asanas, so dass wir am Ende der Woche 108 Übungen kennen. Mit vielen Variationen, viel Spaß und zur Vertiefung oder Auffrischung der eigenen Asana-Praxis. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Gauri Reich. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

**20.-27.11. Yoga Aktiv Fasten**

Fasten entschlackt, reinigt und entlastet den Organismus. Dein Yoga Aktiv Fasten Programm umfasst 3x Massage, 3x Nordic Walking, 1x Thermal-Mineralbad und Sauna, 1x Wanderung zu den Externsteinen, morgens und abends Meditation, Mantra-Singen, Vortrag und täglich eine Yogastunde. Am Ende der Woche fühlst du dich wie neugeboren! SL: Sharada Steffens. MZ 571 €; DZ 677 €; EZ 788 €; S/Z 486 €



**NEU** **20.-24.11. Meditation für Frieden, Liebe, Glück, Gesundheit und Erfolg**

Lasse Frieden, Liebe, Glück, Gesundheit und Erfolg erblühen – Eigenschaften, die unsere Welt so dringend benötigt. - Wie? Chitra hilft dir mit ihrer Leichtigkeit, spirituellen Tiefe und positiven Ausstrahlung zu Herzensöffnung durch geführte Meditationen, Mantra- und Chakra Meditationen. Beginnend bei der äußeren Welt bewegst dich ganz natürlich nach innen, wo du die Essenz all dieser positiven Qualitäten findest und sie kraftvoll in dein Leben ausstrahlen lassen kannst. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Chitra Sukhu.

MZ 282 €; DZ 344 €; EZ 407 €; S/Z 233 €



**20.11.-4.12. Shivalaya Klausur für ernsthafte Aspiranten**

In intensivster Praxis im Schweigen kannst du in der Abgeschiedenheit des Retreatzentrums in die Tiefe gehen. Spirituelle Transformation geschieht. Innere Führung und Intuition werden stark. Dein Energieniveau und deine Ausstrahlung erhöhen sich. Nach einer Einweisung übst du von mindestens 13 Stunden täglich Meditation, Asanas, Pranayama mit Swami Nirgunananda. Persönliche Begleitung und Beratungsgespräche. Bitte spätestens 2 Wochen vorher anmelden. Teilnahmevoraussetzung: Kenntnis fortgeschrittener Pranayama-Techniken, regelmäßige Yogapraxis und psychische Stabilität. Intensivseminar. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig. SL: Swami Nirgunananda.

MZ 846 €; DZ 1.060 €; EZ 1.281 €; S/Z 676 €

**20.-25.11. Fantasiereisen Kursleiter Ausbildung**

Lerne Fantasiereisen anzuleiten, selbst zu schreiben, Teilnehmer in tiefe Entspannung zu führen und ihr kreatives Potential zu entdecken und zu entfalten. SL: Susanne Siringhaus.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

**20.-25.11. Yoga zum halben Preis**

Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennen lernen und praktizieren – jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-vegetarisches Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt

des Yoga, nämlich Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei verschiedenen Arbeiten im Haus). SL: Murali Szabo. MZ 149 €; DZ 187 €; EZ 226 €; S/Z 119 €

**20.-25./27.11. Yoga Ferienwoche/Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen und vielem mehr. Siehe S. 7. SL: Ambika Koehlers.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €



**20.-25.11. Klangreise und Klangmeditation Ausbildung**

Du lernst Klangreisen und Klangmeditationen professionell anzuleiten. Sie sind sehr beliebt und können den Zuhörern viel Entspannung, Freude und Inspiration bringen.

SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

**NEU 20.11.-2.12. Yin Yogalehrer/in Ausbildung**

Lerne, Yin Yoga zu unterrichten. Es zielt besonders auf die Gelenke und myofaszialen Strukturen (Bindegewebe) des Beckens, der Beine und der Wirbelsäule. SL: Maheshwara Lehner, Shakti Lehner. MZ 983 €; DZ 1.165 €; EZ 1.355 €; S/Z 837 €



**25.-27.11. Asana meditativ mit positiven Affirmationen**

Affirmationen sind ein wirkungsvolles Hilfsmittel, um unser Denken oder unsere Glaubensmuster zu verändern. Durch längeres Halten der Asanas können positiv formulierte Affirmationen auf ganzheitlicher Ebene erfahrbar werden und eine enorme Kraft bekommen, um dich in einer positiven Lebenseinstellung zu unterstützen. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Jasmin Iranpour.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

**25.-27.11. Astralwesen, Geister und Engel**

Gibt es so etwas überhaupt? Auf einer feinstofflichen Ebene existieren feinstoffliche Welten, die mit unseren normalen physischen Sinnen nicht wahrnehmbar sind. Aber sie sind trotzdem vorhanden, so wie wir z.B. Radiowellen oder Infrarotstrahlen nicht sehen und hören können. Themen u.a.: Was sind Astralwesen, Geister, Engel? Umgang mit diesbezüglichen Erfahrungen; Aura. Theorien und Ansätze aus der Karma- und Reinkarnationslehre. SL: Satyadevi Bretz.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**25.-27.11. Huna, Heilung und Yoga**

Huna ist eine der ältesten Heilmethoden der Welt. Huna ist praktisch orientiert und lässt sich gut in den Alltag integrieren. Du lernst dein Energiefeld zu reinigen und aufzuladen. Du wirst die Kraft der Liebe spüren, aus der wir kommen und zu der wir wieder zurückkehren. SL: Premajyoti Müller. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**25.-27.11. Ayurvedisch Kochen**

Lerne die Geheimnisse der ayurvedischen Küche kennen. Wie kannst du dich und deine Lieben gesund, lecker, tyggerecht ernähren? Mit Infos zur ayurvedischen Ernährungslehre und Grundrezepte, mit denen du variieren und eigene Kreationen ausprobieren kannst. Natürlich kochen wir gemeinsam. Ideal ergänzt mit Yoga, Meditation und Mantra-Singen. SL: Manikaran Goel.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**25.-27.11. Chakra-Meditation intensiv mit Sanskritsilben der Blütenblätter, Bijas und Mantras**

Die Bija-Mantra-Meditation auf die Chakren ist eine der energetisierendsten Übungen überhaupt. Und sie funktioniert selbst dann, wenn einem gerade gar nicht meditativ zumute ist. Nebenher stärkst du deine Stimme und dein Atemvolumen. Lerne die Bijas korrekt auszusprechen und erlebe wie deine Energie immer stärker zu fließen beginnt. Teilnahmevoraussetzung: sattwiger Lebensstil, regelmäßige Asana-, Pranayamapraxis. Als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Vani Devi Beldzik.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



**NEU 25.-27.11. Krise als Chance für Loslassen, Veränderung und Wachstum**

In Momenten, wo unsere bisherige Welt scheinbar zusammenbricht, können Krisen, Veränderung und Übergänge uns wertvolle Erkenntnisse über uns selbst, das Leben und die göttliche Vorsehung schenken. Gerade dann, wenn wir völlig verzweifelt sind und ganz loslassen, kann eine Öffnung geschehen, wo wir das Göttliche, die Führung in uns, erfahren können. Dann eröffnet dir das Leben eine Chance, eine Wahl: dich der Veränderung zu stellen und zu öffnen; dich zu verschließen oder dich hinzugeben und zu öffnen. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Chitra Sukhu.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**25.-27.11. Die Leichtigkeit des Seins**

Dieses Seminar inspiriert dich, die Leichtigkeit des Seins im Alltag zu erleben. Hilfreich dafür sind die Weisheit des Vedanta, der Philosophie Shankaracharyas und anderer Meister. Bestandteil wird eine kreative Yogapraxis sein, welche eine sehr präzise Körperarbeit, Affirmationen, Mantras, Mudras, Meditation einschließt und dich der Leichtigkeit ein Stückchen näher bringen wird. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Kay Hadamietz.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**25.-27.11. Faszientraining gegen Rückenschmerzen**

In einfachen wirkungsvollen Yoga-Übungen integrierst du die neuesten Erkenntnisse über die Wichtigkeit der Faszien in deine Yoga-Praxis. Du stärkst, dehnt und entspannst deinen Körper und kannst so Haltungsschäden und Fehlhaltungen korrigieren, Schmerzen und Verspannungen entlang der Wirbelsäule lindern. SL: Brigitta Kraus. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



**25.-27.11. Yoga für die Augen**

Lerne eine Vielzahl an Übungen aus dem Yoga und verwandten Gebieten für die Augen. Du wirst staunen, welche positive Wirkungen mit regelmäßigen Augenübungen zu erreichen sind. SL: Ramashakti Sikora.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**25.-27.11. Psychohygiene aus Ayurveda Sicht**

Grundlage bietet das ayurvedisch-psychosomatische Basismodell. Du vergleichst die westliche Psychologie und deren Ansatz mit dem ayurvedischen. Wir betrachten Lebensphasen, -formen und -ziele sowie Krankheitsformen unter ayurvedisch-therapeutischem Ansatz. Meditation, Mantra-Rezitation und einfühlsame Gespräche zählen u.a. zum ganzheitlichen Heilweg. Du erkennst dich und den Menschen insgesamt als Teil eines komplexen Systems. SL: Kati Voß.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**25.-27.11. Schlafe gut und lebe glücklich**

Schlaf ist ein entscheidendes Glied in der Kette des Lebens, genauso wichtig wie die wachen Stunden. Schlaf lädt dich wieder auf, harmonisiert und erfrischt dich für ein entspanntes glückliches erfülltes Leben. Leela Mataji teilt hier ihre einzigartige Methode des „Sleep Sadhana“ mit dir. Sie lehrt dich die Technik des Zurückziehens in das Schlafzentrum (nicht Yoga Nidra!), so dass du im Schlaf wirklich in deinem Kern, in Gott ruhen kannst und daraus eine unerschöpfliche Vitalität und Lebensfreude gewinnst. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Leela Mata.

MZ 185 €; DZ 216 €; EZ 247 €; S/Z 161 €

**25.-27.11. Yoga bei Arthrose**

Gerade bei Arthrose kann Yoga sehr viel helfen. Du lernst Yogastellungen zur Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit. Atemübungen zur Aktivierung, Entschlackung und Anregung des Stoffwechsels. Hintergrundinformationen zur Aufbau und Funktion von Gelenken, Ernährung; u.v.m. SL: Susan Holze-Apell.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**25.-27.11. Gesang und Stimmbildung**

An diesem Wochenende wirst du viel über deine Stimme, und deinen Gesang erfahren. Du wirst den Zusammenhang von Stimme und Stimmung kennen lernen, und evtl. verstehen, warum dir das Singen immer so schwer fällt und was du tun kannst, damit deine Stimme sich frei entfalten kann. SL: Thomas Hundsalz.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**25.-27.11. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

**25.-27.11. Yogalehrer Vorbereitung**

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. Siehe S. 13. SL: Gundi Nowak.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

**25.-27.11. Yoga für Kinder von 3-6/ 7-12 Jahren**

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! SL: Joy Gutthardt, Christian Daniel Behr.

MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

**25.-27.11. Yoga für den Rücken – Yogalehrer Weiterbildung**

Du lernst u.a. die häufigsten Ursachen und Symptome für Rückenprobleme, die Anpassung der Yoga Vidya Reihe an spezifische Rückenbeschwerden und den Aufbau einer Rückenstunde. SL: Wolfgang Kessler.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**27.11.-4.12. Themenwoche: Vegane Ernährung**

Gesunde vegane Ernährung und ihre Hintergründe. So kannst du deinen Ferien-/Individualgastaufenthalt zusätzlich bereichern, auch ohne ein spezielles Seminar zu buchen. Natürlich stehen dir auch die anderen Individualgastangebote frei. Nähere Infos s. Seite 8. SL: Julia Lang

**27.11.-2./4.12. Yoga Ferienwoche/ Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen u.v.m. Siehe S. 7. SL: Ambika Koehlers. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

**27.11.-2.12. Yoga und Meditation Intensiv-Praxis**

Intensives Üben der Kernpraktiken des Yoga: längere Meditation, ausgedehntes Mantra-Singen, intensives Pranayama und meditative Asanas beflügeln Körper, Geist und Seele. Wenig Theorie, viel Praxis. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Arjuna Wingen.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

**27.11.-4.12. Yoga bei psychischen Problemen – Yogalehrer Weiterbildung**

Lerne, mittels Yoga deine Kursteilnehmer zu tieferer Selbsterkenntnis zu führen und ihnen Zugang zu innerer Kraft zu verschaffen. SL: Shivakami Bretz.

MZ 517 €; DZ 623 €; EZ 734 €; S/Z 433 €

**27.11.-2.12. Hellseh Ausbildung**

Hier lernst du Techniken, um deine hellseherischen Fähigkeiten zu entwickeln und parapsychologische Phänomene wahrzunehmen. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Chitra Sukhu. MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

**28.11. Ayurveda Wellnessstag**

Ein Tag, um den Alltag zu vergessen, deine Seele baumeln zu lassen und dich selbst zu verwöhnen: Ayurveda Massage-Workshop, Packung mit ayurvedischen Kräutern, ayurvedisches Mittagessen und sanfte Yoga Stunde. 10:00-18:45 Uhr. 59 €





## 30.11.–4.12. Die Mystik göttlicher Inkarnationen auf Erden – ihre Symbolik, Wirken und praktische Bedeutung

Die Inkarnationen zeigen uns die komplexen Zusammenhänge zwischen dem individuellen und dem kosmischen Selbst. Du wirst in göttliche Gefilde entführt, in denen die Mythen lebendig sind und feine, erhebende Energien dich umhüllen. Du wirst ein unerschütterliches Vertrauen entwickeln, dass Gott immer mit dir ist. Du wirst inspiriert, nach Gottverwirklichung zu streben. Deine spirituelle Praxis wird mit neuer Liebe und Hingabe erfüllt sein. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Leela Mata.

MZ 331 €; DZ 392 €; EZ 455 €; S/Z 283 €

## 2.–4.12. Ayurveda Massage Wochenende

In kleinen wirkungsvollen Schritten erfährst du verschiedene Aspekte der ayurvedischen Massage in Form von Massage-Workshops. Ideal in Kombination mit Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen. Als Ergänzung und Abrundung kannst du für die Pausen ein Ayurveda Wohlfühl-Plus-Paket oder das „Stress lass nach“-Programm dazu buchen. SL: Gundi Nowak.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 2.–4.12. Yoga und Meditation Mittelstufe

Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Siehe S. 6. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Arjuna Wingen.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

## 2.–4.12. OM – eine Quelle aus Klängen

Du erfährst in diesem Kurs das OM als einen Klangstrom, der einer Quelle tief in dir selbst entspringt. Von ihm aus entfaltet sich deine natürliche Stimme, zentriert dich, bringt dein ganzes Sein von innen her in Schwingung und du erfährst die heilende Wirkung des Nada Yoga. Teilweise draußen – bitte wetterfeste Kleidung mitbringen. SL: Anne-Careen Engel.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 2.–4.12. Entspannen und Aufladen

Nutze Techniken wie Yoga Nidra, Pawan Mukta Asanas und weitere einfache Körper- und Atemübungen, um physische, mentale und emotionale Spannungen zu lösen, Konzentration und Gedächtnis zu verbessern und neue Energie zu gewinnen. Das Ergebnis ist neu erweckte Freude am Leben und an der Arbeit. SL: Shankara Girgsdies. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 2.–4.12. Business Yoga Abschluss Wochenende

Praktische Prüfung mit Lehrprobe, Präsentation deines erarbeiteten Business Yoga Konzepts. Feierlicher Abschluss. Zertifikatsübergabe. 80 € Prüfungsgebühr sind im Preis enthalten. SL: Hans-Peter Bayerl, Dr. Hans Kugler, Claudia Bauer. MZ 247 €; DZ 277 €; EZ 309 €; S/Z 222 €

## 2.–4.12. Neue Stellungen einführen – Yogalehrer Weiterbildung

Mut zu Variationen! Du lernst Stellungen aus den 84 Grundasanas zu unterrichten, sie durch geeignete Vorübungen aufzubauen und harmonisch in die Yoga Vidya Grundreihe zu integrieren. SL: Adinath Zöller.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

*Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2016 (bitte anfordern) oder unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)*

## 2.–4.12. Harmonium – AufbauSeminar

Du hast deine ersten Erfahrungen und Kenntnisse mit dem Harmoniumspielen erworben und möchtest jetzt einfach mehr lernen? Wir singen und begleiten gemeinsam viele neue Bhajans und werden viel Freude dabei haben! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. SL: Devadas Mark Janku.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 2.–4.12. In der Yoga-Bäckerei – Yoga für Kinder von 3–6/ 7–12 Jahren

Die Kinder lernen das Backen und Herstellen von Süßigkeiten auf gesunde und leckere Weise und was gute Nahrung ist für Mensch, Tier und Umwelt. Nicht nur zur Freude der kleinen, sondern auch der großen Genießer. SL: Simona Deckers, Malini Mari Calderón Mancha.

MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

## 2.–4.12. Magie des Sprechens – die Macht der Stimme

Die Stimme mit ihrer Melodie und Timbre erreicht das Unbewusste viel leichter als Worte. Erlebe welches Potential in deiner Stimme steckt, wenn du mit Gruppen arbeitest, z. B. im Yoga-Unterricht. Du erfährst mehr über die Wirkungsweisen deiner Stimme, wie du Form und Inhalt zusammenbringst und wie du deinen persönlichen Stil entwickelst und weiter ausbaust. SL: Susanne Sirringhaus.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 2.–4.12.

### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. SL: Krishnadas Faust.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

### 2.–4.12. Meditation für Anfänger

Du erlernst die Grundtechniken der Meditation und bekommst wirksame Hilfestellungen, um deine Gedanken zur Ruhe zu bringen. Damit be gibst dich auf den Weg des Raja Yoga, der Entwicklung und Beherrschung des Geistes. Diese Mentaltechniken verhelfen dir zu innerem Frieden, Positivität, Kreativität und Lebensfreude. SL: Erkan Batmaz. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 2.–4.12. Öffne dein Herz

Finde Zugang zu deiner allumfassenden Liebe und übe dich darin, sie für alles und jeden zu empfinden. Du praktizierst Techniken zur Herzöffnung und der Selbstliebe. Dadurch entsteht Gemeinschaft und Frieden. Ein absolut liebevolles und friedvolles Seminar. SL: Sarah Mack.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 4.–7.12. Jesus, Yoga und Du

Was hat Jesus mit Yoga zu tun? Was hat Jesus mit deiner spirituellen Praxis und deinem Leben zu tun? Leela Mata zieht Parallelen und hilft dir, einen tieferen praktischen Zugang sowohl zum Yoga, zu deiner Spiritualität wie auch zu Jesus und seinen Lehren zu bekommen. Aus eigener Verwirklichung der höchsten Wahrheitslehren kann sie dir helfen, deine eigene spirituelle Entwicklung und dein Verständnis mystischer Zusammenhänge auf eine neue Stufe zu heben. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Leela Mata. MZ 248 €; DZ 293 €; EZ 341 €; S/Z 210 €

### 4.–9.12.

#### Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 15. SL: Arjuna Wingen.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

#### 4.–9.12. Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung Teil 2

Tibetische Klangmassage Ausbildung Teil 2, nur mit Teil 1 möglich. SL: Bhajan Noam

#### 4.–9.12. Anatomische Grundlagen für Ayurveda und Massage Therapeuten

Für alle, die ihre anatomischen und physiologischen Kenntnisse vertiefen wollen. Wichtigste anatomische und physiologische Grundlagen: Stoffwechsel, Muskel-/Skelett-, Atmungs-, Verdauungs-, Nerven- und Hormonsystem, Bewegungsphysiologie. Pflichtbaustein für die Ganzheitliche Massage und Ayurveda Therapieausbildung, auch offen für andere Interessierte. Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation nötig. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

### 4.–9.12.

#### Sterbebegleiter Ausbildung

Lerne, ehrenamtlich Sterbende und ihre Angehörige zu begleiten. Eigene tiefe Auseinandersetzung mit Themen wie Leben und Vergänglichkeit, Sterben und Tod. SL: Vani Devi Beldzik. MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €



**4.-9.12. Yoga zum halben Preis**

Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennen lernen und praktizieren – jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-vegetarisches Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei verschiedenen Arbeiten im Haus). SL: Murali Szabo. MZ 149 €; DZ 187 €; EZ 226 €; S/Z 119 €

**4.-9./11.12. Yoga Ferienwoche/ Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen u.v.m. Siehe S. 7. SL: Ambika Koehlers. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

**4.12.16-01.01.17 Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs**

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Siehe S. 13. SL: Kay Hadamietz, Rama Schwab, Adishakti Stein.

MZ 2.215 €; DZ 2.643 €; EZ 3.085 €; S/Z 1.877 €

**NEU 9.-11.12. Mantras als Kraftquelle für Yogastunden und Meditation – Yogalehrer Weiterbildung**

Katyayani inspiriert dich, wie du Mantras und Kirtan in Yogaunterricht und Meditation integrieren kannst. Mantras helfen, die Asanas entspannt und mühelos zu halten, Mantra-Meditation führt in eine besondere Tiefe und Verbundenheit. SL: Katyayani Ulbricht.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**9.-11.12. Schon zuhause**

Mit Hilfe einfacher effektiver Übungen aus dem Yoga und der buddhistischen Achtsamkeitspraxis stärkst du deine Gelassenheit und die Präsenz im Hier-und-Jetzt und lernst eine neue Betrachtungsweise kennen: Im Außen gibt es nichts zu finden und zu erreichen – du bist schon angekommen. Mit Yogastunden, Meditationen und Mantra-Singen. SL: Shankara Girgsdies.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**9.-11.12. Yoga für den Rücken – bei Bandscheibenvorfall, Hexenschuss, Ischias**

Du lernst mögliche Beschwerdebilder des unteren Rückens kennen. Als Yogalehrer/in kannst du tiefes Verständnis für den Problembereich des unteren Rückens gewinnen, und Anregungen für deinen Unterricht mitnehmen. SL: Niranjan Klepel. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**9.-11.12. Naturseife selber machen und Yoga**

Lerne alle wichtigen Schritte zur Herstellung von Naturseifen und stelle selbst deine eigene Seife her. Du bekommst Tipps und Tricks für deine Seifenwerkstatt zu Hause. Falls du einen bestimmten Duft möchtest, dann bringe bitte das entsprechende ätherische Öl (mindestens 60-90 ml) mit. SL: Doreen Devapriya Eschler.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**9.-11.12. Entdecke deine Bestimmung – gestalte dein Schicksal**

Hast du dich schon gefragt, warum du hier auf dieser Welt bist? Worum es in deinem Leben geht? Tenzin hilft dir, dich mit deinem Herz zu verbinden, deinen Gefühlen, deiner Intuition zu trauen und zu folgen und so deine wahre Bestimmung freizulegen. Du lernst deinen Alltag mit größerer Klarheit und einer tieferen Ausrichtung zu gestalten – dich höherer Führung zu öffnen. SL: Tenzin Leickert.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**NEU 9.-11.12. Faszien Bodywork mit Yin Yoga**

Erfahre die faszinierende Funktion der Faszien als flexibles Bindegewebenetzwerk, welches alle Körperorgane, Muskeln und Gelenke umhüllt. Sie werden dem Yin Prinzip zugeordnet und durch längeres Halten von Yogapositionen mit Hilfsmitteln und wenig Muskelaktivität passiv gedehnt und stimuliert. Das führt zu mehr Beweglichkeit, Energie und Wohlbefinden. Ergänzt durch aktive Übungen mit einer Faszienrolle wird dein Körper auch in seiner Entgiftung unterstützt. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Shanti Wade.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**9.-11.12. Yoga für Kinder von 3-6/ 7-12 Jahren**

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. SL: Carmela Giordano, Malini Mari Calderón Mancha. MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

**9.-11.12. Yoga für Senioren – Yogalehrer Weiterbildung**

Erlerne, wie du am besten Yogaunterricht für Senioren gestaltest. Neben dem theoretischen Hintergrundwissen lernst du viele praktische Übungen für ältere Menschen kennen. SL: Kavita Pippon. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**9.-11.12. Yoga mit Kindern – Yogalehrer Weiterbildung**

Lerne Yoga und Entspannungsübungen an kindliche Bedürfnisse angepasst zu unterrichten. SL: Narayan

Poesche.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**9.-11.12. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6 SL: Satyadevi Bretz.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

**9.-14.12. Ayurvedische Marma Massage Ausbildung**

Lerne die ayurvedische Marma Massage professionell anzuwenden. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Leela Mata.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

**9.-18.12. Senioren Yoga Übungsleiter Ausbildung**

Lerne, Yogakurse für Senioren anzuleiten. Besonders interessant für diejenigen, die bereits mit älteren Menschen arbeiten oder selbst älter sind. SL: Kavita Pippon.

MZ 751 €; DZ 889 €; EZ 1.030 €; S/Z 642 €

## 11.12. Yoga- und Meditation Einführungstag

Ein Tag zum Entspannen und Aufladen. Siehe S. 6. SL: Christine Wiume. 59 €

## 11.–16.12. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €



## 16.–18.12. Klangtherapie im Yogaunterricht – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst du, wie du mit Hilfe von Klang deinen Yogastunden eine besondere Note geben kannst. Außerdem lernst du, Klangschalen und Gongs auch gezielt in den Asanas oder beim Sonnengruß einzusetzen. SL: Vani Devi Beldzik. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

*Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2016 (bitte anfordern) oder unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)*

## 16.–18.12. Bhakti Yoga

Der Yoga der Liebe und Hingabe führt zur Erfahrung des Göttlichen. Das Singen von Mantras und das Ausführen von Ritualen wie Arati, Homa und Puja helfen, sich im Herzen zu öffnen, und die Geschichten aus der hinduistischen Mythologie enthalten große Wahrheiten und sind voller Inspiration. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. SL: Sivanandadas Elgeti, Kaivalya Meike Schönknecht, Sitaram Kube.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 16.–18.12. Engel auf deinem Weg

Du lernst, durch Rituale Kontakt zu Engeln aufzunehmen und Botschaften zu empfangen. Jeder Mensch hat einen Schutzengel und sie freuen sich, wenn wir Kontakt zu ihnen aufnehmen.

men. Wir können sie einfach anrufen und ihre Präsenz und Worte wahrnehmen, wenn wir uns auf ihre Frequenz begeben. SL: Satyadevi Bretz. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 16.–18.12. Indische Götter – Mythen und Legenden

Tauche ein in die märchenhafte Mythologie Indiens. Mit Geschichten, die dein Herz öffnen und dir einen tieferen Zugang zur Spiritualität ermöglichen, wirst du durch die geheimnisvolle Welt der Bildersprache und Symbole geführt. Die Leben von Rama, Krishna, Hanuman u.a. sind Quellen der Inspiration, die dir in schwierigen Situationen Ideen zu konstruktiven Lösungen geben. SL: Christine Wiume.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 16.–18.12. Praktische Schritte zum inneren Frieden

Ein sehr wirkungsvolles, transformatorisches Seminar mit vielen Anregungen. Unter anderem zu: Mehr Energie im Alltag – Umgang mit Emotionen – Unverarbeitetes integrieren – Positives Denken – gute Beziehungen zu den Mitmenschen aufbauen – seine Lebensaufgabe finden – Beziehung zu etwas Höherem aufbauen. SL: Tenzin Leickert.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 16.–18.12. Raja Yoga Meditationen

Angeleitete Meditationen aus dem Yoga Sutra von Patanjali helfen dir, tiefer in die Meditation zu kommen. Als Meditations-Neuling bekommst du systematische Anleitung zu Stufen der Meditation. Wenn du schon länger meditierst, lernst du mit diesen Techniken deinen Geist noch besser zur Ruhe zu bringen, deiner Meditation neue Impulse und eine neue Tiefe zu geben. SL: Erkan Batmaz.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 16.–18.12. Wintergestöber – Yoga für Kinder von 3-6/ 7-12 Jahren

Yoga im Schnee mit viel Spaß und Freude, Schneemann bauen, Schneeballschlacht und

Entspannung bei Kerzenschein und besinnlichem Beisammensein. SL: Joy Gutthardt, Verena Niehus. MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €



## 16.–18.12. Yoga und Meditation AufbauSeminar

Vertiefe dein Wissen und deine Yoga-Praxis. Siehe S. 6. SL: Uma Mehrer.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

## 16.–18.12. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

## 16.–18.12. Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation

Kurzurlaub zum Regenerieren, Aufladen und Relaxen. Tagesablauf: Freitag: Yogastunde, Abendessen, Meditation, Mantra-Singen, anschließend Begrüßung, Vorstellen des Programms. Samstag: Vormittags Meditation, Vortrag, Yogastunde. Nachmittags: Schwimmen und (Textil-) Sauna im Thermal-Mineralbad; Ayurveda-Massage. Sonntag: Meditation, Vortrag, Yogastunde. Nach dem Brunch Abschlussworkshop. Seminarende ca. 14:30 Uhr. MZ 166 €; DZ 196 €; EZ 228 €; S/Z 141 €

## 16.–18.12. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. Siehe S. 13. SL: Gundi Nowak.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

## 16.–23.12. Vipassana-Meditations-Schweigekurs

Im stillen Sitzen führt dich Vipassana, die Einheits- oder Achtsamkeitsmeditation, zu Klarheit und intuitivem Wissen. Die Atembetrachtung beruhigt Körper, Geist und Seele. Du übst Sitz- und Gehmeditationen, Qi Gong, Yoga, morgens und abends Satsang. Absolutes Schweigen, Essen im Schweigeraum, keine Ablenkungen durch Lesen, Musik, Einkaufen usw. SL: Jochen Kowalski. MZ 517 €; DZ 623 €; EZ 734 €; S/Z 433 €





**16.-23.12. Yoga Aktiv Fasten**

Fasten entschlackt, reinigt und entlastet den Organismus. Dein Yoga Aktiv Fasten Programm umfasst 3x Massage, 3x Nordic Walking, 1x Thermal-Mineralbad und Sauna, 1x Wanderung zu den Externsteinen, morgens und abends Meditation, Mantra-Singen, Vortrag und täglich eine Yogastunde. Am Ende der Woche fühlst du dich wie neugeboren! SL: Premajyoti Schumann. MZ 571 €; DZ 677 €; EZ 788 €; S/Z 486 €

**NEU 18.-23.12. Ahimsa-Training für Kinder 3-6/7-12 Jahren**

Wenn wir wahren Frieden in der Welt erlangen wollen, müssen wir bei den Kindern anfangen (Mahatma Gandhi). Besonders im Kindesalter ist Gewalt immer wieder Thema. Hier üben die Kinder ihre Ängste zu überwinden und bekommen die Mittel an die Hand die sie für ein gewaltloses Miteinander brauchen. SL: Joy Gutthardt, Svenja Paulsen. MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €

**18.-23.12. Asana-Intensiv-Meditativ**

Langes Halten, energetische Praxis, konzentrierte Achtsamkeit. Für Praktizierende mit guter Kondition und dem Willen, Fortschritte zu erzielen. Siehe S. 11. SL: Jasmin Iranpour. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

**18.-23.12. Karma Yoga intensiv: Weihnachtsputz**

Du kannst kostenfrei Yoga kennen lernen und vertiefen, und deine überschüssige Energie in die vorweihnachtliche gründliche Reinigung des Hauses stecken. Nach dem Morgensatsang gibt es einen Vortrag, nachmittags eine Yogastunde und dazwischen geht's ans Saubermachen im ganzen Haus. Mach ´ mit, wenn du Lust auf körperliche Betätigung und natürlich Yoga hast! Mit deiner ehrenamtlichen Tätigkeit leistest du einen wertvollen Beitrag in unserem gemeinnützigen Verein. Unterkunft im Schlafsaal oder Mehrbettzimmer.

**18.-23.12. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

**18.-23.12. Yoga mit Massage und Mantras für Frauen**

Erholen, Aufladen und ganz bei sich sein. Lerne in Workshops die Ayurveda Rücken-, Gesichts- und Selbstmassage kennen. Wir üben und singen Mantras, öffnen uns für Mitgefühl, stärken unsere gemeinsame Kraft und freuen uns, unter Frauen ganz Frau zu sein.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

**18.-23.12. Yoga zum halben Preis**

Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennen lernen und praktizieren - jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-vegetarisches Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga - den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei verschiedenen Arbeiten im Haus). SL: Murali Szabo. MZ 149 €; DZ 187 €; EZ 226 €; S/Z 119 €

**23.-25./26.12. Heil- und Segensmeditation**

Du lernst und praktizierst in der Gruppe wunderschöne herzöffnende Meditationen: Licht-/Herzmeditation, Meditation der liebenden Güte, des Lächelns, der Vergebung, des Annehmens und Loslassens, Lotosmeditation. Ein Seminar, das dein Herz öffnet, dir zu mehr innerem Frieden, Selbstakzeptanz und Energie zu zielgerichtetem geschicktem Handeln im Alltag verhelfen will. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Swami Nirgunananda.

23.-25.12.: MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

23.-26.12.: MZ 234 €; DZ 281 €; EZ 328 €; S/Z 198 €

**23.-25./26.12. Asana intensiv**

Du praktizierst 4-6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherebnis für deine Yoga-Praxis! Siehe S. 11. SL: Gauri Reich.

23.-25.12.: MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

23.-26.12.: MZ 192 €; DZ 237 €; EZ 285 €; S/Z 155 €

**23.-25.12. Atem und Yoga**

Atem ist Leben, ein Ausdruck unserer Lebendigkeit. Yoga und bewusster Atem fördern Gesundheit, geistige Stärke und Klarheit sowie spirituelles Wachstum. In der reinen Luft fällt es besonders leicht, die Zusammenhänge zwischen Atmung und Lebensweise zu erkennen. Du lernst die verändernde, positive Kraft des Atems ganz neu kennen und schätzen.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**23.-25./26.12. Ayurveda und Yoga Wellness Wochenende**

Du eignest dir Grundkenntnisse in Entspannungstechniken, Ayurveda und Aromatherapie an und lernst einfache Anwendungen für dich und andere. Du wirst entspannt und voller Energie in deinen Alltag zurückkehren. Inkl. ayurvedischem Massage-Workshop.

23.-25.12.: MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

23.-26.12.: MZ 234 €; DZ 281 €; EZ 328 €; S/Z 198 €

**NEU 23.-25.12. Bhakti - Yoga der Liebe**

Im Bhakti-Yoga, dem Yoga der Liebe, nähern wir uns dem Zustand von Yoga (Harmonie) durch Meditation über ein Mantra sowie über Geschichten und Visualisierungen eines Aspektes des Göttlichen wie Durga, Shiva oder Krishna. Bhakti-Yoga verbessert unser Beziehungsleben und eröffnet uns einen Zugang zu unserer Innenwelt. **MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €**

**23.-25./26.12. Yoga und kreatives Gestalten für Kinder von 3-6/ 7-12 Jahren**

Yoga unterstützt die Kinder spielerisch mit Farben, Formen, Strukturen, Proportionen und Rhythmen bewusst umzugehen und sich phantasievoll auszudrücken. Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen! SL: Joy Gutthardt, Svenja Paulsen.

23.-25.12.: **MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €**  
23.-26.12.: **MZ 113 €; DZ 135 €; S/Z 84 €**

**23.-25.12. Klangmassage**

Lasse dich tragen von den Schwingungen der Gongs und Klangschalen. Erlerne verschiedene Spieltechniken, die Hintergründe der Schwingungstechniken und deren Wirkung. Sie führen dich zu tiefer Entspannung. Du kannst ganz loslassen, fühlst dich positiv und gestärkt. Die sanfte Massage harmonisiert jede Körperzelle. Auch interessant für Yogalehrer und Therapeuten, die ihr Spektrum erweitern wollen.

SL: Pranava Heinz Pauly.  
**MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €**

**23.-25.12. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. **MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €**

**23.-25.12. Der Weg des Herzens**

Viele praktische Übungen zur Herzöffnung und Heilung aus Yoga, Buddhismus und energetischer Heilarbeit bilden das Kernstück dieses Seminars. Du lernst Achtsamkeit, Liebe, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit zu entwickeln. Effektiv, leicht in den Alltag integrierbar.

**MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €**

**23.-25.12. Gedankenkraft & Positives Denken**

Lerne Deinen Geist und sein schlafendes Potential kennen. Das Denken ist Grundlage für Erfolg oder Misserfolg, Freude oder Leid, Gesundheit oder Krankheit. Es werden wirkungsvolle Techniken aus dem klassischen Raja Yoga und aus der westlichen Psychotherapie und Psychoneuro-Immunologie vermittelt.

**MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €**

**23.-25.12. Mantra Spirit**

In der "Mutter aller Sprachen", dem Sanskrit, wird durch die präzise Entwicklung von Mantra-Gesängen eine Brücke geschlagen hin zum Göttlichen, ein Tor zum spirituellen Licht tiefer Religiosität geöffnet. Finde einen komplett neuen Zugang zu den Mantren. Für alle, die über das Singen von Mantren zu einer höheren Einsicht und zur Wahrheit in sich selbst gelangen möchten. SL: Bhajan Noam.

**MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €**

**24.-25.12. Weihnachtsfeier**

Kunterbuntes Programm: Yoga-Stunde, Festessen, Mantra-Singen, Weihnachtslieder-Singen, Vortrag: Jesus war ein Yogi; Kerzenlicht-Zeremonie, Mitternachtsmeditation, Überraschungen. Tauche ein in die Freude und Tiefe der Spiritualität. Ab 16 Uhr. Übernachtung möglich. 34 Euro ohne Übernachtung. Bei Übernachtung insgesamt: **MZ 67 €; DZ 83 €; EZ 98 €; S/Z 34 €**



**25.-30.12.16/1.1.17 Kundalini Yoga Intensiv Praxis**

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie. Lade dich so richtig auf mit Energie und fühle dich mit dem Kosmischen verbunden. Eines der großartigsten Seminare für die spirituelle Entwicklung und Kraft im Alltag! SL: Venkatesha Zaremba, Shaktipriya Vogt.

25.-30.12.: **MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €**  
25.12.-1.1.17: **MZ 429 €; DZ 537 €; EZ 647 €; S/Z 345 €**

**25.-30.12.16/1.1.17 Asana Intensiv für Ausgeglichenheit, innere Stabilität und Vertrauen**

Durch intensives Arbeiten an Gleichgewicht und Koordination kannst du den Zugang zu deiner inneren Mitte finden. Du entwickelst Vertrauen und Stabilität für deine Yoga- und Meditationspraxis und den Alltag. Techniken und Tricks zur Erhöhung von Koordination und Kraft. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Caroline de Jong.

25.-30.12.: **MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €**  
25.12.-1.1.17: **MZ 429 €; DZ 537 €; EZ 647 €; S/Z 345 €**

**25.-30.12. Wandlung und Neubeginn**

Ein Ferienworkshop zum Start ins Neue Jahr, mit Meditation, Atem- und Körpererfahrung, Tanz, gegenseitigem Massieren und Yoga. Bhajan Noam, der mit spielerischer Leichtigkeit die Teilnehmer in tiefgehende Erfahrungen führt und dabei behutsam begleitet. Lasse dich ein auf eine entspannende und erlebnisreiche Woche, die dir völlig neue Facetten von dir zeigen kann. SL: Bhajan Noam. **MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €**

## Weihnachten und Silvester spirituell und besinnlich

**24.12.** Weihnachtsfeier mit spirituellen Geschichten aus aller Welt, Mantras und Weihnachtsliedern in vielen Sprachen, Mitternachtsmeditation.  
**Auch der Weihnachtsmann kommt uns besuchen.**

**23.-26.12.** Heil- und Segensmeditation mit Swami Nirgunananda

**26.12.-1.1.17** mehrere Mantra-Yogastunden und Konzerte mit Janin Devi & Band oder Hagit Noam

**31.12.** Großes Silvesterprogramm mit Puja, Homa, Mitternachtsmeditation, Lichterzeremonie.



Parallelprogramm: Silvesterkonzert mit Janin Devi & Band





### 25.-30.12./1.1.17 Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 15.

25.-30.12.: MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €  
25.12.-1.1.17: MZ 429 €; DZ 537 €; EZ 647 €; S/Z 345 €

### 25.-30.12./1.1.17 Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 15.

25.-30.12.: MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €  
25.12.-1.1.17: MZ 517 €; DZ 623 €; EZ 734 €; S/Z 433 €

### 25.-30.12. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

### **NEU** 25.-30.12. Yoga für Jugendliche - Fit und selbstbewusst ins Neue Jahr mit Yoga - ab 12 Jahren

Starte mit neuem Selbstbewusstsein ins Neue Jahr. Hier lernst und erlebst du genau das, was du brauchst - für die Schule, für mehr Konzentration und Energie, für einen geschickten Umgang mit Dir selbst, mit deiner Familie und Freunden. SL: Sandra Sikora.

MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €

### 25.-30.12./1.1.17 Ayurveda Wohlfühlwoche

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Ölmassage-Workshop, verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung. Mit Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen.

25.-30.12.: MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €  
25.12.-1.1.17: MZ 517 €; DZ 623 €; EZ 734 €; S/Z 433 €

### 25.-30.12. Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

### 25.-30.12. Yoga für Kinder von 3-5/ 6-9/ 10-12 Jahren

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. SL: Malini Mari Calderón Mancha, Evelyn Marras. MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €

### 25.12.16-1.1.17 Atemkursleiter Ausbildung

Lerne Atemkurse für Gesundheit, sportliche Fitness, Entspannung, Stimmtraining, Energie-Entwicklung und Chakra-Öffnung anzuleiten.

SL: Katja Kedenburg.

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z 512 €

### 25.12.16-1.1.17 Indische Rituale Ausbildung

Lerne klassische indische Rituale auszuführen und andere dazu anzuleiten. SL: Sukadev Bretz, Sitaram Kube.

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z 512 €

### 26.12.-30.12.16/1.1.17 Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie.

26.-30.12.16: MZ 238 €; DZ 299 €; EZ 362 €; S/Z 190 €  
26.12.-1.1.17: MZ 371 €; DZ 461 €; EZ 556 €; S/Z 297 €

### 27.-30.12.16 Yoga für Kinder 3-5/ 6-9/ 10-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. SL: Aditi Kolkmeier, Evelyn Marras, Malini Mari Calderón Mancha. MZ 99 €; DZ 122 €; S/Z 70 €

### **NEU** 27.-30.12. Yoga für Jugendliche - Fit und selbstbewusst ins Neue Jahr mit Yoga - ab 12 Jahren

Starte mit neuem Selbstbewusstsein ins Neue Jahr. Hier lernst und erlebst du genau das, was du brauchst - für die Schule, für mehr Konzentration und Energie, für einen geschickten Umgang mit Dir selbst, mit deiner Familie und Freunden. SL: Sandra Sikora.

MZ 99 €; DZ 122 €; S/Z 70 €



### 28.12. Mantra-Konzert mit Janin Devi

Die seelenvolle Stimme von Janin führt dich mit ihren Sanskrit Mantras und spirituellen Liedern in die Stille deines Seins. Kostenlos; Spende willkommen. 12:15 - 13:15 Uhr.



## 30.12. Mantra-Konzert mit Hagit Noam und Band 16:00 Uhr

### 30.12.16-1.1.17 Blockaden lösen – Befreie dein Potenzial

Mit Yoga, Meditation, Bewusstseinsübungen und Körpertherapie Blockaden und Krankheiten im Körper verstehen und auflösen. Befreie dich von Altem und spüre neue Kraft. Du hast die Möglichkeit dein Selbstbewusstsein zu stärken, Angst und Hindernisse aus dem Weg zu räumen und „frei zu werden“ für dich selbst. Positives Denken, schamanische und systemische Techniken helfen dir, mehr du selbst zu sein. SL: Sarah Mack. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 30.12.16-1.1.17 Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 15. MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

### 30.12.16-1.1.17 Kundalini Yoga Intensiv Praxis

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie. Lade dich so richtig auf mit Energie und fühle dich mit dem Kosmischen verbunden. Eines der großartigsten Seminare für die spirituelle Entwicklung und Kraft im Alltag! MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

### 30.12.16-1.1.17 Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 15. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### NEU 30.12.16-1.1.17 Wir begrüßen das "NEUE JAHR" – Yoga und kreatives Gestalten für Kinder von 3-5/ 6-9/ 10-12 Jahre

SL: Aditi Kolkmeier, Malini Mari Calderón Mancha, Evelyn Marras MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

### NEU 30.12.16-1.1.17 Yoga für Jugendliche – Fit und selbstbewusst ins Neue Jahr mit Yoga – ab 12 Jahren

Starte mit neuem Selbstbewusstsein ins Neue Jahr. Du lernst und erlebst genau das, was du brauchst – für die Schule, für mehr Konzentration und Energie, für einen geschickten Umgang mit dir selbst, mit deiner Familie und Freunden. MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

### 30.12.16-1.1.17 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

### NEU 30.12.16-1.1.17 Yoga und Selbstverteidigung für Jugendliche

Erlerne einfache Techniken zur Selbstverteidigung. Das Abwehren von Schlägen, Lösen von Griffen, eigene Selbstverteidigungstechnik und Gleichgewichtsübungen. Und erfahre etwas über die Bedeutung von Grenzen, Gesetzkunde und Körpersprache. SL: Hans-Jürgen Klee. MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

### 30.12.16-6.1.17 Asana Flow Trainer Ausbildung

Lerne den fließenden Asana Flow Yoga Stil (Level 1-3) selbst durchzuführen und Kurse anzuleiten, z.B. im eigenen Center, Fitnessstudio, VHS etc. Fließende Sequenzen, mal dynamisch, mal besinnlich, bringen den Körper und die Energien in harmonischen Fluss. SL: Lalita Furrer. MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; S/Z 512 €



**31.12. Mantra-Konzert mit Janin Devi**  
Durch Mantras öffnest du dein Herz und erlebst die Harmonie des Yoga. Nimm dir Zeit und gönne dir diesen Genuss. Kostenlos; Spende willkommen. 21:30 – 23:00 Uhr.

### 31.12.16-1.1.17 Silvester/Neujahr

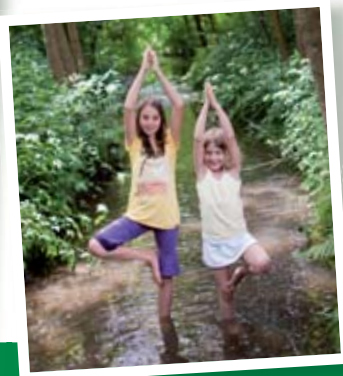
Ab 18.00 Uhr Festessen, Meditation und Mantra-Singen, Puja und Homa. 34 € ohne Übernachtung oder im Schlafsaal. Mit Übernachtung: MZ 67 €, DZ 83 €, EZ 98 €. SL: Sukadev Bretz.

### NEU 31.12.16-6.1.17 Die Rauh Nächte

Die Rauh Nächte sind eine geheimnisvolle Zeit, ein Tor zur Anderswelt. So begegnest du ihnen: Nicht im alten Jahr, nicht im neuen Jahr, sondern irgendwo dazwischen. Das ist der Raum, wo du gelassen hinter die Welt schauen kannst, aber auch in die Welt. Lichtvolle Helfer werden dir zur Seite stehen, dich segnen und über die Schwelle begleiten, wo du Kraft, Mut und Intuition schöpfen kannst. Begegne dem neuen Jahr bewusst, mit weisen Botschaften aus den heiligen Nächten. Bitte sehr warme Kleidung und kleine Isomatte mitbringen. SL: Satyadevi Bretz. MZ 446 €; DZ 538 €; EZ 633 €; S/Z 374 €







# WESTERWALD

## Seminarprogramm 2016





# Das Yoga-Seminarhaus im Wald

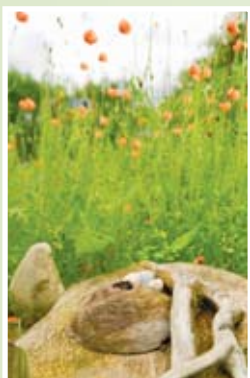


*Yoga auf der Wiese  
romantisch und naturverbunden*

## Im Naturparadies Rhein-Westerwald

Fernab von Straßenlärm und Alltags-Hektik bietet dir das Haus die ideale Umgebung für Erholung und intensive Praxis. Es liegt absolut ruhig inmitten des lieblichen Grenzbachtals im Naturparadies Rhein-Westerwald, eingebettet in sanfte Hügel und wunderschöne Mischwälder. Während du am Wochenende hier viele nette Leute triffst, erlebst du unter der Woche die Zurückgezogenheit und meditative Stille eines „Wald-Ashrams“.

Zum Seminarhaus gehören mehrere Yoga- und Vortragsräume, ein Aufenthaltsraum mit Präsenzbibliothek, viel Land mit Wiesen und lauschigen Plätzen und einem großen begehbaren Chartres-Labyrinth. Bei schönem Wetter können die Yogastunden, Vorträge/Workshops, Mahlzeiten und Meditationen auch auf der 108 qm großen Yogaplattform im Garten stattfinden.



- Erlebe Natur pur: Auf den Radwander- und Nordic-Walking Wegen im idyllischen Grenzbachtal.
- Genieße das liebevoll zubereitete vegetarische Buffet. Yogische Köstlichkeiten sind berühmt!
- Übernachte mit deinem Zelt direkt am klaren, plätschernden Grenzbach! Oder nutze die Stellplätze für Wohnmobile. Freizeitaktivitäten in der Umgebung.



## Unterbringung:

Die Zimmer sind einfach, schön und individuell gestaltet. Wir verwenden bevorzugt ökologische Wandfarben und Baumaterialien. Es gibt Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer. Bäder bzw. Duschen befinden sich auf den Etagen.

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



### 1.-3.1. Asana intensiv

Du praktizierst 4-6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Praxis! Siehe S. 11. MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; Z/Womo 108 €

### 1.-3.1. Die Satsang-Trommeln der Kirtan-Musik

Rhythmus erleben, Takte spüren und in Trommelklänge umsetzen. Wir lernen auf spielerische Weise, verschiedene Mantras und Kirtans mit Djembe oder kleinen perkussiven Instrumenten wie Zimbel oder Rassel zu begleiten.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €



### 1.-3.1. Tat Twam Asi

Es fällt dir nicht so leicht, dauerhaft die hohen Ideale und Erkenntnisse so in deinen Alltag zu integrieren, dass sie sich in Form von mehr Gelassenheit, Ruhe und Lebensfreude ausdrücken? Dieses Wochenende holt dich aus der „Froschperspektive“ heraus. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Narada Marcel Turnau. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

### 1.-3.1. Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. MZ 79 €; DZ 95 €; Z/Womo 60 €

### 1.-3.1. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. Siehe S. 13.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; Z/Womo 108 €

*Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2016 (bitte anfordern) oder unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)*

### 3.-6. / 8.1. Energie und Tatkraft

Eine Klausur, um Projekte, Lebensideen und Visionen anzuregen. In strukturierten Übungen kannst du konzentriert und begleitet über eigene neue oder bestehende Projekte, Lebensziele nachsinnen – sowohl mit Traumkraft wie auch mit analytischem Verstand. SL: Susanne Sirringhaus

3.-6.1. MZ 212 €; DZ 257 €; EZ 305 €; Z/Womo 175 €

3.-8.1. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; Z/Womo 292 €

### 3.-6./ 8.1. Sanftes Yoga mit Mantra und Klangmeditation

Musik und Stimme führen dich zu tiefer Entspannung. Shaman Drums begleiten dich in den Yogaübungen. Im zweiten Teil Chanten wir sanft bis kraftvoll und intensiv verschiedene Sanskrit Mantras. SL: Nirmala Erös.

3.-6.1. MZ 212 €; DZ 257 €; EZ 305 €; Z/Womo 175 €;

3.-8.1. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; Z/Womo 292 €

### 3.-8.1. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

### 8.-10.1.

#### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; Z/Womo 99 €

### 10.-15.1. Autogenes Training Kursleiter Ausbildung

Lerne Menschen in Kursen und Seminaren mit dem Autogenen Training in die Entspannung zu führen. SL: Michael Büchel.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; Z/Womo 382 €

### 10.-15.1. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

### 15.-17.1. Raja Yoga 1

Der Yoga der Geisteskontrolle. 1. Kapitel der Yoga Sutras von Patanjali: Gedankenkraft und positives Denken; Meditationstechniken; Unterrichtstechniken: Yoga für Fortgeschrittene. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

### 15.-17.1.

#### Yoga und Meditation Mittelstufe

Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Siehe S. 6. SL: Marco Büscher.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; Z/Womo 108 €



### 17.-22.1.

#### Yoga Ferienwoche – Tiefgehende Entspannungstechniken

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Finde mit Yoga, Meditation, Workshops, Ausflügen und tiefenwirksamen Entspannungstechniken zu innerer Ruhe.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

### 22.-24.1. Ayuryoga

Erklärung der ayurvedischen Doshas Vata, Pitta und Kapha und ihre Beziehung zu Asanas und Pranayama. Hatha Yoga Stunden mit Anpassung und Erweiterung der Yoga Vidya Reihe an die drei Doshas. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. Auch als Weiterbildungsseminar für Yogalehrer geeignet. SL: Hridaya Loosli.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

### 22.-24.1. Bhagavad Gita

Rezitation, Behandlung und Interpretation dieser "höchsten Weisheitslehre". Mit Anleitung zu gelebter Spiritualität im Alltag. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. SL: Nirmala Erös.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

### 24.-29.1. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €



### 29.-31.1. Spiraldynamik Yoga Asanas exakt

Durchströmendes Körpergefühl in Asanas und Meditation unter Einbeziehung von dreidimensionalen Bewegungsprinzipien der Spiraldynamik. Du lernst spiralige Kräfte der Natur auf deinen Körper zu

übertragen, exakt und fein das natürliche Bewegungspotential zu nutzen. SL: Danijela Ivin. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

### 29.-31.1.

#### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; Z/Womo 99 €

### 31.1.-5.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

### 31.1.-28.2.

#### Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Siehe S. 13. SL: Swami Divyananda. MZ 2.215 €; DZ 2.643 €; EZ 3.085 €; Z/Womo 1.877 €

### 5.-7.2. Asana intensiv

Du praktizierst 4-6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Praxis! Siehe S. 11. SL: Marco Büscher.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; Z/Womo 108 €

### 5.-7.2. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 15. SL: Narada Marcel Turnau.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; Z/Womo 108 €

### 5.-7.2.

#### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; Z/Womo 99 €

### 7.-10.2. Yoga für Singles

Für Männer wie Frauen: Erkenne den Menschen, der zu dir passt. Eine erprobte Strategie bringt dich Schritt für Schritt zum richtigen Partner. Entdecke, wie schön, liebevoll und aufregend das Leben mit einem geeigneten Partner sein kann! SL: Dolores Dimic.

MZ 212 €; DZ 257 €; EZ 305 €; Z/Womo 175 €



### 7.-12.2.

#### Yoga Ferienwoche – Energetisierende Praxis für Fortgeschrittene

Eine gute Zeit haben und intensiv an fortgeschrittenen Asanas arbeiten: Viele neue Anregungen, Techniken und Tricks zur Erhöhung deiner Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft. Studium ausgewählter Stellen relevanter yogischer Schriften.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

### 12.2. Yoga- und Meditation Einführungstag

Ein Tag zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Einführung in Yoga und Meditation in Theorie und Praxis. Inkl. Mittag- und Abendessen. 10-18 Uhr. 59 €

### 12.-14.2.

#### Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 15. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

*Viele Forschungsergebnisse, bestätigen die positiven Wirkungen des Yoga.*

## 12.-14.2. Yoga mit Jugendlichen – Yogalehrer Weiterbildung

Wie erreicht man Jugendliche? Wo stehen sie im Leben? Was brauchen sie? Lasse dich inspirieren und lerne, Yoga für Jugendliche zu unterrichten. SL: Kavita Pippon.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

## **NEU** 12.-14.2. Muskeltesten – kinesiologisches Biofeedback für Yogis

Lerne die Grundlagen der Kinesiologie und des "richtigen" Muskeltestens. Über Biofeedback lernst du dich und andere zu testen und wie du dich selbst - auch unter Stress - deinen Bedürfnissen entsprechend unterstützen kannst. SL: Alexandra Wenglorz.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €



## 12.-14.2. Raja Yoga 2

Du lernst: 2. Kapitel der Yoga Sutras. Sadhana, die spirituelle Praxis. Kriya Yoga Kleshas, die Ursachen des Leidens und ihre Überwindung. Ashtanga, die 8 Stufen des Yoga. Unterrichtstechniken: Geistige Wirkungen des Yoga. Yoga für Kinder. SL: Nirmala Erös.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

## 14.-19.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €



## 19.-21.2. Faszientraining gegen Rückenschmerzen

In einfachen wirkungsvollen Yoga-Übungen integrierst du die neuesten Erkenntnisse über die Wichtigkeit der Faszien in deine Yoga-Praxis. Du stärkst, dehnt und entspannst deinen Körper und kannst so Haltungsschäden und Fehlhaltungen korrigieren, Schmerzen und Verspannungen entlang der Wirbelsäule lindern. SL: Brigitta Kraus.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

## 19.-21.2. Yoga und achtsame Kommunikation

Lerne mit dir und deinen Mitmenschen wertschätzend umzugehen: aufrichtig sein, den anderen verstehen lernen, klare Bitten aussprechen, konfliktauslösendes Verhalten konstruktiv ansprechen. Dabei werden dir die theoretischen Grundlagen der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Dr. Marshall B. Rosenberg vermittelt und mit praktischen Übungen abgerundet.

SL: Pierre Boisson.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

## 19.-21.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; Z/Womo 99 €

## 21.-26.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €



## **NEU** 26.-28.2. Töchter, Mütter, Enkelinnen – Heilung der Weiblichkeit im schamanischen Kontext

Im Herzen jeder Frau wohnt eine weise Ur-Schamanin mit viel spirituellem Tiefgang. Dieser heilsamen Energie geben wir durch machtvolle schamanische Techniken genügend Frei- und Heilraum. Bitte mitbringen: kleiner Tuschenspiegel, Buntstifte, Fotos/Gegenstände „deiner Frauen“, z.B. Oma...; Räucherwerk, Rassel, Trommel, Orakelkarten, Gegenstände wie Federn, Steine, Muscheln.... SL: Maharani Fritsch de Navarrete. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

## 26.-28.2.

### Asanas mit Hands On Teil 1

Durch Hands On kannst du wertvolle Korrekturen spüren, die über die Körperintelligenz später noch erinnert werden können. Es werden die Grundlagen der Asanas vorwiegend in Stehhaltungen für Übende ab sanfte Mittelstufe und Yogalehrenden behandelt. Darüber hinaus kannst du die Anwendung der Hands On-Korrekturen erlernen. SL: Wolfgang Kessler.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €



## 28.2.-4.3. Yoga Ferienwoche – Reinigung durch die Shat-Kriyas

Die Shat-Kriyas befreien den Körper von Schlacken und Giften. Das Nervensystem wird positiv beeinflusst, das Immunsystem gestärkt. Du übst Reinigungstechniken, die für den westlichen Alltag praktikabel sind. Zusätzlich lernst du Shank Prashalana, die vollständige Darmreinigung.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

## 3.-8.3. Yoga der Achtsamkeit auf Körper und Atmung

Mit dem Mittel der Achtsamkeit kannst du Lebensqualität und Gesundheit verbessern und Stress bewältigen. Sich dem Körper in den Asanas und Pranayama in voller Achtsamkeit zuzuwenden lässt dich die Kraft des Yoga ganz nah erfahren. Du praktizierst achtsames Sitzen in Meditation, achtsames Gehen, Sprechen und Essen. Keine Vorkenntnisse nötig.

MZ 376 €; DZ 452 €; EZ 531 €; Z/Womo 315 €

## 4.-6.3. Der spirituelle Weg

Der spirituelle Weg führt vom Relativen zum Absoluten, vom Individuellen zum Kosmischen, von der Getrenntheit zur Einheit. Dieses Seminar gibt dir das nötige Wissen, um diesen wunderbaren Weg frohen Mutes zu gehen und Fallstricke zu vermeiden. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Swami Divyananda.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

## 4.-6.3. Mantras und Gitarre

Lerne, deine Lieblingsmantras auf der Gitarre zu begleiten. In diesem Seminar werden dir die grundlegenden Akkorde, verschiedene Anschlagstechniken und die nötige Harmonielehre vermittelt. Darüber hinaus lernst du auch deinen Gesang zu optimieren. Voraussetzungen: Eigene Gitarre, Grundkenntnisse im Gitarre spielen.

SL: Thomas Hundsalz.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €





4.-6.3.

**Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. SL: Marco Büscher.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; Z/Womo 99 €

**6.-9.3. Shivaratri Intensiv**

Shivaratri ist die lange Nacht von Shiva, der höchste Feiertag zur Verehrung von Shiva. In der Nacht werden Pujas gefeiert und eine Feuerzeremonie zelebriert. Wir wollen uns den ganzen Tag vorbereiten mit einer speziellen Yogastunde, Meditationen, Shivageschichten, Shiva- Mantra- rezitation, Prasad zubereiten und eine Puja aufbauen. SL: Swami Divyananda

MZ 212 €; DZ 257 €; EZ 305 €; Z/Womo 175 €

**6.-11.3. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

**7.-8.3. Shivaratri-Feier**

Die Heilige Nacht Shivas. Singen von Om Namah Shivaya, Pujas, Homa, Geschichten und Philosophie über Shiva sowie Meditation und Mantra-Singen. SL: Swami Divyananda.

MZ 47 €; DZ 63 €; EZ 78 €; Z/Womo 35 €

**9.-11.3. Yoga ab 50**

Im reiferen Alter ist es besonders wichtig, Körper und Geist für den neuen Lebensabschnitt zu stärken. Genau der richtige Zeitpunkt also, um endlich Yoga zu üben. Regelmäßig praktiziertes Yoga erschließt dir eine neue Persönlichkeit.

SL: Karuna M. Wapke.

MZ 119 €; DZ 150 €; EZ 181 €; Z/Womo 95 €

**11.-13.3. Der spirituelle Weg**

Der spirituelle Weg führt vom Relativen zum Absoluten, vom Individuellen zum Kosmischen, von der Getrenntheit zur Einheit. Dieses Seminar gibt dir das nötige Wissen, um diesen wunderbaren Weg frohen Mutes zu gehen und Fallstricke zu vermeiden. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Swami Divyananda.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

**11.-13.3. Yoga für Schwangere – Weiterbildung für Yogalehrer**

Du lernst geeignete Asana-Variationen für Schwangere auszuwählen und Atem- und Entspannungstechniken entsprechend anzuleiten. Yogische und medizinische Hintergründe und mögliche Komplikationen werden besprochen. SL: Susanne von Somm.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

**13.-18.3.****Triggerpoint Massage Ausbildung**

Triggerpoints (engl. to trigger = auslösen) sind Verdickungen in tief liegenden Muskelfasern. Sie drücken auf die Schmerzfasern des Muskels und machen sie hypersensibel. In der Ausbildung lernst du das Erkennen, Aufspüren und Eliminieren muskelfaserbedingter Schmerzpunkte. SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; Z/Womo 382 €

**13.-18.3.16 Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

**18.-20.3.16 Der spirituelle Weg**

Der spirituelle Weg führt vom Relativen zum Absoluten, vom Individuellen zum Kosmischen, von der Getrenntheit zur Einheit. Dieses Seminar gibt dir das nötige Wissen, um diesen wunderbaren Weg frohen Mutes zu gehen und Fallstricke zu vermeiden. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Sukadev Bretz.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

**18.-20.3. Stressbewältigung mit Yin Yoga**

Tauche ein in die stille heilsame Welt des Yin Yoga – eine meditative Innenschau, geprägt von Ruhe und Reflexion. Mit Unterstützung von Hilfsmitteln werden Yin Yoga Positionen entspannt gehalten und dabei die tieferen Schichten des Bindegewebes, wie Faszi, Bänder und Gelenke, sanft gedehnt. Gewebespannungen und energetische Blockaden lösen sich. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Shanti Wade.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

**20.-25.3. Asana intensiv**

Du praktizierst 4-6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbruchergebnis für deine Yoga-Praxis! Siehe S. 11. Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Swami Saradananda.

MZ 308 €; DZ 384 €; EZ 463 €; Z/Womo 248 €

**20.-25.3.****Klangmassage Ausbildung**

Erlerne verschiedene Spieltechniken, Anwendungsbeispiele und Hintergründe zum Thema Klangschalen und „Nada Brahma – alles ist Klang“. Du wirst tief entspannen, alles loslassen, positiv beeinflusst und gestärkt deine innere Wahrnehmung intensivieren. SL: Atmamitra Mack.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; Z/Womo 382 €

**20.-25.3. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. SL: Marco Büscher.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

**25.-27.3. Prana-Yoga**

Lerne einen kraftvollen neuen Weg im Yoga kennen. Du wirst wie aus einer intensiven Kur erfrischt, gereinigt, gestärkt und mit neuen Ideen nach Hause zurückkehren. Die bewusste natürliche Anreicherung und Lenkung von Prana, der Lebensenergie, steht im Mittelpunkt. Zusätzliche Meditationen verstärken dein Erleben. SL: Bhajan Noam.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

**25.-27.3.****Yoga für Kinder 7-12 Jahre**

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. SL: Carmela Giordano.

MZ 79 €; DZ 95 €; Z/Womo 60 €

**25.-27.3.****Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; Z/Womo 99 €

**25.-28.3. Yoga Nidra – Die Kunst der richtigen Entspannung**

Erfreue dich deines Lebens und entgehe dem Stress. An diesem Wochenende erhältst du tiefe Einblicke in die wissenschaftlich fundierte Tiefenentspannungs- und Meditationstechnik der Satyananda Yoga Tradition. SL: Gyanaroupa Dickbertel.

MZ 234 €; DZ 281 €; EZ 328 €; Z/Womo 198 €

**25.3.-3.4. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A1 – Jnana Yoga und Vedanta**

Jnana Yoga und Vedanta, indische Schriften und Philosophie-Systeme, Unterrichtstechniken, Hatha Yoga, Sportmedizin, Entspannung und Stressmanagement. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Swami Saradananda.

MZ 653 €; DZ 791 €; EZ 933 €; Z/Womo 544 €

**27.3.-1.4.****Wandern, Wildkräuter und Yoga**

Erlebe die Ursprünglichkeit der Natur auf den Wanderungen im Westerwald. Entdecke die verschiedenen Kräuter an Gewässern, im Wald und auf der Wiese. Mit Informationen zu ihrer Verwendung, Herstellung grüner Smoothies (Vitalstoff – Drinks) und saftiger Wildkraut – Salate. Meditation im Freien an idyllischen Plätzen. Bitte mitbringen: Wanderschuhe, Rucksack, Frischhaltebox. SL: Sitaram Kube.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; Z/Womo 292 €

*Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2016 (bitte anfordern) oder unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)*

**27.3.-1.4. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

27.3.–1.4.

## Yoga für Kinder 7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. SL: Krishnashakti Stiboy.  
MZ 165 €; DZ 203 €; Z/Womo 117 €

## 1.–3.4. 3-Jahres-Yogalehrer-Ausbildung Beginn

SL: Karuna M. Wapke, Eknath Hummer.

## 1.–3.4. Ayurveda Einführung

Lerne die drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha kennen. Mit Ernährungs- und Wellness-Tipps. Kräuterkunde und Anleitung zur Selbstmassage. Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen ergänzen dieses Seminar in idealer Weise.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €



## 1.–3.4. Bhakti Yoga – gemeinsames Musizieren mit den Love Keys

Lass dein Herz aufblühen und entdecke mit uns die Welt der Mantras sowie ihre kraftvolle, heilsame Wirkung. Als Teil eines energiegeladenen Events erfährst du Frieden, Entspannung und Freude. Beim Singen, Musizieren und bei gezielten Atemtechniken kannst du deinen Geist befreien. Gern Instrumente mitbringen. SL: The Love Keys, Anandini Einsiedel.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

## 1.–3.4. Yoga für Kinder 7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. SL: Krishnashakti Stiboy.  
MZ 79 €; DZ 95 €; Z/Womo 60 €

## 3.–8.4. Yoga der Achtsamkeit auf Körper und Atmung

Mit dem Mittel der Achtsamkeit kannst du Lebensqualität und Gesundheit verbessern und Stress bewältigen. Sich dem Körper in den Asanas und Pranayama in voller Achtsamkeit zuzuwenden lässt dich die Kraft des Yoga ganz nah erfahren. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; Z/Womo 292 €

## 3.–8.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

## 8.–10.4. Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 15. SL: Swami Divyananda.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

8.–10.4.

## Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. SL: Marco Büscher.  
MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; Z/Womo 99 €

15.–17.4.

## Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 15. SL: Maheshwara Mario Illgen. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2016 (bitte anfordern) oder unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)



## 17.–22.4. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen

und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. Theorie und Praxis der Entspannung aus westlicher Psychologie und Yoga. SL: Karuna M. Wapke. MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; Z/Womo 382 €



## 17.–22.4. Lebendige Spiritualität

Mittels praktischer Übungen und Meditationen erfährst du Spiritualität direkt. Paradoxe Aufgaben aus dem Zen, Wahrnehmungsübungen und berührende Elemente aus dem klassischen Vedanta helfen dir dabei. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Eknath Hummer.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; Z/Womo 292 €

## 17.–22.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

## 21.4. Hanuman Jayanti

Feier zum Geburtstag von Hanuman.

## 22.–24.4. Hatha Yoga, Entspannung und Stress Management – Yogalehrer Weiterbildung

Erfahre mehr über Entspannungstechniken, Einstellung und Umgang mit Stress, Wissenschaft und die Wirkungen des Yoga. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €;

Z/Womo 140 €





## 22.-24.4.

### Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 15. SL: Swami Divyananda.  
MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €



## 24.-29.4. Kalifornische Massage Ausbildung

Die Kalifornische Massage ist eine Mischung aus vielen Massagestilen und vereint die wirkungsvollsten Techniken. Sie beschleunigt den Heilungsprozess bei Gelenkschmerzen, Muskelverspannungen und -verletzungen und löst Verspannungen. SL: Sabine Goldbach, Eric Vis Dieperink.  
MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; Z/Womo 382 €

## 24.-29.4.

### Karma Yoga intensiv mit Gartenarbeit

Du kannst kostenfrei alle Facetten des ganzheitlichen Yoga kennen lernen und vertiefen, und dabei deine überschüssige Energie in der Gartenarbeit ausleben. Nach dem Morgensatzang gibt es einen Vortrag und eine Yogastunde und nach dem Brunch geht's dann in den Garten.



## 24.-29.4. Yoga Ferienwoche - Jede Yogastunde ein Gedicht

Viele Überraschungen: Yogastunden, mal mit Mantras, mal mit Hilfsmitteln wie Klötzen und Bändern, genau auf dich und die Gruppe abgestimmt. Genieße und erlebe mit uns die Poesie der Gegenwärtigkeit, praktiziere Achtsamkeit und genieße deine Auszeit vom Alltag in Verbindung mit gutem vegetarischem Essen.  
MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

## 29.4.-1.5.

### Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 15 SL: Swami Divyananda.  
MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

## 29.4.-1.5.

### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.  
MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; Z/Womo 99 €

## 29.4.-1.5. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. S. Seite 13.  
MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; Z/Womo 108 €

## 1.-4.5. Asana Intensiv - Musikalisch-Meditativ

Klangschwingungen harmonisieren und entspannen und ermöglichen dir neue Erfahrungen in deiner Praxis. Lass dich durch das Hören von Klängen tief nach innen führen. In verschiedenen Stellungen wirst du auch deine eigene Stimme einsetzen und beobachten, wie Singen und Tönen dein Körpergefühl und deine Geisteshaltung beeinflussen.  
MZ 179 €; DZ 224 €; EZ 271 €; Z/Womo 142 €

## 1.-6.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. S. Seite 7.  
MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

## 1.-4.5. Hormon Yoga für Yoga Anfängerinnen

Systematisches Einführen, Erklären und Üben von Hormon Yoga. Du lernst die Yoga Grundübungen und ihre speziellen Abwandlungen und Variationen im Hormon-Yoga. Sie helfen dir, hormonelle Schwankungen auszugleichen und besonders die Phase der hormonellen Umstellung in den Wechseljahren leicht zu machen. SL: Karuna M. Wapke.  
MZ 212 €; DZ 257 €; EZ 305 €; Z/Womo 175 €

## 6.-8.5. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 15. SL: Swami Divyananda.  
MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €



**5.5. Tag der Offenen Tür Haus Yoga Vidya Westerwald**  
Ab 11:00 Uhr bis 22:00 Uhr. Zum unverbindlichen Kennenlernen, mit Yoga-Stunden für Anfänger und Fortgeschrittene, Einführung in die Meditation und Mantra-Singen, Hausführung, Vorträge, Info-Vortrag zur Yogalehrerausbildung, 2 x Vollwert-Buffer. Alles kostenlos. Bitte vorher anmelden. Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantra-Singen, Yogastunde und Brunch teilnimmst, zahlst du:  
MZ 47 €, DZ 63 €, EZ 78 €, S/Z 35 €.  
Nur Übernachtung und Satsang:  
MZ 24 €, DZ 31 €, EZ 39 €, S/Z 18 €

## 6.-8.5.

### Wandern, Wildkräuter und Yoga

Erlebe die Ursprünglichkeit der Natur auf den Wanderungen im Westerwald. Entdecke die verschiedenen Kräuter an Gewässern, im Wald und auf der Wiese. Mit Informationen zu ihrer Verwendung, Herstellung grüner Smoothies (Vitalstoff - Drinks) und saftiger Wildkraut - Salate. Bitte mitbringen: Wanderschuhe, Rucksack, Frischhaltebox. SL: Sitaram Kube.  
MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

## 6.-8.5. Yoga für Nacken, Rücken, Schulterverspannungen

Körperliche und emotionale Anspannung führt bei vielen Menschen zu Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich. Eine schlechte Haltung, langes Sitzen oder Stehen führt zu chronischen Verspannungen und Rückenschmerzen. Du lernst hier durch gezielte Übungen zu entspannen und Schonhaltungen und dadurch bedingte Schmerzen zu mildern. Auch als Weiterbildungsseminar für Yogalehrer geeignet. und für Yogatherapeuten geeignet. SL: Karuna M. Wapke.  
MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €



## 8.-13.5.

### Asana Intensiv mit Narayani

Intensives Arbeiten an den Asanas, ergänzt durch inspirierende Vorträge und Meditationen. Auf spielerische Weise, ohne große Anstrengung, lernst du die schwierigsten Variationen und bist selbst verblüfft, was alles geht. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. Auch als Weiterbildungsseminar für Yogalehrer geeignet. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Narayani.  
MZ 456 €; DZ 533 €; EZ 611 €; Z/Womo 395 €

## 8.-13.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.  
MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

## 13.-15.5.

### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.  
MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; Z/Womo 99 €



## 13.-15.5. Du bist einzigartig

Jeder Mensch ist ein Juwel mit besondern Talenten und Aufgaben. Entdecke dieses Einzigartige in dir! Hier kannst du tief in die gelebte Weisheit des Yoga eintauchen und deinem Leben neue Impulse geben. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Swami Tattvarupananda.  
MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €



## 13.-16.5. Gesang und Stimmbildung intensiv

Die Fähigkeit zu singen ist dir angeboren; mit Fleiß, Mut und Enthusiasmus kann es jeder lernen. Mit der Übung wächst die Begeisterung und Freude. Auch als Weiterbildungsseminar für Yogalehrer geeignet. SL: Thomas Hundsals.  
MZ 234 €; DZ 281 €; EZ 328 €; Z/Womo 198 €

13.–27.5.

## Ayurveda Massage Ausbildung

Fundierte, gründliche Ausbildung in Abhyanga, der traditionellen ayurvedischen Ganzkörper-Massage. SL: Aruna Whitworth.

MZ 1.137 €; DZ 1.350 €; EZ 1.571 €; Z/Womo 967 €



**NEU** 15.–20.5. Yoga Ferienwoche – Yoga Nidra und Pawanmuktasanas

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Finde mit Yoga, Meditation, Workshops, Ausflügen und tiefenwirksamen Entspannungstechniken zu innerer Ruhe. Lerne die Pawanmuktasana Reihe kennen. SL: Florian Keil. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

15.–22./27.5.

## Meditationskursleiter Ausbildung

Ausbildung zum/zur Meditationskursleiter/in: Vermittlung von umfangreichem theoretischen Wissen, Besprechung von Unterrichtstechniken und intensive Meditationspraxis. Du kannst den 1. Teil vom 15.–22.5. und die Schweigewoche getrennt belegen. SL: Swami Divyananda.

15.–22.5. MZ 630 €; DZ 736 €; EZ 846 €; Z/Womo 545 €  
15.–27.5. MZ 983 €; DZ 1.165 €; EZ 1.355 €; Z/Womo 837 €

*Wohin in den Ferien? Komme allein oder mit der ganzen Familie mit viel Yoga, Entspannung, Energie!*

## 22.–27.5. Meditation Intensiv Schweigend

Intensivseminar mit täglichen langen Meditationssitzungen, zwei Yogastunden, Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; Z/Womo 292 €



## 22.–27.5. Spirituelle Transformation

Spirituelle Entwicklung vollzieht sich – wie das Leben selbst – nicht in einer geraden Linie, sondern beinhaltet Umbrüche und Veränderungen, die manchmal auch dramatisch sein können. Anhand von praktischen Beispielen aus der spirituellen Geschichte der Menschheit beschäftigst du dich mit den Gesetzmäßigkeiten der Wandlung. Auch als Weiterbildungsseminar für Yogalehrer geeignet. SL: Eknath Hummer.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; Z/Womo 292 €

## 22.–27.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. S. Seite 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237

27.–29.5.

## Sag ja zu deinen Stärken

Sehnt du dich danach herauszufinden, was wirklich in dir steckt? Dann mache dir deine wahren Fähigkeiten, Kompetenzen und Stärken bewusst und starte gestärkt nochmals durch. SL: Michaela Hold.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

27.–29.5.

## Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. S. Seite 15. SL: Swami Divyananda.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €



## 27.–29.5. Yoga und die Spiralen im Körper

Die Spirale ist ein universelles Prinzip der Natur und des gesamten Universums. Auch in unserem Körper ist es zu finden: z.B. im Aufbau der Muskeln, Positionierung von Knochen und Gelenken. SL: Caroline de Jong.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €



## 29.5.–3.6. Ayurveda Ernährungsberater Ausbildung

Als Ayurveda Ernährungsberater/in kannst du individuelle Ernährungspläne erstellen, Ernährungsberatung, Konsultationen, Workshops und Kochkurse anbieten. SL: Michaela Schwidder.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; Z/Womo 382 €

## 29.5.–3.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. S. Seite 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

29.5.–26.6.

## Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. S. Seite 13. SL: Swami Divyananda. MZ 2.215 €; DZ 2.643 €; EZ 3.085 €; Z/Womo 1.877 €

3.–5.6.

## Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; Z/Womo 99 €

## 3.–5.6. Zur Ruhe kommen – zu sich kommen

Der inneren Stimme lauschen, Begegnungsübungen, Chakra Schauen, Meditation, Atem, Sinneserfahrungen, schamanische Elemente und einiges mehr, erlebst du in dieser Woche voller Achtsamkeit und Verständnis. SL: Michaela Schwidder. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €



## 3.–10.6. Thai Yoga Massage Ausbildung

Du lernst, eine vollständige Ganzkörper-Thai-Yoga-Massage durchzuführen, sie auf die Bedürfnisse der Klienten abzustimmen, Variationen und aufbauende Positionen, Kontraindikationen. SL: Anne Wuchold.

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; Z/Womo 512 €



## 5.–8.6. Buddha Yoga

In diesem Achtsamkeitsseminar bekommst du eine systematische Einleitung in die Meditation, basierend auf den 4 Ebenen unseres Körper-Geist-Systems. Lerne auf der Basis der Yoga-Vidya Grundreihe den Buddha Yoga kennen. SL: Adriaan van Wagensveld.

MZ 212 €; DZ 257 €; EZ 305 €; Z/Womo 175 €

5.–10.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

## 10.–12.6. Yoga für Schwangere – Weiterbildung für Yogalehrer

Du lernst geeignete Asana-Variationen für Schwangere auszuwählen und Atem- und Entspannungstechniken entsprechend anzuleiten. Yogische und medizinische Hintergründe und mögliche Komplikationen werden besprochen. SL: Susanne von Somm.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

## 10.–12.6. Hormon Yoga Basisseminar – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst, wie die von Dinah Rodrigues entwickelten Hormonyogaübungen, integriert in die Yoga Vidya Reihe, auf den weiblichen Körper wirken. SL: Shivapriya Große-Lohmann, Amba Popiel-Hoffmann.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €



## 12.–17.6. Yoga Ferienwoche – Mantra Flow

Eine inspirierende und tiefgehende Woche mit Gesang, Tanz und Asanas mit wunderschöner musikalischer Begleitung. Getragen vom natürlichen Atemrhythmus werden Asanas auf harmonische und dynamische Weise in den täglichen Mantrayogastunden miteinander verbunden.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

## 17.6. Ayurveda Einführungstag

Lerne die drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha kennen. Mit Ernährungs- und Wellness-Tipps. Kräuterkunde und Anleitung zur Selbstmassage. 59 €

## 17.–19.6. Inner Flow Vinyasa – Asanas in sanfter fließender Bewegung

"Vinyasa" bedeutet u.a. "Bewegung". Die intensiven Stunden sind wie ein ruhiger kraftvoller Fluss. Du tauchst ein und erlebst durch die meditative Annäherung an deine individuellen Leistungsgrenzen eine tiefe innere Stille. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Uli Schuchart.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

## 17.–19.6. Abwechslung in die Yoga Vidya Grundreihe bringen – Yogalehrer Weiterbildung

Spielerisch führt dich der Einsatz von Bändern, Klötzen, Kissen, Decken und Matten über das in der Yogalehrerausbildung gelernte Wissen hinaus. Auch durch exakte Ansagen, weiterführende Korrekturen, Bodywork und Partner Asanas kannst du deinen Yogastunden noch mehr Tiefe verleihen. SL: Karuna M. Wapke.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

## 17.–19.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; Z/Womo 99 €



**19.-24.6. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

**19.-26.6. Ayurvedische Marma Massage Ausbildung**

Lerne die ayurvedische Marma Massage professionell anzuwenden. Durch sanfte kreisförmige Bewegungen auf bestimmte Energiepunkte des Körpers können Giftstoffe entfernt und gebundene Energien sowie blockierte Emotionen freigesetzt werden. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Anantharavi Thillainathan.

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; Z/Womo 512 €

**24.-26.6. Anfänger unterrichten – Weiterbildung für Yogalehrer**

Du lernst eine große Vielzahl an Übungen für Anfänger um deine Yogastunden variantenreicher zu gestalten. SL: Hridaya Loosli.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

**24.-26.6. Harmonium Lernseminar**

Lerne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Devadas Mark Janku.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

**26.6.-1.7. Asana Intensiv mit Kriya Hatha Yoga**



Langes Halten der Stellungen, verbunden mit Achtsamkeit und Konzentration hilft, die Energien zu sublimieren. Eine machtvolle Übungsreihe von 18 Stellungen verjüngt den Körper und bereitet ihn auf die feineren Stufen des Kriya Yoga vor. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Anantharavi Thillainathan.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; Z/Womo 292 €

**26.6.-1.7. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

**26.6.-3.7. Atemkursleiter Ausbildung**



Lerne Atemkurse für Gesundheit, sportliche Fitness, Entspannung, Stimmtraining, Energie-Entwicklung und Chakra-Öffnung anzuleiten.

SL: Michael Josef Denis.

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; Z/Womo 512 €

**NEU 1.-3.7. Entschleunigung mit Yin Yoga**



Tauche ein in die stille heilsame Welt des Yin Yoga - eine meditative Innenschau, geprägt von Ruhe und Reflexion. Mit Unterstützung von Hilfsmitteln werden Yin Yoga Positionen entspannt gehalten und dabei die tieferen Schichten des Bindegewebes sanft gedehnt. Gewebespannungen und energetische Blockaden lösen sich. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Shanti Wade.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €



**1.-3.7. Yoga für Rücken und Darmbeingelenke**

Oft führen Verspannungen und Blockaden in den Darmbeingelenken (Iliosakralgelenke) zu Beschwerden, u.a. zum typischen Ischias-Schmerz. Hier bietet dir Yoga durch Bewegung, Entspannung und Atemarbeit eine große Hilfe um den Schmerz zu lindern und Beschwerden vorzubeugen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich aber nicht Bedingung. SL: Charry Devi Ruiz.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 € Z/Womo 140 €

*Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2016 (bitte anfordern) oder unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)*

**3.-8.7. Draußen im Westerwald – für Kinder von 3-14 Jahren / 6-10 Jahren**

Jeden Tag erleben wir neue Abenteuer! Auf Schatzsuche im Wald oder als Indianer in der wetterfesten Jurte, die wir aufbauen. Gemeinsam entdecken wir die Natur, finden spielend neue Freunde, jagen durch den Wald, singen am Lagerfeuer und üben Yoga in der Sonne. Bitte wetterfeste Kleidung und Schuhe einpacken.

MZ 165 €; DZ 203 €; Z/Womo 117 €

**3.-8.7. Mantra Sommer Camp**

Verschiedene Mantramusiker, Klangarbeiter und Bhaktiyogis aus dem Umfeld von Yoga Vidya werden vor Ort sein und ein buntes Programm entstehen lassen: Lagerfeuersingen, Outdoor-Konzerte, Mantra-Yogastunden, Puja, Satsang, Klangtherapie, Harmoniumworkshop, Trommeln und vieles mehr ist angedacht und möglich.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; Z/Womo 292 €

**8.-10.7. Hormon Yoga Basisseminar – Yogalehrer Weiterbildung**

Du lernst, wie die von Dinah Rodrigues entwickelten Hormonyogaübungen, integriert in die Yoga Vidya Reihe, auf den weiblichen Körper wirken. SL: Shivapriya Große-Lohmann, Amba Popiel-Hoffmann.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

**8.-10.7. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; Z/Womo 99 €

**8.-10.7. Neue Asanas unterrichten – Yogalehrer Weiterbildung**

Du lernst die genaue Ansage, Ausführung, Korrektur und Wirkung vieler Asanas, die optimal in den Unterricht der Yoga Vidya-Reihe integriert werden können. Du übst in der Gruppe mit gegenseitigem Unterrichten der einzelnen Asanas. SL: Hridaya Loosli.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €



## 8.–10.7. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. Siehe S. 13.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; Z/Womo 108 €



## 10.–15.7. Schamanismus, Naturspiritualität und Yoga

Komme zu intensiven Natur-Erlebnissen. Spüre Herzens-Öffnung, Heilung, Verbindung mit den Elementen und den Feinstoffwesen. Du lernst Wahrnehmungsübungen; Natur-Rituale an Kraftplätzen in der Umgebung. SL: Satyadevi Bretz.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; Z/Womo 292 €

## 10.–15.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

## 10.–15.7. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. Theorie und Praxis der Entspannung aus westlicher Psychologie und Yoga. MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; Z/Womo 382 €

## 14.7. Maha-Samadhi Swami Sivananda

Festliche Zeremonie mit Puja, Mantra-Singen und Meditation. SL: Swami Divyananda.

## 15.–17.7. Chakra Meditation

Die Praxis der Chakra Meditation basiert auf den Lehren von Swami Satyananda Saraswati, einem Schüler von Swami Sivananda. Einfache Praxis wird Schritt für Schritt gelehrt, um die Chakren zu verstehen und eine Sensibilität für sie zu entwickeln. Sie beinhaltet Pranayama, Bandha, Mudras und Meditation. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 174 €; DZ 205 €; EZ 236 €; Z/Womo 151 €



## 15.–17.7. Luna Yoga für die Frau

Luna Yoga ist eine lustvolle und heilsame Körperkunst. An diesem Wochenende bringst du mehr Lebendigkeit in dein Becken. Besonders geeignet bei Menstruationsbeschwerden, Myomen, Zysten,

Erkrankungen der Sexualorgane. Nur für Frauen. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Heike Steinert.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

## NEU 15.–17.7. Refresh & Relax mit fortgeschrittenem Pranayama

Du wirst umfassend in das einstündige Pranayama (fortgeschrittene Atemtechniken) eingeführt und übst mehrmals täglich stehende Atem- und Entspannungsübungen. Du lernst fortgeschrittene Atemübungen und wirst anschließend in die Meditation geführt. In Verbindung mit Yoga erfrischt und erneuert du dein gesamtes Körper- und Geistsystem. Voraussetzung ist, dass du bereits ausreichend Kabalabhati und Wechselatmung beherrschst. SL: Sw. Divyananda. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

## 15.–17.7. Yoga für den Beckenboden

Ein gut funktionierender Beckenboden gibt dem ganzen Rumpf Stabilität und uns als Ganzes seelischen Halt. Yoga bietet eine wunderbare Möglichkeit, Beckenbodenprobleme mit gezielten Übungen, Affirmationen und Pranalenkung zu beheben und vorzubeugen. SL: Brigitta Kraus.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €



## 17.–20.7. Selbstheilung durch Pranaerweckung

Erhöhe Dein Prana und bringe es ins Gleichgewicht durch einfache Pranayama-Übungen, die überall und zu jeder Zeit praktiziert werden können. Dadurch kannst Du einen besseren Umgang mit Schmerzen, eine Verminderung von Ängsten und ein subjektiv besseres Wohlergehen erreichen. Unterrichtet von Dr. Nalini Sahay, einer Schülerin von Swami Satyananda Saraswati und praktizierende Psychologin. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 232 €; DZ 278 €; EZ 325 €; Z/Womo 195 €

## 17.–22.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €



## 17.–22.7. Yoga und Reiten im Westerwald

Du lernst den Umgang mit Pferden auf einem traumhaft gelegenen familiären Pferdehof mit artgerechter

Haltung. Morgentliche Meditation, Yogastunden und eine gesunde Ernährung machen dich fit für den Tag und bereiten dich auf die Nachmittage mit Pferd vor. Gleichgewicht, Feingefühl, Achtsamkeit und Lernen voneinander stehen im Fokus. Bitte Reitausrüstung, Jeans oder Sportkleidung, feste Schuhe/Stiefel mitbringen. SL: Chamunda Behrendt.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; Z/Womo 292 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2016 (bitte anfordern) oder unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)

## 17.–22.7. Kundalini Yoga Intensiv Praxis

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie. Lade dich so richtig auf mit Energie und fühle dich mit dem Kosmischen verbunden. Eines der großartigsten Seminare für die spirituelle Entwicklung und Kraft im Alltag. SL: Swami Divyananda.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

## 19.7. Guru Purnima

Der Vollmondtag des Gurus. 18-22 Uhr. SL: Swami Divyananda.

## 22.7. Yoga- und Meditation Einführungstag

Ein Tag zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Einführung in Yoga und Meditation in Theorie und Praxis. Inkl. Mittag- und Abendessen. 10-18 Uhr. 59 €



## NEU 22.–24.7. Yin Yoga – Muskeln entspannen, Faszien dehnen und loslassen

Yin Yoga ist als Teil des Hatha Yoga bereits seit ein paar Tausend Jahren bekannt. Er wird bewusst ohne eine aktive Muskulatur ausgeführt, d. h. du lässt dich in die Positionen hinein sinken. Eine sanfte Übungspraxis, die sehr kraftvoll in ihrer Wirkung ist, insbesondere für die Dehnung der Muskulatur, der Faszien, für die Wirbelsäule, die Gelenke und das Bindegewebe. SL: Premajyoti Schumann.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €



## 22.–24.7. Yoga und Holistic Pulsing

Erlebe die sanfte Schwingmassage. Mittels einfacher Griffe wird der Körper in Schwingung versetzt, tiefste Entspannung stellt sich nach und nach ein, Blockaden lösen sich auf allen Ebenen und die Selbstheilungskräfte können wieder ungehindert fließen. Praktischer Workshop. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Michaela Hold.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

## 22.–24.7. Yoga für Kinder 7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. MZ 79 €; DZ 95 €; Z/Womo 60 €



## 22.-24.7. Yoga mit Kindern – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne Yoga und Entspannungsübungen an kindliche Bedürfnisse angepasst zu unterrichten. So können sie sowohl mehr Lebendigkeit als auch Ruhe und Stille in sich erleben. Kinderyogakurse sind besonders an Grundschulen sehr gefragt. SL: Charry Devi Ruiz.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

## 22.-24.7. Yoga und achtsame Kommunikation

Lerne mit dir und deinen Mitmenschen wertschätzend umzugehen: aufrichtig sein, den anderen verstehen lernen, klare Bitten aussprechen, konfliktauslösendes Verhalten konstruktiv ansprechen. Dabei werden dir die theoretischen Grundlagen der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Dr. Marshall B. Rosenberg vermittelt und mit praktischen Übungen abgerundet. SL: Pierre Boisson.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

## 24.-29.7. Draußen im Westerwald – für Kinder von 3–14 Jahren / 6–10 Jahren

Jeden Tag erleben wir neue Abenteuer! Auf Schatzsuche im Wald oder als Indianer in der wetterfesten Jurte, die wir aufbauen. Gemeinsam entdecken wir die Natur, finden spielend neue Freunde, jagen durch den Wald, singen am Lagerfeuer und üben Yoga in der Sonne. So macht das Draußen-Sein richtig Spaß. Bitte wetterfeste Kleidung und Schuhe einpacken.

MZ 165 €; DZ 203 €; Z/Womo 117 €



## 24.-29.7. Yoga, Klang und Trance

Erfahre mit Klangyoga, Atmen mit AUM, Mantra-Singen, fließenden Yoga-Stellungen und kreativem Tanzen verschiedene Trance-Techniken. Obertonreiche Instrumente, wie Monochord, Gongs, Didgeridoo, Trommel, Shrutibox und Stimme führen dich in tiefere Bewusstseins-Ebenen, in denen du die Stille intensiver als gewohnt erfahren kannst. SL: Wolfgang Meisel, Jutta Kremer.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; Z/Womo 292 €

## 24.-29.7. Energiebahnen Klopftechnik

Du erlernst eine Methode, um körperliche, mentale und emotionale Beschwerden zu bessern und sogar aufzulösen. Durch das sanfte Beklopfen von Meridianpunkten werden Energieblockaden und dadurch ausgelöste Störungen aufgelöst, die Energie kann wieder frei fließen. SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; Z/Womo 292 €

*Die Kunst des Lebens ist, mit den verschiedenen Aspekten gut umzugehen und zu lernen, sie zu steuern.*

## 24.-29.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

## 29.-31.7. Asana-Intensiv – Variationen zur Yoga Vidya Reihe

Täglich zwei lange Yogastunden, u.a. bereichert mit Harmonium und inspirierenden Texten. In diesen Tagen kommst du wieder zu dir, du lädst dich auf und bereicherst deine Yogapraxis oder deinen Yoga-Unterricht. Ein Genuss für Yogafreunde. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Adinath Zöller.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; Z/Womo 108 €

## 29.-31.7. Die Lebenstraum- Werkstatt – finde deine Berufung

Mit Hilfe von 8 Tools entdeckst du deine Überzeugungen und Lebensmotive und wie du Selbstsabotage-Muster überwindest. Du wirst dich stark und verbunden fühlen, wenn du weißt, was du zu geben bereit bist. Du lernst deine Blockaden zu besiegen und findest zu starker Selbstmotivation, indem du erste Schritte in Richtung Zukunft planst! SL: Janaki Hofmann.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

## NEU 29.-31.7. Geschickter Umgang mit Emotionen – authentisch sein

Es geht um Selbstwert und den geschickten Umgang mit deinen Emotionen – um eine gesunde, natürliche emotionale Verwaltung. Du kommst in Kontakt mit deinen Glaubenssätzen, um dann bewusst zu entscheiden, ob du damit einverstanden bist oder nicht. Du lernst, im Alltag authentischer und effektiver mit "schwierigen" Emotionen wie Wut, Ärger, Trauer und Angst umzugehen. SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

## 29.-31.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; Z/Womo 99 €

## 31.7.-28.8. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Siehe S. 13. SL: Swami Divyananda.

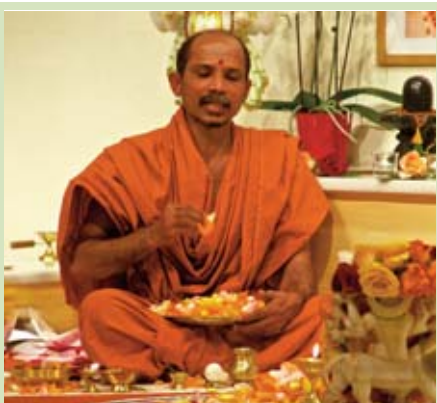
MZ 2.215 €; DZ 2.643 €; EZ 3.085 €; Z/Womo 1.877 €

## 31.7.-5.8. Achtsamkeitswoche – Sati-Yoga

Achtsamkeit (Pali: sati) liegt als aufmerksamkeitsbezogene Haltung den meditativen Praktiken, den buddhistischen Traditionen, dem Raja- und Hatha-Yoga zugrunde. 7 Tage in der Beobachtung dessen, was „wirklich ist“ – in der stillen Achtsamkeitspraxis: Sitz-, Gehmeditation, Achtsamkeitsyogastunden, Achtsamkeit beim Essen, Sprechen, usw. Achtsamkeitsübungen für den Alltag. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Adinath Zöller.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; Z/Womo 292 €





**NEU 31.7.–5.8. Yoga Ferienwoche – Bhakti, Homa und Puja mit Swami Nivedanananda**

Berührende indische Rituale und machtvoll klassische Veda-Mantra-Rezitationen mit Swami Nivedanananda. Erhalte tiefe Einblicke in gelebtes Bhakti Yoga und Vielfältigkeit indischer Rituale. Du kannst jeden Tag einen authentischen indischen Swami und Meister erleben in Verbindung mit vielfältigen Yogastunden, Vorträgen und Entspannungsübungen. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Swami Nivedanananda. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

**31.7.–5.8. Organisator/in Freies Systemaufstellen Ausbildung**

Lerne, Aufstellungen zu organisieren und anzuleiten. Du lernst verschiedene Aufstellungsmo-  
delle, Grundlagen, Grenzen, rechtliche Grundlagen der Aufstellungsarbeit anhand praktischer

Aufstellungen der Teilnehmer im Rahmen der Ausbildung. SL: Michaela Hold. MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; Z/Womo 382 €

**5.–7.8. Asana Exakt**

Genaueres Erklären, Praktizieren und Korrigieren der Asanas. Erlebe, wie kleine Unterschiede enorme Auswirkungen haben können. Mit neuen Inspirationen kannst du deine eigene Praxis beleben und verfeinern. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Karuna M. Wapke. MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; Z/Womo 108 €



**NEU 5.–7.8. Mantra Praxis-Wochenende mit Devadas**

Tauche mit dem beliebten Mantra-Sänger und Yogalehrer Devadas tief in die Klangwelt der Mantras ein! Lasse dich entführen in die Vielfalt der Mantra-Welt mit Mantra-Meditation, Mantra-Singen, Mantra-Rezitation, Feuer-Yajna (Ritual) sowie mit Mantras zur Stärkung der Chakras. SL: Devadas Mark Janku. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

**7.–12.8. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €



**NEU 12.–14.8. Atem des Lebens**

Erfahre die wohltuende Harmonie von Klang und Stille. Liebevoller Klänge und Melodien, die Praxis des Bhakti Yoga bei gemeinsamen Mantra-Singkreisen und geführte Meditationen unterstützen dich dabei, deinen Geist zur Ruhe kommen zu lassen, nach innen zu schauen, um wieder offen für neues Wachstum zu sein. SL: Gaiatrees. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

**12.–14.8. Yoga für den Rücken – Yogalehrer Weiterbildung**

Du lernst u.a. die häufigsten Ursachen und Symptome für Rückenprobleme, die Anpassung der Yoga Vidya Reihe an spezifische Rückenbeschwerden und den Aufbau einer Rückenstunde. SL: Wolfgang Kessler. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

**NEU 14.–19.8. Yoga Ferienwoche – Yin Yoga**

Bringe den Yin Aspekt in deinen Urlaub und deine Yogapraxis - als Ausgleich zu dem meist im Alltag dominierenden Yang-Lebensstil mit viel Aktivität und Dauerstress. Durch langes und entspanntes Halten von Yin Yoga Positionen werden die tieferen Schichten des Bindegewebes sanft gedehnt, Spannungen und energetische Blockaden gelöst, die Lebensenergie wieder zum Fließen gebracht. Ideal ergänzt durch Yoga Nidra Tiefenentspannung und Meditation. SL: Shanti Wade. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €





**NEU 14.-19.8. Yogini Tantra - Frauengemeinschaft feiern**

Entdecke und ehre die Göttin in dir! Mit fließenden Yogasequenzen, Meditationen und Ritualen aus dem Tantra und Neo-Tantra nähren wir die innere Schönheit, bringen unser Wesen in Balance und kultivieren Selbstliebe. Hierdurch kannst du wieder ganz im Körper ankommen und die eigene natürliche Energie zulassen, integrieren und genießen. Nur für Frauen. SL: Kavita Pippon.  
MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; Z/Womo 292 €

**19.-21.8. Ayurveda Einführung**

Lerne die drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha kennen. Mit Ernährungs- und Wellness-Tipps. Kräuterkunde und Anleitung zur Selbstmassage. Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen ergänzen dieses Seminar in idealer Weise. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €



**NEU 19.-21.8. Dein persönliches Mandala**

Du zeichnest dein ganz persönliches Mandala, basierend auf deinen Geburtsdaten. Aus dieser Zahlenkombination ergeben sich einzigartige geometrische Formen und Farben. Es gibt begleitende Yogastunden und einen Vortrag über diese Ausdrucksform und ihre Bedeutung im Yoga. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Claudia Uckel.  
MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

**19.-21.8. Yoga für Kinder 7-12 Jahre**

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9.  
MZ 79 €; DZ 95 €; Z/Womo 60 €

**19.-21.8. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.  
MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; Z/Womo 99 €

**21.-26.8. Draußen im Westerwald - für Kinder von 3-14 Jahren / 6-10 Jahren**

Jeden Tag erleben wir neue Abenteuer! Auf Schatzsuche im Wald oder als Indianer in der wetterfesten Jurte, die wir aufbauen. Gemeinsam entdecken wir die Natur, finden spielend neue Freunde, jagen durch den Wald, singen am Lagerfeuer und üben Yoga in der Sonne. So macht das Draußen-Sein richtig Spaß. Bitte wetterfeste Kleidung und Schuhe einpacken.  
MZ 165 €; DZ 203 €; Z/Womo 117 €

**21.-26.8. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.  
MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

**21.-26.8. Yoga und Reiten im Westerwald**

Du lernst den Umgang mit Pferden auf einem traumhaft gelegenen familiären Pferdehof mit artgerechter Haltung. Morgendliche Meditation, Yogastunden und eine gesunde Ernährung machen dich fit für den Tag und bereiten dich auf

die Nachmittage mit Pferd vor. Gleichgewicht, Feingefühl, Achtsamkeit und Lernen voneinander stehen im Fokus. Bitte Reitausrüstung, Jeans oder Sportkleidung, feste Schuhe/Stiefel mitbringen. SL: Chamunda Behrendt.  
MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; Z/Womo 292

**25.8. Krishna Jayanti**

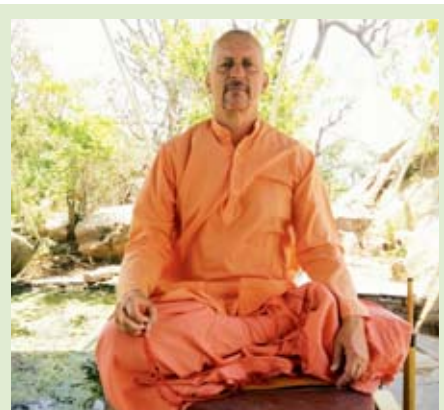
Feier zum Geburtstag von Krishna mit Puja und Mantra-Singen.

**26.-28.8. Yoga, Spirit & Nature**

Wie kannst du dich und dein Leben wieder in Einklang mit der Natur und deinem wahren Selbst bringen? Wir praktizieren so viel wie möglich draußen - der optimalen Umgebung, um Frieden und innere Einkehr zu finden. Mit theoretischen Ansätzen der Integralen Theorie und des spirituellen und religiösen Naturalismus. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Swami Bodhichitananda.  
MZ 174 €; DZ 205 €; EZ 236 €; Z/Womo 151 €

**26.8.-2.9. Gewaltfreie Kommunikation Kursleiter/in Ausbildung**

Du lernst, GFK selbst im beruflichen und privaten Umfeld erfolgreich einzusetzen, in deine beratende und therapeutische Tätigkeit einzubeziehen, in Seminaren, Workshops weiter zu geben, achtsamkeitsbezogene Yogastunden und Meditationen anzuleiten. SL: Pierre Boisson.  
MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; Z/Womo 512 €



**28.8.-2.9. Kriya Yoga Intensiv**

Einführung ins Kriya Yoga - Meditationspraxis eines höheren Zeitalters. Erfahre die Theorie, Tradition und Praxis von Kriya Yoga. Swami Bodhichitananda unterrichtet die grundlegenden Techniken des Kriya Yoga, u.a. „Das Prinzip der Meditation auf den Atem und die Praxis von „Hamsa“ und „Anahata Shabdha“ - die Kraft von OM und Klang in der Meditation“ sowie ergänzende Asanastunden. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Swami Bodhichitananda.  
MZ 374 €; DZ 450 €; EZ 529 €; Z/Womo 313 €

**28.8.-2.9. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.  
MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

**2.-4.9. Meditation Intensiv Schweigend**

Intensivseminar mit täglichen langen Meditationssitzungen, zwei Yogastunden, Mantra-Sin-

gen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. SL: Swami Divyananda.  
MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

**2.-4.9. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.  
MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; Z/Womo 99 €

**4.-9.9. 5 Elemente Massage Ausbildung**

Du lernst, mit spezialisierten Elemente-Massagen, der Erde-, Feuer-, Wasser-, Luft- und Holz-Massage die jeweiligen Elemente zu stimulieren und zu harmonisieren. Du bekommst ein tiefes Verständnis, wie die Elemente das Leben und die Befindlichkeit des Menschen beeinflussen und wie du sie bei dir und deinen Klienten lenken kannst. SL: Eric Vis Dieperink.  
MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; Z/Womo 382 €

**4.-9.9. Japa Yoga**

Japa Yoga - die Wiederholung eines Mantra als lang bewährte Methode, um die Konzentration zu trainieren und den Geist in einen Zustand innerer Freude zu versetzen. Japa Yoga ist eine einfache doch äußerst effektive Meditations-technik. Du erlernst verschiedene Möglichkeiten der Mantra-Wiederholung. Mit viel Praxis. Intensivseminar. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Swami Divyananda.  
MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; Z/Womo 292 €

**4.-9.9. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.  
MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

**5.9. Ganesha Chathurti**

Ab 19.00 Uhr Feier zur Erscheinung Ganeshas mit Puja, Meditation und Mantra-Singen

**8.9. Sivanandas Geburtstag**

Lasse dich inspirieren vom Leben eines großen Meisters. 12-20h Singen von „Om Namoh Bhagavate Sivanandaya“, 19h Video über Swami Sivananda. 20h Große Puja (ind. Ritual) und Geschichten aus dem Leben von Swami Sivananda

**9.-11.9. Meditation Intensiv Schweigend**

Intensivseminar mit täglichen langen Meditationssitzungen, zwei Yogastunden, Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern. Teil der Yogalehrer-Ausbildung. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. SL: Swami Divyananda.  
MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

**9.-11.9. Raja Yoga 3**

Der Yoga der Geisteskontrolle. Wir besprechen das 3. und 4. Kapitel der Yoga Sutras von Patanjali. Bei den Unterrichtstechniken lernst du: Vortragstechnik, Gruppenleitung. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Nirmala Erös. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

*Bist du aufgeregert –  
atme tief in den Bauch.*

## 16.–18.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; Z/Womo 99 €



## 16.–18.9. Meditation Intensiv Schweigend

Intensivseminar mit täglichen langen Meditationssitzungen, zwei Yogastunden, Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern. Teil der Yogalehrer-Ausbildung. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich.

SL: Maheshwara Mario Illgen.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

## NEU 18.–23.9. Yoga Ferienwoche – Atemtechniken für das tägliche Leben

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Finde mit Yoga, Meditation, Workshops und Ausflügen in die schöne Umgebung zu innerer Ruhe und lerne durch intensive und besondere Atemtechniken die frische Westwälder Waldluft auf besondere Weise schätzen.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

## 18.–23.9. Yoga, Wandern und Klangtherapie

Eine Kombination von Klangyoga und Naturbegegnung. In den Yogastunden mit Klangschalen, Gongs und Mantras kannst du besonders gut entspannen und gleichzeitig viel Energie tanken. Bei den Wanderungen kannst du die Stille und die Schönheit der Natur genießen. SL: Nirmala Erös. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; Z/Womo 292 €



## 23.–25.9. Hatha Yoga Unterrichtstechniken – Yogalehrer Weiterbildung

Wir wiederholen und vertiefen die Unterrichtstechniken des Hatha Yoga. Neben der korrekten Ausführung liegt der Schwerpunkt in der individuellen Korrektur und in Hilfestellungen. SL: Hridaya Loosli. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

## 23.–25.9. Jnana Yoga, Vedanta, Meditation und Schweigen

Abstrakte Meditationstechniken über die höchste Weisheit. Intensivseminar mit täglich bis zu 6 Meditationssitzungen zu je 20-40 Minuten, 2 Yogastunden und Mantra-Singen. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. SL: Swami Divyananda. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

## 25.–30.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €



## NEU 25.–30.9. Dana® Aerial Yoga

Eine ganz neue Art Yoga zu erleben! Du hängst mittels eines großen Tuches in der Luft, wodurch du ein Gefühl von Schwerelosigkeit erfährst. Beim DANA® AERIAL YOGA geht es um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft. Das Abgeben des eigenen Körpergewichtes an das Tuch, das Arbeiten an der Flexibilität und der Stärkung des eigenen Körpers sind zentraler Inhalt dieses Yogas. SL: Dhanya Daniela Meggers.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; Z/Womo 292 €

## 30.9.–2.10. Asana Flow

Asana Flow ist ein fließender Hatha-Yoga-Stil. Getragen vom natürlichen Atemrhythmus werden Asanas auf harmonische Weise miteinander verbunden – mal langsam und besinnlich, mal dynamisch und kraftvoll. Pranayama, Bandhas, Klänge und Mantras, aber auch tänzerische Elemente helfen dir, die Lebensenergie zu aktivieren und auszudrücken. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Lalita Furrer.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €



## 30.9.–4.10. Themenwoche: Indische Rituale und Rezitationen mit Swami Nivedanananda

In dieser Woche haben wir Swami Nivedanananda zu Gast. Er wird jeden Tag berührende indische Rituale ausführen und machtvolle klassische Veda-Mantras rezitieren. So hast du die Möglichkeit, auch ohne ein spezielles Seminar zu buchen, jeden Tag einen authentischen indischen Swami und Meister zu erleben. Natürlich stehen dir auch die anderen Individualgastangebote frei: tägliche Yogastunden, Meditationen, geführte Spaziergänge, Rezitationen, Klangyogastunde, Mandala-Malen u.v.m. Du kannst die ganze Woche oder auch nur einige Tage als Individualgast kommen. Übernachtung inkl. Vollpension, Yogastunden etc.: Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Swami Nivedanananda

Montag bis Freitag pro Tag MZ 47 €; DZ 63 €; EZ 78 €; Z/Womo 35 €;

Fr-Sa/Sa-So MZ 54 €; DZ 69 €, EZ 85 €, Z/Womo 42 € pro Tag.

*Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2016 (bitte anfordern) oder unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)*

## 30.9.–2.10. Jnana Yoga, Vedanta, Meditation und Schweigen

Abstrakte Meditationstechniken über die höchste Weisheit. Intensivseminar mit täglich bis zu 6 Meditationssitzungen zu je 20-40 Minuten, 2 Yogastunden und Mantra-Singen. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. SL: Swami Divyananda.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

## 2.–7.10. Karma Yoga intensiv mit Gartenarbeit

Du kannst kostenfrei alle Facetten des ganzheitlichen Yoga kennen lernen und vertiefen, und dabei deine überschüssige Energie in der Gartenarbeit ausleben. Nach dem Morgensatzang gibt es einen Vortrag und eine Yogastunde und nach dem Brunch geht's dann in den Garten. Mach' mit, wenn du Lust auf viel frische Luft, körperliche Arbeit und natürlich Yoga hast! Mit deiner ehrenamtlichen Tätigkeit leistest du einen wertvollen Beitrag in unserem gemeinnützigen Verein.

## 2.–7.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

## 2.–11.10. Navaratri

Neun Tage zur Verehrung der göttlichen Mutter. Täglich Puja, Mantra-Singen, Homa und Karma Yoga. Preise: auf Anfrage bzw. auf Karma Yoga Basis.



## 3.10. Tag der Offenen Tür Haus Yoga Vidya Westerbald

Ab 11:00 Uhr bis 22:00 Uhr. Zum unverbindlichen

Kennenlernen, mit Yoga-Stunden für Anfänger und Fortgeschrittene, Einführung in die Meditation und Mantra-Singen, Hausführung, Vorträge, Info-Vortrag zur Yogalehrerausbildung, 2 x Vollwert-Buffet. Alles kostenlos. Bitte vorher anmelden. Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantra-Singen, Yogastunde und Brunch teilnimmst, zahlst du: MZ 47 €, DZ 63 €, EZ 78 €, S/Z 35 €.

Nur Übernachtung und Satsang:

MZ 24 €, DZ 31 €, EZ 39 €, S/Z 18 €

## 5.–7.10. Harmonium – AufbauSeminar

Du hast deine ersten Erfahrungen und Kenntnisse mit dem Harmoniumspielen erworben und möchtest jetzt einfach mehr lernen? Wir singen und begleiten gemeinsam viele neue Bhajans und werden viel Freude dabei haben! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. SL: Devadas Mark Janku.

MZ 141 €; DZ 171 €; EZ 203 €; Z/Womo 117 €

## 5.–7.10. Yoga und Meditation Mittelstufe

Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Siehe S. 6.

MZ 119 €; DZ 150 €; EZ 181 €; Z/Womo 95 €

## 7.–9.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; Z/Womo 99 €

## 7.–9.10. Jnana Yoga, Vedanta, Meditation und Schweigen

Abstrakte Meditationstechniken über die höchste Weisheit. Intensivseminar mit täglich bis zu 6 Meditationssitzungen zu je 20-40 Minuten, 2



Yogastunden und Mantra-Singen. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. SL: Swami Divyananda. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

### 9.-14.10. Yin Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Ideal, um als Yogalehrer/in dein Wissen in Theorie und Praxis um Yin Yoga zu erweitern und in deinen Yogastunden einzusetzen. Inhalt u.a.: Verständnis des Yin-Aspektes im Yoga; funktionelle Anatomie von Muskeln, Knochen, Faszien; Yin Yoga Asanas und ihre Wirkungen; Einsatz von Hilfsmitteln; Anpassung an die individuelle Konstitution des Schülers; Yin Yoga Stunden anleiten; Yin Yoga in die Yoga Vidya Reihe integrieren. SL: Shanti Wade.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; Z/Womo 292 €

### 9.-14.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

### 14.10. Yoga- und Meditation Einführungstag

Ein Tag zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Einführung in Yoga und Meditation in Theorie und Praxis. Inkl. Mittag- und Abendessen. 10-18 Uhr. 59 €

### 14.-16.10. Stress lass nach! Yoga bei Depressionen, Stress und Burn-out

Stressbedingte Beeinträchtigungen sind häufig beobachtete Phänomene in unserer Zeit. In diesem Seminar werden wir zum einen das Thema Stress erläutern und die Faktoren, die zum Stress führen, ausmachen, welche Konsequenzen andauernder Stress hat, zum anderen werden wir lernen, wie man es schafft, dem Stress neu zu begegnen und bewusster mit ihm umgeht. SL: Karuna M. Wapke.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

### 14.-16.10. 3 Körper und 5 Hüllen in der Asanapraxis

In diesem Praxisseminar erfährst du die Lehre von den 3 Shariras und 5 Koshas direkt in deiner Asanapraxis. Zunächst lernst du, die grobe Ebene der Annamaya Kosha in der Asana zu beruhigen; dann deinen Energiekörper systematisch in Asana und Pranayama zu erfahren, wonach du die emotionale, intellektuelle und Wonnehülle in deinem Geist zu unterscheiden lernst. Auch als Weiterbildungsseminar für Yogalehrer geeignet. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Swami Divyananda.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; Z/Womo 108 €



### 14.-16.10. Yoga für Rückbildung nach Schwangerschaft – Yogalehrer Weiterbildung

Rückbildungsyoga hilft, Körper und Geist in der Zeit nach der Geburt zu zentrieren, den Körper sanft und schonend zu kräftigen und den Beckenboden aufzubauen. Außerdem lernst du: körperliche und seelische Situation von frischgebackenen Müttern und deinen Yogaunterrichtern sinnvoll darauf auszurichten.

SL: Susanne von Somm.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

### 16.-19.10. Familienaufstellen und Yoga

Löse Situationen auf, die dich beschäftigen. Erlebe die wunderbaren Möglichkeiten, welche dir die verschiedenen Arten der Aufstellungsarbeit bieten und gehe danach befreiter und mit mehr Freude, Leichtigkeit und Verständnis durchs Leben. Du kannst jedes beliebige Thema aufstellen und schauen, was sich dahinter verbirgt.

SL: Michaela Hold.

MZ 212 €; DZ 257 €; EZ 305 €; Z/Womo 175 €

### 16.-21.10. Asana Intensiv für Ausgeglichenheit, innere Stabilität und Vertrauen

Durch intensives Arbeiten an Gleichgewicht und Koordination kannst du den Zugang zu deiner inneren Mitte finden. Du entwickelst Vertrauen und Stabilität für deine Yoga- und Meditationspraxis und den Alltag. Techniken und Tricks zur Erhöhung von Koordination und Kraft. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

### NEU 16.-21.10. Yoga Ferienwoche – Reinigung durch die Shat-Kriyas

Die Shat-Kriyas befreien den Körper von Schlacken und Giften. Das Nervensystem wird positiv beeinflusst, das Immunsystem gestärkt. Du übst Reinigungstechniken, die für den westlichen Alltag praktikabel sind. Zusätzlich lernst du Shank Prakshalana, die vollständige Darmreinigung. Intensive Reinigung des Systems in Verbindung mit dem Programm einer Yoga Ferienwoche.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €



### 16.-23.10. Hormon Yoga Lehrer/in Ausbildung

Du lernst, Hormonyoga-Übungsreihen und gezielte Übungen zu unterrichten, entsprechende Kurse und Workshops aufzubauen und zu strukturieren: Hintergrundwissen zum Hormonsystem, Umgang mit hormonellen Umstellungen, Potential in Umbruchsphasen zu nutzen. SL: Shrivapriya Große-Lohmann, Amba Popiel-Hoffmann.

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; Z/Womo 512 €

### 21.10. Ayurveda Einführungstag

Lerne die drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha kennen. Mit Ernährungs- und Wellness-Tipps. Kräuterkunde und Anleitung zur Selbstmassage. 59 €

### 21.-23.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; Z/Womo 99 €





## 21.–28.10. Yoga Personaltrainer Ausbildung

Die Ausbildung befähigt dich, im klassischen Personaltraining aktiv zu werden. Statt mit Hanteln und Stoppuhr arbeitest du mit den Instrumenten des Yoga und Ayurveda. Du lernst, die richtige Methode für die individuelle Konstitution zu entwickeln und mit Yoga Entspannung oder Therapie, Kraft- oder Ausdauertraining anzubieten. SL: Uli Schuchart.

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; Z/Womo 512 €

## 23.–28.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

## 23.–28.10. Ayur Yoga Ausbildung

Ayur-Yoga integriert Ayurveda und Yoga mit dem Ziel, den Menschen wieder in sein ursprüngliches Gleichgewicht zu bringen. Du erlangst Wissen über die Doshas (Bio-Energien) und ihre Beziehung zu den Asanas, zu Pranayama und Meditation. Für Yogalehrer und Ayurveda Gesundheitsberater sehr empfehlenswert. Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation erforderlich. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Leela Mata.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; Z/Womo 382 €

## 28.–30.10. Faszientraining gegen Rückenschmerzen

In einfachen wirkungsvollen Yoga-Übungen integrierst du die neuesten Erkenntnisse über die Wichtigkeit der Faszien in deine Yoga-Praxis. Du stärkst, dehnt und entspannst deinen Körper

und kannst so Haltungsschäden und Fehlhaltungen korrigieren, Schmerzen und Verspannungen entlang der Wirbelsäule lindern. SL: Briggitta Kraus.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

## 28.–30.10. Gesang und Stimmbildung

Jeder kann singen; diese Fähigkeit ist uns angeboren. Bei vielen Menschen ist sie jedoch im Laufe unseres Lebens in Vergessenheit geraten oder nicht richtig ausgebildet worden. Jeder kann singen lernen. Die Methode kannst du in diesem Seminar lernen. Folgende Übungen entwickeln deine Singstimme: Entspannung, Atemvertiefung, Stimmerweckung, Resonanz, Tonumfang, Stimmkräftigung und Stimmansatz. Wir singen alle gemeinsam in der Gruppe. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Thomas Hundsalz.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €.

Bitte bis 20.10. anmelden.



## 28.10.–6.11. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv D1 – Raja Yoga

Raja Yoga (Yoga Sutras), Meditation, Unterrichtsdidaktik und -techniken, Sanskrit, Asana-Variationen, Shank Prakshalana, Kundalini Yoga. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Leela Mata.

MZ 653 €; DZ 791 €; EZ 933 €; Z/Womo 544 €

## 30.10. Diwali – das Fest des Lichts

Lichterfest zur Öffnung des Herzens und Entfaltung allumfassender Liebe. 20:00 Uhr Puja. Kostenlos. Spenden willkommen.

## 30.10.–2.11. Hormonyoga in den Wechseljahren oder bei Kinderwunsch

Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Verlust der Weiblichkeit sind einige der Begleiterscheinungen in den Wechseljahren. Mit gezielten Übungen nach Dinah Rodrigues – Begründerin der „Yoga Hormon Therapie“ – begegnest du auf eine sehr bewusste Art dieser Veränderung. Die Übungen tragen dazu bei, die körpereigene Hormonbalance zu verbessern was auch Frauen mit Kinderwunsch hilft. Yoga kann dir helfen bis ins hohe Alter hinein, in allen Lebensbereichen vital und gelassen zu bleiben. SL: Karuna M. Wapke.

MZ 212 €; DZ 257 €; EZ 305 €; Z/Womo 175 €

## 30.10.–4.11. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

## 2.–4.11. Yoga ab 50

Im reiferen Alter ist es besonders wichtig, Körper und Geist für den neuen Lebensabschnitt zu stärken. Genau der richtige Zeitpunkt also, um endlich Yoga zu üben. Regelmäßig praktiziertes Yoga erschließt dir eine neue Persönlichkeit. Du wirst überrascht sein, was alles möglich ist und welchen Gewinn du für deine Gesundheit sowie deine Person aus dem Yoga ziehst. SL: Karuna M. Wapke.

MZ 119 €; DZ 150 €; EZ 181 €; Z/Womo 95 €

## 4.–6.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; Z/Womo 99 €







#### 4.-11.11. Shiatsu Massage Ausbildung

Lerne 4 grundlegende Shiatsu-Ganzkörperbehandlungen.  
SL: Ismail Wasawari.

MZ 597 €; DZ 704 €; EZ 814 €; Z/Womo 512 €



#### 6.-9.11. Spirituelles Retreat mit Leela Mata

Unsere spirituellen Retreats sind eine einzigartige Gelegenheit, am geistigen Reichtum und der spirituellen Tiefe international bekannter Yogameisterin teilzuhaben. Abseits vom Alltag, in der energetisch aufgeladenen Atmosphäre des Ashrams, tauchst du tief in die Spiritualität ein. Leela Mata wird bei diesem spirituellen Retreat auch 2 Yogastunden geben und ihre berührenden tiefgehenden und bewusstseinsweiternden Meditationen anleiten. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. Englisch mit deutscher Übersetzung.  
SL: Leela Mata.

MZ 248 €; DZ 293 €; EZ 341 €; Z/Womo 210 €

#### 6.-11.11. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

#### 11.-13.11. Anatomie und Physiologie für Yogalehrer

Insbesondere Muskel- und Skelettsystem, Aufbau von Zelle, Bindegewebe und Muskeln. Unterrichtstechniken: Stimm- und Sprachschulung mit praktischen Übungen.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

#### 11.-13.11. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 15.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; Z/Womo 108 €



#### 11.-13.11. Sanskrit

Erlernen der Devanagari-Schrift zum korrekten Aussprechen der Mantras. Keine Vorkenntnisse nötig.  
SL: Dr. phil. Oliver Hahn.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

#### NEU 13.-18.11. Yoga Ferienwoche – Energetisierende Praxis für Fortgeschrittene

Eine gute Zeit haben und intensiv an fortgeschrittenen Asanas arbeiten: Viele neue Anregungen, Techniken und Tricks zur Erhöhung deiner Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft.

Studium ausgewählter Stellen relevanter yogischer Schriften. Dies alles mit einer guten Portion Erholung und Entspannung im Gepäck. Sammle tiefe und schöne Erfahrungen, öffne dein Herz und erweitere dein Bewusstsein.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

*Bist du gerne online? Dann schau doch auch mal in unseren Blog: [www.yoga-vidya.de/blog](http://www.yoga-vidya.de/blog)*

#### 13.-18.11. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. Theorie und Praxis der Entspannung aus westlicher Psychologie und Yoga. SL: Karuna M. Wapke.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; Z/Womo 382 €

#### 18.-20.11. Sanskrit

Erlernen der Devanagari-Schrift zum korrekten Aussprechen der Mantras.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

#### 18.-20.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; Z/Womo 99 €

#### 20.-25.11. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

#### 20.-25.11. Partner Massage Verwöhn- und Wellness-Woche

„Qualitytime“ ist das Schlüsselwort für diese aktiven Ferien, in denen ihr intensiv Energie tankt für eure gegenseitige Verbindung. Du lernst Techniken aus der ayurvedischen, schwedischen, Thai- und Polaritätsmassage, Energearbeit, Fußmassage/-waschung, Kompressen, Aroma-Massage, Tanz, Musik und Tao. Nach dieser Woche könnt ihr beide einander eine komplette Ganzkörpermassage geben. Geht nur zu zweit. Bitte komme mit deinem (Ehe-)Partner/in, Ehepartner, einem Freund oder einer Freundin.

SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; Z/Womo 292 €

#### 25.-27.11. Sanskrit

Erlernen der Devanagari-Schrift zum korrekten Aussprechen der Mantras.

SL: Dr. phil. Oliver Hahn.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

#### 27.11.-2.12. Ayurvedische Schwangerschafts- und Baby-Massage Ausbildung

Du lernst die Grundlagen von Ayurveda und der ayurvedischen Massagetechniken, speziell auf Schwangere und Babys zugeschnitten.

SL: Michaela Schwidder.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; Z/Womo 382 €

#### 27.11.-2.12. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

#### 2.-4.12. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; Z/Womo 99 €

#### 4.-9.12. Schweige Retreat

Stille – Schweigen – Sein. Eingebettet in die wunderschöne Natur im Westerwald findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Lange Meditationen, inspirierende Vorträge, Mantra-Singen, Yogastunden und intensives Schweigen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Maheshwara Mario Illgen.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; Z/Womo 292 €



#### 9.-11.12. Asanas mit Hands On Teil 2

Durch Hands On kannst du wertvolle Korrekturen spüren. Der Einsatz von Yogahilfsmitteln wie Wand, Gurten und Korkklötzen ermöglicht auch wenig Beweglichen eine tiefe Erfahrung der Asanas. Du übst neben Stehhaltungen vermehrt Rückbeugen, Drehungen und Vorwärtsbeugen. Für Übende ab Anfänger/Mittelstufe und Yogalehrende. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Wolfgang Kessler.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

#### 18.-23.12. Kundalini Yoga Intensiv Praxis

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie. Lade dich so richtig auf mit Energie und fühle dich mit dem Kosmischen verbunden. Eines der großartigsten Seminare für die spirituelle Entwicklung und Kraft im Alltag.

SL: Swami Divyananda.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

*Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2016 (bitte anfordern) oder unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)*



#### 18.-23.12. Weihnachtsretreat

Die Weihnachtszeit ist eine Zeit der stillen Einkehr und des kindlichen Staunens. Bhajan setzt verschiedene Meditationen, Atemübungen, Rituale, Tanz und Weisheitsgeschichten ein, um dich in deine Mitte zu führen und dein Herz zu öffnen. Dann entdeckst du jenen unverletzlichen Ort des Friedens, der Stille und des Lichts in dir.

SL: Bhajan Noam.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; Z/Womo 292 €

**NEU** **18.-23.12.**  
**Yoga Ferienwoche – Bhakti**  
**Yoga – Yoga des Herzens**

In der Vorweihnachtszeit ist das Singen von Mantras und das Ausführen von Ritualen wie Arati, Homa und Puja besonders kraftvoll. Diese helfen, sich im Herzen zu öffnen, und die Geschichten aus der hinduistischen Mythologie enthalten große Wahrheiten und sind eine große Inspirationsquelle. Eine Woche für dein spirituelles Herz. Gerne Instrumente mitbringen.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

**23.-25.12. Bhagavad Gita**

Rezitation, Behandlung und Interpretation dieser "höchsten Weisheitslehre". Mit Anleitung zu gelebter Spiritualität im Alltag. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. SL: Swami Divyananda.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

**23.-25.12.**  
**Mantra-Singen mit Herz**

Mantra-Singen ist Bhakti Yoga. Swami Sivanda sagt: „Bhakti ist die angenehme, ebene, direkte Straße zu Gott.“ Und: "Wer Mantras singt, vergisst Körper und Geist." Lasse dich bezaubern, dein Herz öffnen und singe einfach. Für alle, die gerne singen, mehr über Mantras erfahren wollen. Dein Instrument ist willkommen. Keine Vorkenntnisse nötig.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

**23.-25.12.**  
**Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; Z/Womo 99 €

**24.-25.12. Weihnachtsfeier**

Kunterbuntes Programm: Yoga-Stunde, Festessen, Mantra-Singen, Weihnachtslieder-Singen, Vortrag: Jesus war ein Yogi; Kerzenlicht-Zeremonie, Mitternachtsmeditation, Überraschungen. Tauche ein in die Freude und Tiefe der Spiritualität. Ab 16 Uhr. Übernachtung möglich. 34 Euro ohne Übernachtung. Bei Übernachtung insgesamt:

MZ 67 €, DZ 83 €, EZ 98 €, Z/Womo 34 €

**25.-30.12. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

**25.-30.12.**  
**Yoga für Kinder 7–12 Jahre**

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9.

MZ 165 €; DZ 203 €; Z/Womo 117 €

**25.-30.12.16/1.1.17 Asana intensiv**

Du praktizierst 4–6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Praxis! Siehe S. 11. SL: Hridaya Loosli.

25.12.–30.12.16: MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; Z/Womo 237 €

25.12.–1.1.17: MZ 429 €; DZ 537 €; EZ 647 €; Z/Womo 345 €



**26.-30.12. Asana intensiv**

Du praktizierst 4–6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Praxis! Siehe S. 11. SL: Hridaya Loosli.

MZ 238 €; DZ 299 €; EZ 362 €; Z/Womo 190 €



**26.12.16–1.1.17 Mantras, Kirtans und Bhajans**

Mantras, Kirtans und Bhajans erscheinen vielen anfangs fremd und unverständlich. Doch jede/r kann die einzigartige Schönheit des Gesangs erfahren. Das hingebungsvolle Singen von spirituellen Liedern ist die Sprache des Herzens. Mit wachsendem Verständnis und praktischem Tun intensivieren sich sowohl das Singen wie auch das innere Erleben. So kann das Herz das erfahren, was es immer will: Weite. SL: Sundaram.

MZ 446 €; DZ 538 €; EZ 633 €; Z/Womo 374 €

**30.12.16–1.1.17 Asana intensiv**

Du praktizierst 4–6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Praxis! Siehe S. 11. SL: Hridaya Loosli.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; Z/Womo 108 €

**30.12.16–1.1.17 Die Satsang-Trommeln der Kirtan-Musik**

Rhythmus erleben, Takte spüren und in Trommelklänge umsetzen. Wir lernen auf spielerische Weise, verschiedene Mantras und Kirtans mit

Djembe oder kleinen perkussiven Instrumenten wie Zimbel oder Rassel zu begleiten. Nach diesem Kurs können wir beim Satsang oder Mantra-Singen den Rhythmus geben, auf dem die Musik aufbauen und schwingen kann.

SL: Assen Haydutow

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

**30.12.16–1.1.17**  
**Gesund und schön mit Hormon-Yoga**

Veränderungen des Hormonhaushalts beeinflussen maßgeblich Wohlbefinden und Gesundheit. Die speziellen Körperstellungen, Atemtechniken, Visualisierungen sind empfehlenswert für Frauen ab 35 (mit und ohne Beschwerden), Frauen in den Wechseljahren und Jüngere mit unerfülltem Kinderwunsch, PMS und hormonellen Dysbalancen. SL: Brigitta Kraus.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; Z/Womo 140 €

**30.12.16–1.1.17**  
**Yoga für Kinder 7–12 Jahre**

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. MZ 79 €; DZ 95 €; Z/Womo 60 €

**31.12.16–1.1.17 Silvester/Neujahr**

Ab 18.00 Uhr Festessen, Meditation und Mantra-Singen, Puja und Homa. 34 € ohne Übernachtung oder im Schlafsaal. Mit Übernachtung:

MZ 67 €; DZ 83 €; EZ 98 €; Z/Womo 34 €





# NORDSEE

## Seminarprogramm 2016





## Das Yoga-Seminarhaus am Meer



*Yoga und Meditation am Meer  
Ein unvergessliches Erlebnis*

### Yoga am Meer – frische Luft und weiter Blick

Unser Seminarhaus an der Nordsee mit dem Charme des Wattenmeeres hat sich zu einem sympathischen Ferienashram entwickelt. Am Rande des Nordseeheilbads Horumersiel im Wangerland gelegen, 2,5 km zum Strand, bietet es dir mit vielfältigem Programm im familiären Ambiente optimale Voraussetzungen, zu erholen und aufzutanken. Lichtdurchflutete Yogaräume stehen für die Praxis zur Verfügung, der Hauptraum bietet einen herrlichen Blick auf die Landschaft. Besonders beliebt sind die Nordsee Specials, die im Programm hervorgehoben sind.



Die frische, klare Nordseeluft vitalisiert und energetisiert

Mit Yoga, Atemübungen, Meditation und Wandern am Meer können sich Körper, Geist und Seele ideal erholen und aufladen.

Nach einem Yoga-Aufenthalt am Meer bist du voller Energie und Positivität, bereit, den Alltag mit neuer Kraft zu meistern.



- Genieße die familiäre, spirituelle, naturnahe Atmosphäre!
- Erlebe das wohltuende Reizklima der Nordsee: Die salzige Nordseebrandung, das Watt und der pollenfreie Seewind wecken die Lebensgeister.
- Erkunde das wunderschöne Friesenstädtchen Horumersiel. Horumersiel-Schillig hat den größten Strand Frieslands!
- Verweile gemütlich im Ayurveda-Cafe... oder stöbere im Yoga Shop.
- Besonders beliebt: die Nordsee Specials
- Gern bist du als 50 % Mithelfer willkommen.



### Unterbringung:

45 Zimmer bieten Platz für Unterkunft in Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmern sowie Schlafsälen. Im Sommer kann man auf der Wiese beim Haus zelten. Die Kurtaxe\*, die bei Ankunft an der Rezeption bezahlt wird, bietet viele Vorteile: U.a. kostenloser Eintritt in die Strandbäder, kostenloses Parken, 10% Ermäßigung in der Frieslandtherme. In der Hochsaison (1.7.-31.8.) gelten Saisonpreise.

\*Kurtaxe: 1.4.-31.10. 1,50 € pro Tag, 1.11.-31.3. 0,50 € pro Tag

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



Gerne bist du als 50 % Mithelfer/in willkommen; du hilfst 3 Stunden täglich mit, kannst an den Programmen teilnehmen und zahlst nur die Hälfte im Schlafsaal (Aufpreis für MZ/DZ/EZ). So fühlst du dich schnell als Teil unserer Gemeinschaft.

### 1.-3.1. Pranayama, Yoga und Meditation

Eine wunderbar belebende Erfahrung: harmonisierende, wärmende und kühlende Atemtechniken. Frischer Seewind und das Reizklima der Nordsee führen zur Verbesserung deiner Widerstandskraft und beugen Erkältungskrankheiten vor. Atme gesunde Nordseeluft. Zudem erhältst du nützliche Tipps für deinen Yoga-Alltag in Praxis und Meditation zu Hause. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

### 1.-3.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

### 3.-8.1. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

### 3.-10./15.1. Meditationskurseleiter Ausbildung

Vermittlung von umfangreichem theoretischem Wissen, Besprechung von Unterrichtstechniken und intensiver Meditationspraxis. Erlerne es, Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten. SL: Ananda Schaak. 3.-10.1.: MZ 630 €; DZ 736 €; EZ 846 €; S/Z 545 €  
3.-15.1.: MZ 983 €; DZ 1.165 €; EZ 1.355 €; S/Z 837 €

### 8.-10.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

### 10.-15.1. Meditation Intensiv Schweigend

Intensivseminar mit täglichen langen Meditationssitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst ein in die innere Welt. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

### 10.-15.1. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

### 15.-17.1. Asana Intensiv – sanftes Üben

Durch sanftes Üben in Verbindung mit dem natürlichen Atemrhythmus kommst du leicht in fortgeschrittene Stellungen. Du entwickelst Konzentration und Achtsamkeit, kannst dir innerer Vorgänge bewusster werden und den Fluss der Lebensenergie in dir spüren. Dadurch eröffnet sich dir ein intuitiver Zugang zu den Asanas. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €



### 15.-17.1. Pranayama für alle Lebensstufen

„Für alle, die Prana sublimieren wollen“. Du bekommst tiefe Einsichten ins Pranayama, die Steuerung aller körperlichen und emotional-psychischen Lebensprozesse und einen leichten Zugang zu den Energien sowie Mittel, dein Pranalevel zu erhöhen und zu halten. Du praktizierst unter direkter Anleitung von Keshava. Er praktiziert seit 33 Jahren Yoga, Tantra und Pranayama; sein Wissen und seine Erfahrungen sind enorm. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Keshava Schütz. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 15.-17.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

### 17.1. Tag der offenen Tür – Haus Yoga Vidya Nordsee

Ab 11:00 Uhr bis 21:00 Uhr. Zum unverbindlichen Kennenlernen. Yogastunden für Anfänger und Mittelstufe, Yogavorführung, Einführung in Yoga, Meditation, Mantra-Singen. Leckerer Vollwert-

buffet. Alles kostenlos. Bitte vorher anmelden. Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantra-Singen, Yogastunde und Brunch teilnimmst, zahlst du: MZ 47 €, DZ 63 €, EZ 78 €, S/Z 35 €. Nur Satsang und Übernachtung: MZ 24 €, DZ 31 €, EZ 39 €, S/Z 18 €

### 17.-22.1. Leberreinigung nach Dr. Hulda Clark

In der Leber sammeln sich oft winzige Ablagerungen an und können Gallensteine bilden. Die Leberreinigung ist seit Jahrhunderten als Naturmethode erprobt. (Bei bestehenden gesundheitlichen Beschwerden frage bitte vorher deinen Arzt oder Therapeuten.) Ablauf: 5 Tage vegane Ernährung, 1 Flasche Apfelsaft pro Tag, 1 Tag fasten. Anschließend eine Darmreinigung. Schon am nächsten Tag fühlst du dich gereinigt und leicht im Geist. SL: Ananda Schaak. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

### 17.-22.1. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

### 22.-24.1. Hatha Yoga und Sport – Yogalehrer Weiterbildung

Sportmedizinische Grundlagen des Unterrichtens von Yoga. Yoga als Konditions-, Flexibilitäts-, Kraft- und Koordinationstraining. Mit etwas intensiverer Asana-Praxis. SL: Keshava Schütz. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 22.-24.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €



5.-7.2.

## Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

5.-7.2.

## Yoga und Meditation Mittelstufe

Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Siehe S. 6.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

## 7.-12.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €



## 7.-10.2. Bhakti Yoga – gemeinsames Musizieren mit den Love Keys

Lass dein Herz aufblühen und entdecke mit uns die Welt der Mantras sowie ihre kraftvolle, heilsame Wirkung. Als Teil eines energiegeladenen Events erfährst du Frieden, Entspannung und Freude. Beim Singen, Musizieren und bei gezielten Atemtechniken kannst du deinen Geist befreien. Ob meditativ und sanft oder voller Kraft und Hingabe – hier lernst du die verschiedenen Ausdrucksmöglichkeiten deiner Stimme kennen. Gern Instrumente mitbringen. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

SL: The Love Keys, Anandini Einsiedel.

MZ 212 €; DZ 257 €; EZ 305 €; S/Z 175 €

7.-12./14.2.

## Yoga und Meditation Mittelstufe

Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Siehe S. 6.

07.-12.02. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €/

07.-14.02. MZ 429 €; DZ 537 €; EZ 647 €; S/Z 345 €

## 11.2. Om Namah Shivaya Singen

12 Stunden Singen des Mantras Om Namah Shivaya. Die Teilnehmer wechseln sich beim Singen ab. Eine machtvolle Erfahrung von Hingabe, Liebe und Transformation. Beginn 8 Uhr, Ende 20 Uhr.

12.-14.2.

## Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €



12.-14.2.

## Yoga Nidra – Die Kunst der richtigen Entspannung

Erfreue dich deines Lebens und entgehe dem Stress. An diesem Wochenende erhältst du tiefe Einblicke in die wissenschaftlich fundierte Tiefenentspannungs- und

Meditationstechnik der Satyananda Yoga Tradition. Dein sich entspannender Körper und Geist erlauben dir tief nach Innen zu schauen, deine wahren Qualitäten zu erkennen und dein kreatives Potential zu entfalten. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich aber nicht Bedingung, SL: Michael Büchel.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

12.-14.2.

## Yoga und Meditation Mittelstufe

Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Siehe S. 6.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

14.-19.2.

## Schweigeretreat an der Nordsee

Rückzug aus dem Alltag. Ein In-Sich gehen und Sich-Finden. Neue Eingebungen schöpfen aus der Stille. Einsame Spaziergänge an der Nordsee in der mit Prana aufgeladenen frischen Seeluft. Meditationssitzungen mit inspirierender Thematik, dazu Hatha-Yoga Praxis und Mantra-Singen.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

## 14.-19.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €



NEU

19.-21.2.

## Asana Spezial – Entwicklung

Als Kind entwickeln wir uns in unterschiedlichen Schritten. So stehen in diesem Seminar entwicklungsbedingte Bewegungen und Haltungen im Mittelpunkt; abschließend kannst du reflektieren, wie der Ansatz dir bei deiner Praxis hilft, ökonomischer und klarer mit dir zu sein. In dieser intensiven Körperarbeit wirst du auch immer wieder mit dem Hier und Jetzt konfrontiert. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Jörg Müller.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

19.-21.2.

## Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

## 19.-28.2. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv D1 – Raja Yoga

Raja Yoga (Yoga Sutras), Meditation, Unterrichtsdidaktik und -techniken, Sanskrit, Asana-Variationen, Shank Prakshalana, Kundalini Yoga. SL: Ananda Schaak, Keshava Schütz.

MZ 653 €; DZ 791 €; EZ 933 €; S/Z 544 €

## 21.-26.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €



## 26.-28.2. Blockaden lösen – Befreie dein Potenzial

Mit Yoga, Meditation, Bewusstseinsübungen und Körpertherapie Blockaden und Krankheiten im Körper verstehen und auflösen. Befreie dich von Altem

und spüre neue Kraft. Du hast die Möglichkeit dein Selbstbewusstsein zu stärken, Angst und Hindernisse aus dem Weg zu räumen und „frei zu werden“ für dich selbst. Positives Denken, schamanische und systemische Techniken helfen dir, mehr du selbst zu sein. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich aber nicht Bedingung, SL: Sarah Mack.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

26.-28.2.

## Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

## 28.2.-4.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

28.2.-4.3.

## Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.

MZ 276 €; DZ 352 €; EZ 430 €; S/Z 215 €

## 4.-6.3. Der spirituelle Weg

Der spirituelle Weg führt vom Relativen zum Absoluten, vom Individuellen zum Kosmischen, von der Getrenntheit zur Einheit. Dieses Seminar gibt dir das nötige Wissen, um diesen wunderbaren Weg frohen Mutes zu gehen und Fallstricke zu vermeiden.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

4.-6.3.

## Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. SL: Parashakti Küttner.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €



## 4.-9.3. Yoga für Singles

Für Männer wie Frauen: Erkenne den Menschen, der zu dir passt. Eine erprobte Strategie bringt dich Schritt für Schritt zum richtigen Partner.

Entdecke, wie schön, liebevoll und aufregend das Leben mit einem geeigneten Partner sein kann! SL: Dolores Dimic

MZ 376 €; DZ 452 €; EZ 531 €; S/Z 315 €

## 6.-11.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

## 6.-11.3.16 Nordic Walking und Yoga

Nordic Walking ist eine gesundheitsfördernde Ausdauersportart. Das dynamische Gehen mit zwei Stöcken in der wunderbaren Natur trainiert schonend Herz, Kreislauf, Muskeln und strafft somit deine Figur. Tägliche Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, sowie Schwimmen, Sauna und Massage-Workshop (jeweils 1 x pro Woche) runden das aktive Erholungsprogramm ab. Incl. 1x Nordic Walking auf einer Ostfrieseninsel. Keine Vorkenntnisse nötig.

SL: Ananda Schaak.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €



**7.-8.3. Shivaratri- Feier**

Die Heilige Nacht Shivas. Singen von Om Namah Shivaya, Pujas, Homa, Geschichten und Philosophie über Shiva sowie Meditation und Mantra-Singen.

MZ 47 €; DZ 63 €; EZ 78 €; S/Z 35 €

*Sieh die Welt aus den Augen eines anderen. Versuche zu verstehen, zu spüren, wie der/die andere "tickt", also wahrnimmt, denkt, fühlt.*

**11.-13.3. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

**11.-13.3. Pranayama für alle Lebensstufen**

„Für alle, die Prana sublimieren wollen“. Du bekommst tiefe Einsichten ins Pranayama, die Steuerung aller körperlichen und emotional-psychischen Lebensprozesse und einen leichten Zugang zu den Energien sowie Mittel, dein Prana-

level zu erhöhen und zu halten. Du praktizierst unter direkter Anleitung von Keshava. Er praktiziert seit 33 Jahren Yoga, Tantra und Pranayama; sein Wissen und seine Erfahrungen sind enorm. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Keshava Schütz.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**11.-13.3. Yogalehrer Vorbereitung**

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. Siehe S. 13.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

**13.-18.3. Fit in den Frühling – Entschlacken mit Ayurveda Fasten**

Wenn das Verdauungsfeuer zu schwach ist, können sich Übergewicht und Trägheit einstellen. Ayurvedisches Fasten entfacht es wieder. Während dieser sanften Methode wird der Körper mit Hilfe von Suppen und heißen Getränken gereinigt und entschlackt. Bewegung an frischer Luft, Massageworkshop, Yoga, Meditation, Mantra-Singen sowie Gesprächsrunden bereichern unseren Tagesablauf. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Ananda Schaak.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

**13.-18.3. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

**18.-20.3. Anatomie und Physiologie für Yogalehrer**

Insbesondere Muskel- und Skelettsystem, Aufbau von Zelle, Bindegewebe und Muskeln. Unterrichtstechniken: Stimm- und Sprachschulung mit praktischen Übungen. SL: Keshava Schütz.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**18.-20.3. Anfänger unterrichten – Weiterbildung für Yogalehrer**

Du lernst eine große Vielzahl an Übungen für Anfänger um deine Yogastunden variantenreicher zu gestalten. SL: Ananda Schaak.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

*Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2016 (bitte anfordern) oder unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)*

**18.-20.3. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

**20.-25.3./ 27.3. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

20.-25.3.: MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

20.-27.3.: MZ 429 €; DZ 537 €; EZ 647 €; S/Z 345 €

**20.-25.3. Yoga für Kinder 3-6 Jahre / 7-12 Jahre**

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. SL Nicole Couvaras, Giulia Resner.

MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €

**20.-25.3. Yoga für Nacken, Rücken, Schulterverspannungen**

Körperliche und emotionale Anspannung führt bei vielen Menschen zu Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich. Eine schlechte Haltung, langes Sitzen oder Stehen führt zu chronischen Verspannungen und Rückenschmerzen. Du lernst hier durch gezielte Übungen zu entspannen und Schonhaltungen und dadurch bedingte Schmerzen zu mildern. Als Weiterbildung für Yogalehrer und für Yoga-Therapeuten geeignet. SL: Charry Devi Ruiz.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

**20.-25.3. Yoga, Pferde und Meer**

Du lernst neben der Pferdepflege, dem Satteln und Reiten auch die Kommunikation und Körpersprache mit dem Pferd. Der Umgang mit dem Pferd in Kombination mit Yoga vermitteln dir u.a. tiefes Vertrauen, Achtsamkeit, Höflichkeit und Lebensfreude. Gestärkt und achtsam kehrst du in deinen Alltag zurück. SL: Keshava Schütz, Melanie Vagt. MZ 453 €; DZ 529 €; EZ 608 €; S/Z 392 €



## 25.-27.3. Asana-Intensiv-Meditativ

Langes Halten, energetische Praxis, konzentrierte Achtsamkeit. Für Praktizierende mit guter Kondition und dem Willen, Fortschritte zu erzielen. Beschreibung s. S. 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Gute körperliche Kondition erforderlich. MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

## 25.-27.3. Yoga für Kinder 3-6 Jahre / 7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. SL: Nicole Couvaras, Giulia Resner. MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

## 25.-27.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

## 27.3.-1.4. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. Theorie und Praxis der Entspannung aus westlicher Psychologie und Yoga. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität. SL: Keshava Schütz. MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

## 27.3.-1.4. Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

## 27.3.-1.4./ 3.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

27.3.-1.4. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €  
27.3.-3.4. MZ 429 €; DZ 537 €; EZ 647 €; S/Z 345 €

## 27.3.-1.4. Yoga für Kinder 3-6 Jahre / 7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. SL: Nicole Couvaras, Giulia Resner. MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €



## 27.3.-1.4. Yoga, Klang und Trance

Erfahre mit Klangyoga, Atmen mit AUM, Mantra-Singen, fließenden Yoga-Stellungen und kreativem Tanzen verschiedene Trance-Techniken. Obertonreiche Instrumente, wie Monochord, Gongs, Didgeridoo, Trommel, Shrutibox und Stimme führen dich in tiefere Bewusstseins-Ebenen, in denen du die Stille intensiver als gewohnt erfahren kannst.

SL: Wolfgang Meisel, Jutta Kremer. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

## 1.-3.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €



## 1.-3.4. Vergebungsritual: Die Kraft des Herzens spüren

Je mehr du vergibst, desto größer wird die unbeschreibliche Kraft in deinem Herzen. Du bist auf Erden, um Liebe und Verzeihen zu lernen. Deine Lebensbestimmung ist in deinen Verletzungen versteckt. Erfahre, wozu deine Verletzungen dienen und erkenne den verborgenen Segen in ihnen. Yoga, Tanz, Gebete und Mantras unterstützen dich dabei. Keine Vorkenntnisse nötig.

SL: Anna Clara Cassinelli. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



## 1.-3.4. Reinigung durch die Shat-Kriyas

Reinheit des Körpers ist ein wichtiger Baustein des Yogas. Die Shat-Kriyas, die in Indien entwickelt wurden, bieten dir die Möglichkeit, den Körper von Schlacken und Giften zu befreien. Das Nervensystem wird positiv beeinflusst und das gesamte Immunsystem gestärkt. Wir üben die Reinigungstechniken, die für den westlichen Alltag praktikabel sind. SL: Mahadev Schmidt.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 3.-8.4. Leberreinigung nach Dr. Hulda Clark

In der Leber sammeln sich oft winzige Ablagerungen an und können Gallensteine bilden. Die Leberreinigung ist seit Jahrhunderten als Naturmethode erprobt. (Bei bestehenden gesundheitlichen Beschwerden frage bitte vorher deinen Arzt oder Therapeuten.) Ablauf: 5 Tage vegane Ernährung, 1 Flasche Apfelsaft pro Tag, 1 Tag fasten. Anschließend eine Darmreinigung. Schon am nächsten Tag fühlst du dich gereinigt und leicht im Geist. SL: Ananda Schaak.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €



## NEU 3.-8.4. Meditatives Töpfern und Yoga

Du machst dich mit den Urelementen Erde, Feuer, Luft und Wasser vertraut. Ein Gefäß aus Ton formen, es gestalten, brennen und benutzen können. Der 2-tägige Raku-Workshop findet im Atelier des Künstlers statt, an den anderen Tagen widmest du dich deiner Yoga-Praxis. SL: Vijen R. Thiele.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €





### 3.–8.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €



**NEU** **8.–10.4. Kochkurs Vegane Rohkost und Ernährung**

Gesunde Vielfalt entdecken, zubereiten, genießen. Möchtest du dein Wohlbefinden steigern, dich gesund, schön und voller Energie fühlen – und das mit Genuss? Dann bist du hier genau richtig. In dem Lecker-Roh-Workshop lernst du die gesunde Ernährungsweise kennen, die leicht zubereitbar und schmackhaft ist: rohe, vegane und vitalstoffreiche Köstlichkeiten. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Swetlana Weinmeister.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 8.–10.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

### 10.–15.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

### 10.4.–8.5. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Siehe S. 6.

SL: Keshava Schütz, Ananda Schaak.

MZ 2.215 €; DZ 2.643 €; EZ 3.085 €; S/Z 1.877 €

### 15.–17.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €



**NEU** **15.–17.4. Frei von Ärger, Angst und Wut**

Mit systematischem Wissen und Geschichten über die Kunst des Lebens findest du Antworten über dich selbst, Gott und die Welt. Wie gestalte ich meine Beziehungen, begegne Konflikten und befreie mich aus Abhängigkeiten von all dem was ich „brauche“? Dabei geht es auch um Freiheit vom Selbst-Urteil, von den eigenen Begrenzungen, von Trauer und Isolation, von Wünschen und inneren Zwängen. Das bedeutet auch Freiheit von den Frustrationen und Reaktionsmustern, mit denen wir uns immer wieder daran hindern, einfach wunschlos glücklich und zufrieden zu sein. Keine Vorkenntnisse nötig. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Swami Tattvarupananda.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**NEU** **15.–17.4. Asana Spezial – Raum**

Du widmest dich verschiedenen Bereichen von Körper, Atem, Geist und Seele. Das Thema Raum und Bewegung im Raum steht im Mittelpunkt. Der Raum in dir und um dich herum. Du beschäftigst dich intensiv mit Bewegung, Gleich-

gewicht, Kraft, Kontakt und Ausrichtung. Abschließend kannst du reflektieren, wie der Ansatz dir bei deiner Praxis hilft, ökonomischer und klarer mit dir zu sein. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Jörg Müller.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

### 17.–22.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

### 22.–24.4. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 15. SL: Keshava Schütz, Ananda Schaak.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



### 22.–24.4. Yoga und Pferd

Pferde können uns auf eine ganz besondere Weise berühren. Sie schenken uns Wärme, Kraft und Lebendigkeit. Du verbringst Zeit mit gut ausgebildeten Westerpferden und kannst auch reiten. Die Yogastunden und Meditationen ermöglichen eine gelassene neue Art der Begegnung mit dem wunderbaren Wesen Pferd. SL: Melanie Vagt.

MZ 189 €; DZ 220 €; EZ 251 €; S/Z 165 €

### 22.–24.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

*Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2016 (bitte anfordern) oder unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)*

**NEU** **24.–29.4. Nordsee Special: Als Frau bewusst leben und lieben mit Yoga**

Lebendig, authentisch, heilend. Mit Atemarbeit, Bewegung und im Austausch mit anderen gelangst du in deine Eigenverantwortung und in deinen Herzensraum. Komme zu dir selbst und werde zur Welt mit anderen. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Gabriele Hörl.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

### 24.–29.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

### 29.4.–1.5. Harmonium – AufbauSeminar

Du hast deine ersten Erfahrungen und Kenntnisse mit dem Harmoniumspielen erworben und möchtest jetzt einfach mehr lernen? Wir singen und begleiten gemeinsam viele neue Bhajans und werden viel Freude dabei haben! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. SL: Devadas Mark Janku.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 29.4.–1.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

### 1.–4.5. Schweigertret an der Nordsee

Rückzug aus dem Alltag. Ein In-Sich gehen und Sich-Finden. Neue Eingebungen schöpfen aus der Stille. Einsame Spaziergänge an der Nordsee in der mit Prana aufgeladenen frischen Seeluft. Meditationssitzungen mit inspirierender Thematik, dazu Hatha-Yoga Praxis und Mantra-Singen.

MZ 212 €; DZ 257 €; EZ 305 €; S/Z 175 €

### 1.–6.5./ 8.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

1.–6.5. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

1.–8.5. MZ 429 €; DZ 537 €; EZ 647 €; S/Z 345 €



**1.–6.5. Yoga, Klangtherapie und Entspannung**

Du übst sanfte Yogaübungen in Verbindung mit den entspannenden Klängen von Klangschalen und Gong. So wirst du Yoga, Tiefenentspannung und Meditation in einer besonders tiefgehenden, therapeutischen Form kennen lernen. Sanftes Seminar.

SL: Pranava Heinz Pauly.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €



### 6.–8.5. Raja Yoga 1

Der Yoga der Geisteskontrolle. 1. Kapitel der Yoga Sutras von Patanjali: Gedankenkraft und positives Denken; Meditationstechniken; Unterrichtstechniken: Yoga für Fortgeschrittene. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Sukadev Bretz.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 6.–8.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

### 8.–13.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €



**NEU** **8.–15.5. Nordsee Special: Spiritueller Tiefgang**

Intensives Retreat um tief in die ganzheitliche Yogapraxis einzutauchen. Mehr Pranayama, viel Asana-Praxis, Erfahrungsaustausch, Fragen und Antworten, Rituale und spirituelle Geschichten, Schweigen und Singen in herzlicher und vertrauensvoller Atmosphäre. SL: Bhairavi Dinges.

MZ 429 €; DZ 537 €; EZ 647 €; S/Z 345 €

### 13.–15.5. Yoga für Kinder 3–6 Jahre / 7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. SL: Carmela Giordano / Cornelia Haag.

MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €



### 13.-15.5. Asana Intensiv - Musikalisch-Meditativ

Klangschwingungen harmonisieren und entspannen und ermöglichen dir neue Erfahrungen in deiner Praxis. Lass dich durch das Hören von Klängen tief nach innen führen. In verschiedenen Stellungen wirst du auch deine eigene Stimme einsetzen und beobachten, wie Singen und Tönen dein Körpergefühl und deine Geisteshaltung beeinflussen. MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

### 13.-15.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

### 15.-20.5. Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €



### 15.-20.5. Yoga, Wandern und Fahrradfahren

Täglich erschließen wir in meditativen Spaziergängen und Radtouren das wunderschöne friesische Land. Asanas und Pranayama werden ganz auf deine individuellen Bedürfnisse zugeschnitten. So kannst du diese einfacher in deinen Alltag integrieren. Bei schönem Wetter Meditation und Yoga am Strand oder in der Nähe des Hafens. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Hannes Wissing. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2016 (bitte anfordern) oder unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)

### 15.-20.5. Yoga für Kinder 3-6 Jahre / 7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. SL: Carmela Giordano / Cornelia Haag MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €

### 15.-20.5. / 22.05. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. 15.-20.5. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 € 15.-22.5. MZ 429 €; DZ 537 €; EZ 647 €; S/Z 345 €

### NEU 17.-22.5. Mantra Singen und Freude im Herzen

Klassisch indische Nada Klänge entführen dich tief in dein Herz. Ruhige Mantra Musik oder Latino Rhythmen erfrischen die Seele. Ausreichend Theorie und Praxis, wie Mantra Musik gestaltet wird: Mantras und Chakras, Stimmübungen für Nada Klänge und indische Musikskala, Rhythmus Übungen, Kirtan Singen, Mantra Konzert, Meditation, Mantra Yogastunde. SL: Trio Bulgaria. MZ 376 €; DZ 452 €; EZ 531 €; S/Z 315 €

*Kindern macht Yoga ganz besonders Spaß. Tolles Kinderyoga gibt es in allen Seminarhäusern.*

### 20.-22.5. Zauberhaft und verspielt - Entdecke deine Fantasie und das Reich der Naturwesen

Wissen begrenzt - Fantasie öffnet Räume. Entdecke deine Seelenlandschaften neu mit Visualisierungen und Fantasiereisen. Wir beschäftigen uns mit dem Reich der Naturwesen, mit Engeln, erleben die Energie von Bäumen, Pflanzen und Mineralien und lernen mit Orakelkarten kennen,

welche Kraft von Engeln und Einhörnern ausgeht. SL: Melanie Vagt. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 20.-22.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €



### 20.-22.5. Yoga und Kinesiologie

Die Kinesiologie ist eine natürliche Selbsthilfemethode zur Aktivierung und Harmonisierung der eigenen Energie. Spezielle Übungen helfen, die "Batterien" wieder aufzuladen, sich wohler zu fühlen und somit Alltagsbelastungen leichter zu bewältigen. Der Muskeltest als "Werkzeug" des Kinesiologie-Therapeuten lässt sowohl Energieblockaden präzise identifizieren als auch individuelle Korrekturmaßnahmen bestimmen. SL: Petra Zimmermann. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

### 22.-27.5. Insel-Yoga

Erlebe das Weltnaturerbe Wattenmeer aus der Sicht einer/s Yogini/ Yogis: Wir besuchen zwei der schönsten Ostfriesischen Inseln um dort Yoga und Atemübungen mit Meditation am Strand zu üben. Wir „schalten ab“ und „tanken auf“. Im Rhythmus der Natur Ebbe und Flut, Watt und Strand, Wind und Weite erleben. Vorträge über Yoga, Satsang mit Meditation, Kirtansingen und Lichtzeremonie sind Teil des Programms. Im Preis sind die Fahrtkosten enthalten. MZ 374 €; DZ 450 €; EZ 529 €; S/Z 313 €

### 22.-27.5. / 29.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. 22.-27.5.: MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 € 22.-29.5.: MZ 429 €; DZ 537 €; EZ 647 €; S/Z 345 €



## 26.5. Tag der offenen Tür – Haus Yoga Vidya Nordsee

Ab 11:00 Uhr bis 21:00 Uhr. Zum unverbindlichen Kennenlernen. Yogastunden für Anfänger und Mittelstufe, Yogavorführung, Einführung in Yoga, Meditation, Mantra-Singen. Leckerer Vollwertbuffet. Alles kostenlos. Bitte vorher anmelden. Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantra-Singen, Yogastunde und Brunch teilnimmst, zahlst du: MZ 47 €, DZ 63 €, EZ 78 €, S/Z 35 €. Nur Satsang und Übernachtung: MZ 24 €, DZ 31 €, EZ 39 €, S/Z 18 €



## 26.–29.5. Lebensfreude, Sicherheit und Liebe

Verstärke und festige die wichtigen Qualitäten wie Lebensfreude, Sicherheit und Liebe in dir. Mit gezielten Übungen aus dem Healing Tao, der Chakra Lehre, der Meridian Lehre, aus Shiatsu und Yoga Visualisierungen, Pilates und Pranayama. Viele praktische Tipps für die Integration kurzer Übungssequenzen in deinen Alltag. SL: Eric Vis Dieperink. MZ 234 €; DZ 281 €; EZ 328 €; S/Z 198 €

## 27.–29.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

## 29.5.–3.6. Gesichtsd Diagnose Ausbildung

Die Augen sind der Spiegel der Seele! Aber was verraten eigentlich Haut, Haare, Stirn, Wangen, Nase, Mund und Kinn über den Zustand des Körpers? Du lernst zu erkennen, ob du bzw. dein Klient gesund bist/ ist oder ob der Organismus an bestimmten Stellen aus der Balance geraten ist. SL: Eric Vis Dieperink. MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

## 29.5.–3.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

## 29.5.–3.6. Nordic Walking und Yoga

Nordic Walking ist eine gesundheitsfördernde Ausdauersportart. Das dynamische Gehen mit zwei Stöcken in der wunderbaren Natur trainiert schonend Herz, Kreislauf, Muskeln und strafft somit deine Figur. Tägliche Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, sowie Schwimmen, Sauna und Massage-Workshop (jeweils 1 x pro Woche) runden das aktive Erholungsprogramm ab. Incl. 1x Nordic Walking auf einer Ostfrieseninsel. SL: Ananda Schaak. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

## 3.–5.6. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 15. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 3.–5.6. Yoga und Pferd

Pferde können uns auf eine ganz besondere Weise berühren. Sie schenken uns Wärme, Kraft und Lebendigkeit. Du verbringst Zeit mit gut

ausgebildeten Westernpferden und kannst auch reiten. Die Yogastunden und Meditationen ermöglichen eine gelassene neue Art der Begegnung mit dem wunderbaren Wesen Pferd. SL: Melanie Vagt. MZ 189 €; DZ 220 €; EZ 251 €; S/Z 165 €

## 3.–5.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. SL: Parashakti Küttner. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

## 3.–5.6. Yoga und Schamanismus

Schamanistische Heilung geschieht im Einklang mit der Natur und den Elementen, durch unsere eigenen inneren Bilder und durch unbewusstes archaisches Wissen. Es werden traditionelle schamanische Techniken vermittelt und geübt. Durch Yoga und Meditation öffnest du deinen Geist. Du entspannst und kannst loslassen. Voraussetzung: Grundstabilität und ein offenes Herz. SL: Dr. Rainer Ternieden. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 5.–10.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

## 5.–10.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 276 €; DZ 352 €; EZ 430 €; S/Z 215 €



## 5.–10.6. Yogaferien mit Segeln

Einen neuen Lebenskurs einschlagen. Achtsamkeit, Spaß, Lebensfreude, Zusammenhalt und mehr Energie werden dich bereichern. Lass dich von Yoga, Wind und Wasser tragen und in eine neue gute und gesunde Zukunft segeln. 2 x täglich Vortrag, Meditation, Yogastunde, 13-16 Uhr Segeleinheit mit Vermittlung der Grundkenntnisse. SL: Michael Jarand. MZ 545 €; DZ 622 €; EZ 701 €; S/Z 485 €



## 10.–12.6. Visionssuche

Die Suche nach der Lebensvision ist so alt wie die Menschheit. Unsere wesenseigene Lebensaufgabe zeigt sich in voller Klarheit, wenn wir ernsthaft nach ihr suchen und uns verpflichten, sie im Leben umzusetzen. Du durchläufst drei klassische Phasen einer schamanischen Visionssuche: Ablösen (Vorbereitung), Reise (Schwelle), Nacharbeitung (Integration). Die Vision wird nicht unbedingt neu geschaffen, sondern wieder-erinnert und neu belebt. SL: Maharani Fritsch de Navarrete. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 10.–12.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

## 10.–12.6. Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 15. SL: Mahadev Schmidt. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 12.–17.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

## 12.–17.6. Yoga, Wandern und Fahrradfahren

Täglich erschließen wir in meditativen Spaziergängen und Radtouren das wunderschöne friesische Land. Asanas und Pranayama werden ganz auf deine individuellen Bedürfnisse zugeschnitten. So kannst du diese einfacher in deinen Alltag integrieren. Bei schönem Wetter Meditation und Yoga am Strand oder in der Nähe des Hafens. SL: Hannes Wissing. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €



## 17.–19.6. Asana Spezial – Kraft und deine Mitte

Du beschäftigst dich mit verschiedenen Bereichen von Körper, Atem, Geist und Seele. Kraft und gleichzeitig Weichheit aus deiner Mitte zu haben lässt dich mit der Praxis und dem Leben fließender umgehen, gibt dir eine bessere Ausrichtung. Abschließend kannst du reflektieren, wie der Ansatz dir bei deiner Praxis hilft, ökonomischer und klarer mit dir zu sein. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Jörg Müller. MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

## 17.–19.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

## 17.–19.6. Yoga und Meditation Mittelstufe

Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Siehe S. 6. MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

## 19.–24.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

## 19.–24.6. / 26.6. Yoga und Meditation Mittelstufe

Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Siehe S. 6. 19.–24.6. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 € 19.–26.6. MZ 429 €; DZ 537 €; EZ 647 €; S/Z 345 €

## 19.–24.6. Yogaferien mit Surfen

Surfen und Yoga – die ideale Kombination: Im Gleichgewicht bleiben, Spaß haben, Lebensfreude erhöhen, Achtsamkeit üben und mehr Energie spüren. Du kannst dich anstrengungslos gleiten lassen und genießen – begleitet von Yoga, Wasser, Wind und Wellen. 2 x täglich Yogastunde, Meditation, Vortrag, 13-16 Uhr Surfen mit Anleitung. SL: Michael Jarand. MZ 427 €; DZ 504 €; EZ 583 €; S/Z 367 €

## 19.-24.6. Insel-Yoga

Erlebe das Weltnaturerbe Wattenmeer aus der Sicht einer/s Yogini/Yogis: wir besuchen zwei der schönsten Ostfriesischen Inseln um dort Yoga und Atemübungen mit Meditation am Strand zu üben. Wir „schalten ab“ und „tanken auf“. Im Rhythmus der Natur Ebbe und Flut, Watt und Strand, Wind und Weite erleben. Vorträge über Yoga, Satsang mit Meditation, Kirchtansingen und Lichtzeremonie sind Teil des Programms. Im Preis sind die Fährekosten enthalten. MZ 374 €; DZ 450 €; EZ 529 €; S/Z 313 €

## 24.-26.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

## 24.-26.6. Yoga und Meditation Mittelstufe

Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Siehe S. 6. MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €



## 26.6.-1.7. Yoga für Kinder 3-6 Jahre / 7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. SL: Katrin Shakti Barros / Krishnashakti Stiboy.

MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €



## 26.6.-1.7. Yoga, Natur und Wattwandern

Entdecke deinen Bezug zur Natur im Sommer an der Nordsee. Verbinde Yogapraxis und Naturerlebnis und komme so deiner Natur näher. Wattwanderung,

Ausflug auf eine Insel und zu einem Seevogel-Schutzgebiet, Radtouren, Wildkräuter, Meditation im Freien und viele neue Eindrücke aufnehmen. Bitte mitbringen: Fernglas, Shorts, Sonnenhut, geeignetes Schuhwerk.

SL: Sitaram Kube.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €



## NEU 26.6.-1.7. Frauen-Ferienwoche an der Nordsee

Eine Woche zum Erholen, Auftanken, Kraft spüren und Frau-Sein feiern.

Die kleine und die große wilde Frau in dir entdecken. In die weibliche Urkraft kommen mit Yoga, Tanz und der Nordsee-Natur.

SL: Birgit Rüger.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

## 26.6.-1.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

## 1.-3.7.

### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 135 €; DZ 173 €; EZ 214 €; S/Z 109 €



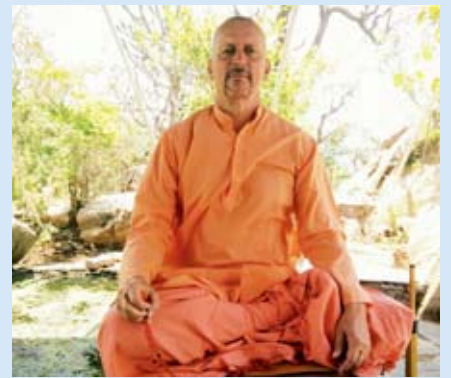
## 3.-8.7. Heilsame Vergebung – Ein Weg zur Herzöffnung

Eintauchen in einen Raum der tiefen Aussöhnung und Transformation von schmerzhaften Mustern, Verletzungen und Kränkungen aus der Vergangenheit. Verschiedene Ri-

tuale, Zeremonien und Meditationen ermöglichen intensive Heilungsprozesse. Manchmal wird es sogar möglich, zu erkennen, dass jede Erfahrung auch einen heilsamen Aspekt in sich birgt, bzw. einen tieferen Sinn hat. Leichtigkeit, Dankbarkeit und Freude treten ein.

SL: Christel Smaluhn.

MZ 388 €; DZ 472 €; EZ 558 €; S/Z 321 €



## NEU 3.-8.7.16 Spiritualität und Big Mind

Integrale Spiritualität und deren Weltsicht vor dem Hintergrund von verschiedenen spirituellen Traditionen und den Humanwissenschaften. Zuerst Theorie, dann Praxis des „Big Mind“. Das ist eine kraftvolle Methode aus Elementen der westlichen Psychologie und direkter nondualer Wahrnehmung, die dich deine eigene Göttlichkeit erfahren lässt. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Swami Bodhichitananda.

MZ 374 €; DZ 450 €; EZ 529 €; S/Z 313 €





**3.-8.7. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.  
MZ 327 €; DZ 411 €; EZ 498 €; S/Z 260 €

**3.-8.7. Yoga und Reiten**

Yoga verfeinert deine Reitkunst. Durch Meditation und Mantra-Singen erlangst du mehr Ruhe. Die speziellen Yogastunden kräftigen deine Muskulatur und Gelenke. Dein Sitz und Feingefühl werden verbessert. Unter Leitung einer kompetenten Pferdewirtin reitest du auf gut ausgebildeten Westernpferden im gesunden Reizklima der Nordsee. Egal ob mit oder ohne Reiterfahrung. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Melanie Vagt. MZ 515 €; DZ 599 €; EZ 685 €; S/Z 448 €

**8.-10.7.**

**Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 135 €; DZ 173 €; EZ 214 €; S/Z 109 €

**10.-15.7. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.  
MZ 327 €; DZ 411 €; EZ 498 €; S/Z 260 €

**10.-15.7.**

**Yogaferien mit Wassersport**

Segeln, Surfen, Wasserski, Kiten, Wattwandern - Yoga, Wasser, Wind und Wellen - Spaß, Lebensfreude, viel Energie - einfach genießen und gesunden. 2 x täglich Yogastunde, Meditation, Vortrag. Nachmittags Wasser-Aktivitäten. Je nachdem, wofür du dich entscheidest, kommen Kosten für Surfen, Wasserski oder Kiten dazu, ca. 25 - 35 €, Segeln ca. 35 - 40 €. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Michael Jarand. MZ 327 €; DZ 411 €; EZ 498 €; S/Z 260 €

**NEU 10.-17.7. Nordsee Special: Making Connections**

Du arbeitest intensiv am Thema „Gesetzmäßigkeiten von Raum“ (Vishuddha Chakra) und dir werden in Praxis und Theorie völlig neue Zugänge und Aspekte zu Yoga vermittelt. Du bekommst tieferen Kontakt zu deiner Mitte, vom Raum in dir und um dich herum. Du erfährst dich durch die unterschiedlichsten Asanas: Steh- und Bodensequenzen, Bewegung und Haltung, Anspannung und Lockerheit, Kraft und Flexibilität, Koordination und Balance. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Jörg Müller. MZ 473 €; DZ 604 €; EZ 744 €; S/Z 379 €

**13.-20.7. Yajna Woche - 108 Stunden vedische Feuerzeremonie**

Opfern von Ghee (gereinigte Butter) und Reis in ein rituelles Opferfeuer mit Rezitation eines machtvollen Mantras - zur Reinigung der Atmosphäre, zur Erzeugung einer friedvollen Schwingung, zum Aufladen der Chakras und zur Öffnung des Herzens. Eine unvergessliche Erfahrung. Die Teilnehmer wechseln sich stundenweise ab. Mit Meditation, Vorträgen und Yoga-Stunden sowie vielen Informationen über klassische Rituale und Mantras. SL: Sitaram Kube. MZ 326 €; DZ 439 €; EZ 556 €; S/Z 236 €

**14.7.**

**Maha-Samadhi Swami Sivananda**

Festliche Zeremonie mit Puja, Mantra-Singen und Meditation.

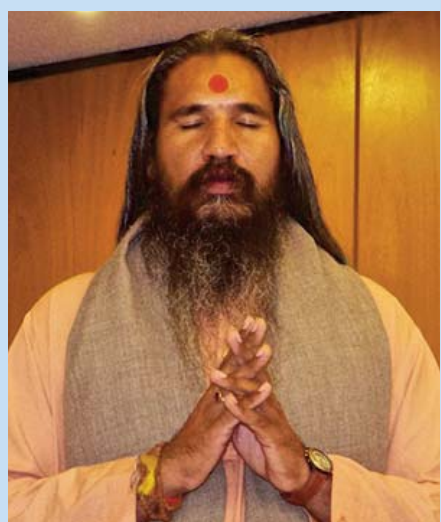
**15.-17.7.**

**Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 135 €; DZ 173 €; EZ 214 €; S/Z 109 €

**15.-17.7. Asana meditativ - mit Mantrabegleitung**

Durch unterschiedliche Arten von Mantras, deren Rezitation und Begleitung werden verschiedene Bewusstseinschichten angesprochen. Klang, Rhythmus und Melodie in Verbindung mit langem Halten der Stellungen verhelfen dir zu Entspannung, Zentrierung des Geistes und tiefen inneren Erfahrungen. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Vorträge, Mantra-Rezitation, Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €



**17.-24.7. Motto der Woche: Bhakti Yoga mit Swami Guru-sharanananda**

Lasse dich mitnehmen auf eine musikalische Reise nach Indien mit sehr dynamischem Kirtan. Swamiji lässt dich teilhaben an Episoden aus dem Leben der großen Heiligen Ananda Mayi Ma und schaltet die Verbindung zu dem weiblichen göttlichen Aspekt in uns frei. In seinen Svakriya Yoga-Stunden entfaltet sich eine energiebetonte dynamische Praxis mit Mantras. Du kannst die ganze Zeit dabei sein oder auch nur einige Tage als Individualgast. Keine Vorkenntnisse nötig. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Swami Guru-sharanananda, Sitaram Kube. Preis pro Tag: MZ 52 € / DZ 71 € / EZ 90 € / S/Z 37 €



**17.-22.7. Qi Gong und Yoga**

Qi Gong - eine Jahrtausende alte Methode für Jung und Alt, um Gelassenheit zu üben, Beweglichkeit körperlich und geistig zu fördern und die Lebenskraft zu stärken. Verbunden mit deinem Atem und der Imagination von Bildern öffnen sich die Meridiane (Energiebahnen) und führen zu innerer Ruhe und Harmonie. Diese Übungen werden wir vor allem draußen - und am Strand

durchführen. Die frische Meeresluft kann zur Gesundung an Leib und Seele beitragen. Mit Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen. SL: Marc Gerson. MZ 388 €; DZ 472 €; EZ 558 €; S/Z 321 €

**17.-22.7.**

**Yoga, Wandern und Fahrradfahren**

Täglich erschließen wir in meditativen Spaziergängen und Radtouren das wunderschöne friesische Land. Asanas und Pranayama werden ganz auf deine individuellen Bedürfnisse zugeschnitten. So kannst du diese einfacher in deinen Alltag integrieren. Bei schönem Wetter Meditation und Yoga am Strand oder in der Nähe des Hafens. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Hannes Wissing. MZ 388 €; DZ 472 €; EZ 558 €; S/Z 321 €

**17.-22.7. / 24.7. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.  
17.7.-22.7. MZ 327 €; DZ 411 €; EZ 498 €; S/Z 260 €  
17.7.-24.7. MZ 473 €; DZ 604 €; EZ 744 €; S/Z 379 €

**19.7. Guru Purnima**

Der Vollmondtag des Guru. 18-22 Uhr.

**22.-24.7. Meridian-Yoga**

Du lernst ruhige und dynamische Bewegungsformen, bei denen Meridiane und innere Organe stimuliert werden. Wir arbeiten mit Techniken wie Akupressur, Selbst-Massage, Körperwahrnehmung und dem Tao-Yoga. SL: Marc Gerson. MZ 181 €; DZ 219 €; EZ 260 €; S/Z 154 €

**22.-24.7.**

**Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.  
MZ 135 €; DZ 173 €; EZ 214 €; S/Z 109 €

**24.-29.7.**

**ADS/ADHS-Berater/in-Ausbildung**

Du lernst betroffene Kinder effektiv zu begleiten und Eltern wie Lehrer kompetent zu beraten. Verschiedene bewährte Therapieprogramme als Alternativen zu einer medikamentösen Behandlung werden vorgestellt.  
MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

**24.-29.7. / 31.7.**

**Yoga Familienwoche**

Yoga und Meditation für die ganze Familie.  
24.7.-29.7. MZ 327 €; DZ 411 €; EZ 498 €; S/Z 260 €  
24.7.-31.7. MZ 473 €; DZ 604 €; EZ 744 €; S/Z 379 €

**24.-29.7. / 31.7.**

**Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.  
24.-29.7. MZ 327 €; DZ 411 €; EZ 498 €; S/Z 260 €  
24.-31.7. MZ 473 €; DZ 604 €; EZ 744 €; S/Z 379 €

**24.-29.7. Yoga für Kinder 3-6 Jahre / 7-12 Jahre**

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. SL: Katrin Shakti Barros. MZ 182 €; DZ 229 €; S/Z 129 €

## 24.–29.7. Yogaferien mit Surfen

Surfen und Yoga – die ideale Kombination: Im Gleichgewicht bleiben, Spaß haben, Lebensfreude erhöhen, Achtsamkeit üben und mehr Energie spüren. Du kannst dich anstrengungslos gleiten lassen und genießen – begleitet von Yoga, Wasser, Wind und Wellen. 2 x täglich Yogastunde, Meditation, Vortrag, 13–16 Uhr Surfen mit Anleitung. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Michael Jarand.

MZ 457 €; DZ 541 €; EZ 628 €; S/Z 390 €

## 29.–31.7. Yoga für Kinder 3–6 Jahre / 7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. SL: Nicole Couvaras/ Giulia Resner.

MZ 87 €; DZ 106 €; S/Z 66 €

## 29.–31.7. Thai Yoga Massage

In Partnerübungen erlernst du Sequenzen dieser wohlthuenden Massagetechnik: Passive Streck- und Dehnbewegungen aus dem Yoga, Gelenkmobilisation und Druckpunktmassagen. Zehn ausgewählte Energielinien werden über sanfte Dehnung und rhythmischen Druck bearbeitet. SL: Charry Devi Ruiz.

MZ 181 €; DZ 219 €; EZ 260 €; S/Z 154 €

## 29.–31.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.

MZ 135 €; DZ 173 €; EZ 214 €; S/Z 109 €

## 31.7.–5.8. Entspannungstrainer/in für Kinder Ausbildung

Lerne Entspannungsverfahren bei Kindern professionell anzuleiten und Entspannungskurse z.B. in Kindergärten und Schulen zu geben.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

## 31.7.–5.8. Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie.

MZ 327 €; DZ 411 €; EZ 498 €; S/Z 260 €

## 31.7.–5.8. / 7.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

31.7.–5.8. MZ 327 €; DZ 411 €; EZ 498 €; S/Z 260 €

31.7.–7.8. MZ 473 €; DZ 604 €; EZ 744 €; S/Z 379 €

## 31.7.–5.8. Yoga für Kiefergelenke und Nackenbeschwerden

Was haben Rückenschmerzen und Nackenbeschwerden mit Kieferverspannungen zu tun? Kopfschmerzen, Tinnitus, Knieprobleme und zahlreiche andere Beschwerden können auch durch Kieferverspannungen entstehen. Intensives Arbeiten in Theorie und Praxis mit diesem Thema. Auch als Weiterbildungsseminar für Yogalehrer geeignet. SL: Charry Devi Ruiz.

MZ 388 €; DZ 472 €; EZ 558 €; S/Z 321 €

## 31.7.–5.8. Yoga für Kinder 3–6 Jahre / 7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. SL: Krishnashakti Stiboy, Nicole Couvaras/ Giulia Resner. MZ 182 €; DZ 229 €; S/Z 129 €

## 31.7.–5.8.

### Yoga, Natur und Wattwandern

Entdecke deinen Bezug zur Natur im Sommer an der Nordsee. Verbinde Yogapraxis und Naturerlebnis und komme so deiner Natur näher. Wattwanderung, Ausflug auf eine Insel und zu einem Seevogel-Schutzgebiet, Radtouren, Wildkräuter, Meditation im Freien und viele neue Eindrücke aufnehmen. Bitte mitbringen: Fernglas, Shorts, Sonnenhut, geeignetes Schuhwerk. SL: Sitaram Kube.

MZ 388 €; DZ 472 €; EZ 558 €; S/Z 321 €



## 5.–7.8.

### Entspannter Umgang mit Ärger

Wir gehen der Frage nach, warum uns diese Gelassenheit im Alltag oft fehlt und manche Situationen, Formulierungen oder Personen uns in kürzester Zeit sehr ärgerlich machen können. Wir experimentieren mit Kommunikationsstrategien, um auf (vermeintliche) Angriffe und Ärger Auslöser angemessen zu reagieren. Wir üben Techniken für Körper, Geist und Seele, die uns helfen, innerlich Distanz zu unangenehmen Situationen zu wahren.

SL: Susanne von Somm.

MZ 181 €; DZ 219 €; EZ 260 €; S/Z 154 €



## 5.–7.8.

### Mantras und Gitarre

Lerne, deine Lieblingsmantras auf der Gitarre zu begleiten. Du lernst die wichtigen Akkorde, Anschlagstechniken und die nötige Harmonielehre. Darüber hinaus lernst du auch deinen Gesang zu optimieren. Voraussetzungen: Eigene Gitarre, Grundkenntnisse im Gitarre spielen. SL: Thomas Hundsalz.

MZ 181 €; DZ 219 €; EZ 260 €; S/Z 154 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2016 (bitte anfordern) oder unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)



## 5.–7.8. Yoga für Kinder 3–6 Jahre / 7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. SL: Manuela Arnold/ Cornelia Haag.

MZ 87 €; DZ 106 €; S/Z 66 €

## 5.–7.8.

### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.

MZ 135 €; DZ 173 €; EZ 214 €; S/Z 109 €

## 7.–12.8. Insel-Yoga

Erlebe das Weltnaturerbe Wattenmeer aus der Sicht einer/s Yogini/ Yogis: wir besuchen zwei der schönsten Ostfriesischen Inseln um dort Yoga und Atemübungen mit Meditation am Strand zu üben. Wir „schalten ab“ und „tanken auf“. Im Rhythmus der Natur Ebbe und Flut,

Watt und Strand, Wind und Weite erleben. Vorträge über Yoga, Satsang mit Meditation, Kirchtansingen und Lichtzeremonie sind Teil des Programms. Im Preis sind die Fährekosten enthalten. MZ 402 €; DZ 483 €; EZ 568 €; S/Z 336 €



## 7.–12.8.

### Sport- und Yogawoche

Aktives Natur- und Körpererleben: intensiv Yoga üben, mit dem Fahrrad an die Küste und nach Jever fahren, nach Schillig und zurück joggen und eine Wattwanderung mit Yogastunde nach Baltrum. Viel Sport und Yoga an frischer Luft retten deinen Sommer, schenken dir viel Prana, Vitalität, Elan und neue Kraft für deine Projekte in nächster Zeit. SL: Michael Büchel.

MZ 388 €; DZ 472 €; EZ 558 €; S/Z 321 €

*Für Harmonie: Verbinde dich jeden Tag von ganzem Herzen mit den 3-10 wichtigsten Menschen in deinem Leben.*

## 7.–12.8. Stimm- und Sprechtraining Kursleiterausbildung

Stimme und Ausdrucksweise sind deine akustische Visitenkarte, sie beeinflussen erheblich die Wirkung deiner Worte. Werde dir dieses Potentials bewusst und nutze ihre vielen Möglichkeiten. SL: Thomas Hundsalz.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €; S/Z 382 €

## 7.–12.8. / 14.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

7.–12.8. MZ 327 €; DZ 411 €; EZ 498 €; S/Z 260 €

7.–14.8. MZ 473 €; DZ 604 €; EZ 744 €; S/Z 379 €

## 7.–12.8. Yoga für Kinder 3–6 Jahre / 7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. SL: Manuela Arnold/ Cornelia Haag.

MZ 182 €; DZ 229 €; S/Z 129 €

## 7.–14.8. Yoga rund um die Geburt – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst die Yoga Vidya-Reihe für Schwangere und Frauen in der Rückbildungszeit nach der Geburt anzupassen und zu ergänzen, lernst spezielle Atem- und Entspannungstechniken kennen und setzt dich mit den yogischen und medizinischen Hintergründen von Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung, möglichen Komplikationen und Kontraindikationen, auseinander. SL: Susanne von Somm.

MZ 569 €; DZ 702 €; EZ 844 €; S/Z 475 €

## 12.–14.8.

### Gesang und Stimmbildung

Jeder kann singen; diese Fähigkeit ist uns angeboren. Bei vielen Menschen ist sie jedoch im Laufe unseres Lebens in Vergessenheit geraten oder nicht richtig ausgebildet worden. Jeder kann es lernen. Alles was du brauchst ist etwas Mut und die richtige Methode. Lerne Übungen kennen deine Stimme zu entwickeln: Entspan-



nung, Atemvertiefung, Stimmerweckung, Resonanz, Tonumfang, Stimmkräftigung und Stimmansatz. Wir singen gemeinsam in der Gruppe. SL: Thomas Hundsals.  
Bitte bis 4.8. anmelden!  
MZ 181 €; DZ 219 €; EZ 260 €; S/Z 154 €



### 12.-14.8. Hilfe! Alltag! Yoga für Eltern mit ihren Kindern

Eltern und ihre Kinder brauchen Momente der Entspannung um sich selbst spüren zu können. In der heutigen Zeit bleibt neben den vielen Terminen oft nur wenig Zeit für gemeinsame Ruhemomente und Spiele. In lustigen Yoga-Übungen, Spielen, Tanzen, gegenseitigen Massagen und Fantasierreisen kannst du mit deinem Kind Stabilität, Kraft, Mut und Liebe tanken, entspannen, kuscheln....  
SL: Radhika Siegenbruk.  
MZ 181 €; DZ 219 €; EZ 260 €

### 12.-14.8. Yoga für Kinder 3-6 Jahre / 7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. SL: Manuela Arnold / Cornelia Haag.  
MZ 87 €; DZ 106 €; S/Z 66 €

### 12.-14.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. SL: Michael Büchel.  
MZ 135 €; DZ 173 €; EZ 214 €; S/Z 109 €

### 14.-19.8. / 21.8. Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie.  
14.-19.8. MZ 327 €; DZ 411 €; EZ 498 €; S/Z 260 €  
14.-21.8. MZ 473 €; DZ 604 €; EZ 744 €; S/Z 379 €

### 14.-19.8. / 21.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.  
14.8.-19.8. MZ 327 €; DZ 411 €; EZ 498 €; S/Z 260 €  
14.8.-21.8. MZ 473 €; DZ 604 €; EZ 744 €; S/Z 379 €

### 14.-19.8. Yoga für Kinder 3-6 Jahre / 7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. SL: Mareike Hansen / Cornelia Haag.  
MZ 182 €; DZ 229 €; S/Z 129 €

### 14.-19.8. Yogaferien mit Wassersport

Segeln, Surfen, Wasserski, Kiten, Wattwandern - Yoga, Wasser, Wind und Wellen - Spaß, Lebensfreude, viel Energie - einfach genießen und gesunden. 2 x täglich Yogastunde, Meditation, Vortrag. Nachmittags Wasser-Aktivitäten. Je nachdem, wofür du dich entscheidest, kommen Kosten für Surfen, Wasserski oder Kiten dazu, ca. 25 - 35 €, Segeln ca. 35 - 40 €. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Michael Jarand.  
MZ 327 €; DZ 411 €; EZ 498 €; S/Z 260 €



### 14.-21.8. Nordsee Special: Thai `n` Fly

Öffne dein Herz, spüre Vertrauen und Verbindung. Erfahre das gegenseitige Geben und Nehmen ganz ohne Erwartungen und Druck. Das Fliegen bietet die Möglichkeit, mit Hilfe eines Partners Yoga in einer anderen Intensität und Dynamik zu erleben. Ergänzt wird die Praxis durch die Begegnung in der Ayur-Thaimassage, um dich rundum wohl zu fühlen. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Radhika Siegenbruk.  
MZ 473 €; DZ 604 €; EZ 744 €; S/Z 379 €



### 14.-21.8. Yoga Mantra Ferienwoche mit Sundaram

Musik ist Yoga. Der Yoga des Klanges heißt Nada Yoga. Das hingebungsvolle Singen von spirituellen Liedern ist die Sprache des Herzens, die jede/r versteht. Lass deine Seele baumeln, tanke dich auf und spüre die Geborgenheit, die von den Mantras ausgeht. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Sundaram. MZ 569 €; DZ 702 €; EZ 844 €; S/Z 475 €

### 19.-21.8. Yoga für Kinder 3-6 Jahre / 7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. SL: Mareike Hansen / Cornelia Haag.  
MZ 87 €; DZ 106 €; S/Z 66 €

### 19.-21.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.  
MZ 135 €; DZ 173 €; EZ 214 €; S/Z 109 €

### 21.-26.8. Kiss your stress away

Die totale Erholung von stressigem Alltag- und Berufsleben und ein effektives Burnout-Präventionsprogramm mit der Unity-Training-Methode. Das Programm beruht auf den neuesten Erkenntnissen der Neurologie und Stressforschung und umfasst die drei Teilbereiche Awareness (bewusstes Leben), Move & Release (Bewegung und Entspannung durch Yoga) und Mindbalance (mentales Gleichgewicht durch Meditation). SL: Gauranga Heinzmann.  
MZ 388 €; DZ 472 €; EZ 558 €; S/Z 321 €



### 21.-26.8. Prana-Yoga

Lerne einen kraftvollen neuen Weg im Yoga kennen. Du wirst wie aus einer intensiven Kur erfrischt, gereinigt, gestärkt und mit vielen neuen Ideen nach Hause zurückkehren. Beim Prana-Yoga steht die bewusste natürliche Anreicherung und Lenkung von Prana, der Lebensenergie, im Mittelpunkt. Sie bestimmt unsere ganze Vitalität, unseren Gesundheitszustand und unser psychisches Gleichgewicht. SL: Bhajan Noam.  
MZ 388 €; DZ 472 €; EZ 558 €; S/Z 321 €

### 21.-26.8. / 28.8. Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie.  
21.-26.8. MZ 327 €; DZ 411 €; EZ 498 €; S/Z 260 €  
21.-28.8. MZ 473 €; DZ 604 €; EZ 744 €; S/Z 379 €

### 21.-26.8. / 28.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.  
21.-26.8. MZ 327 €; DZ 411 €; EZ 498 €; S/Z 260 €  
21.-28.8. MZ 473 €; DZ 604 €; EZ 744 €; S/Z 379 €

### 21.-26.8. Yoga für Kinder 3-6 Jahre / 7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. SL: Mareike Hansen / Cornelia Haag.  
MZ 182 €; DZ 229 €; S/Z 129 €





## 21.–28.8. Themenwoche: Indische Rituale und Rezitationen mit Swami Nivedanananda

In dieser Woche haben wir Swami Nivedanananda zu Gast. Er wird jeden Tag berührende indische Rituale ausführen und machtvolle klassische Veda-Mantras rezitieren. So hast du die Möglichkeit, auch ohne ein spezielles Seminar zu buchen, jeden Tag einen authentischen indischen Swami und Meister zu erleben. Erfahre, wie inspirierend die Anwesenheit indischer Meister sein kann! Natürlich stehen dir auch die anderen Individualgastangebote frei: tägliche Yogastunden, Meditationen, geführte Spaziergänge, Rezitationen, u.v.m. Du kannst die ganze Woche oder auch nur einige Tage als Individualgast kommen. Übernachtung inkl. Vollpension, Yogastunden etc.: Montag bis Freitag pro Tag MZ 52 €; DZ 71 €; EZ 90 €; S/Z/ 37 €; Wochenende (Fr-So) MZ 118 €; DZ 155 €; EZ 196 €; S/Z 88 €. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Swami Nivedanananda, Sitaram Kube.

### Erdungsübung im Sitzen oder Stehen:

- Fußsohle flach auf der Erde
- Tiefe Bauchatmung
- Visualisiere Wurzeln
- Affirmation: Ich bin gut verwurzelt

## 25.8. Krishna Jayanti

Feier zum Geburtstag von Krishna mit Puja und Mantra-Singen.

## NEU 26.–28.8. Asana Spezial – Ausrichtung

Korrekte und körpergerechte Ausrichtung helfen dir, dich lange mit deinem Körper eins fühlen zu lassen und deinen Körper intensiv kennen zu lernen. Abschließend kannst du reflektieren, wie der Ansatz dir bei deiner Praxis hilft, ökonomischer und klarer mit dir zu sein. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Jörg Müller. MZ 146 €; DZ 183 €; EZ 223 €; S/Z 119 €

## 26.–28.8. Meditatives Trommeln und Tanzen mit Yoga

Du lernst mit viel Spaß Basisrhythmen auf der Djembe und meditatives Trommeln. Deine eige-

nen Rhythmen auszudrücken, hilft, dein kreatives Potential zu erschließen. Erfahre Lebensfreude, in dem du dich der Djembé annäherst oder sie neu entdeckst. Trommeln vorhanden, oder bringe deine mit. SL: Bhajan Noam.

MZ 181 €; DZ 219 €; EZ 260 €; S/Z 154 €

## 26.–28.8. Yoga für Kinder 3–6 Jahre / 7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. SL: Mareike Hansen / Cornelia Haag.

MZ 87 €; DZ 106 €; S/Z 66 €

## 26.–28.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 135 €; DZ 173 €; EZ 214 €; S/Z 109 €

## 28.8.–2.9. Nordic Walking und Yoga

Nordic Walking ist eine gesundheitsfördernde Ausdauersportart. Das dynamische Gehen mit zwei Stöcken in der wunderbaren Natur trainiert schonend Herz, Kreislauf, Muskeln und strafft somit deine Figur. Tägliche Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, sowie Schwimmen, Sauna und Massage-Workshop (jeweils 1 x pro Woche) runden das aktive Erholungsprogramm ab. Incl. 1x Nordic Walking auf einer Ostfrieseninsel. SL: Ananda Schaak.

MZ 388 €; DZ 472 €; EZ 558 €; S/Z 321 €

## 28.8.–2.9. / 4.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

28.8.–2.9. MZ 327 €; DZ 411 €; EZ 498 €; S/Z 260 €

28.8.–4.9. MZ 473 €; DZ 604 €; EZ 744 €; S/Z 379 €

## 28.8.–2.9. Yoga und Ayurvedamassage Wohlfühlwoche

Massagen helfen dir, neue Energie zu gewinnen, ins Gleichgewicht zu kommen, die innere Ruhe zu spüren. Nach einer Einführung ins Ayurveda werden Massagetechniken vorgestellt und geübt. Wir massieren uns gegenseitig mit therapeutischen und wärmenden Ölen, die auf den jeweiligen Konstitutionstyp abgestimmt werden. Meditation, Satsang und Yoga sowie Spaziergänge an der frischen Nordseeeluft runden das Programm ab. SL: Sarah Mack.

MZ 388 €; DZ 472 €; EZ 558 €; S/Z 321 €

## 28.8.–2.9. Yoga und Reiten

Yoga verfeinert deine Reitkunst. Durch Meditation und Mantra-Singen erlangst du mehr Ruhe. Die speziellen Yogastunden kräftigen deine Muskulatur und Gelenke. Dein Sitz und Feingefühl werden verbessert. Unter Leitung einer kompetenten Pferdewirtin reitest du auf gut ausgebildeten Westernpferden im gesunden Reizklima der Nordsee. Egal ob mit oder ohne Reiterfahrung. SL: Melanie Vagt.

MZ 515 €; DZ 599 €; EZ 685 €; S/Z 448 €

## 2.–4.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €



## 2.–4.9. Yoga und Schamanismus

Schamanistische Heilung geschieht im Einklang mit der Natur und den Elementen, durch unsere eigenen inneren Bilder und durch unbewusstes archaisches Wissen. Es werden traditionelle schamanische Techniken vermittelt und geübt. Durch Yoga und Meditation öffnest du deinen Geist. Du entspannst und kannst loslassen. Voraussetzung: Grundstabilität und ein offenes Herz. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Dr. Rainer Ternieden. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 2.–7.9. Kraftvolle Stille – Zeit für seelisches Aufräumen

Ein konzentriertes persönliches Sinn-Seminar. Nicht immer ist es an der Zeit, loszulegen und Neues anzupacken. Bisweilen ist Innehalten angesagt, Bilanz ziehen, vielleicht sogar Bestehendes genießen und würdigen. Du lernst und übst Techniken aus dem spirituellen Coaching, Trance und Meditation. Du erhältst kleine Impulse mit feiner Wirkung. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Susanne Sirringhaus.

MZ 376 €; DZ 452 €; EZ 531 €; S/Z 315 €

## 4.–9.9. Insel-Yoga

Erlebe das Weltnaturerbe Wattenmeer aus der Sicht einer/s Yogini/ Yogis: Wir besuchen zwei der schönsten Ostfriesischen Inseln um dort Yoga und Atemübungen mit Meditation am Strand zu üben. Wir „schalten ab“ und „tanken auf“. Im Rhythmus der Natur Ebbe und Flut, Watt und Strand, Wind und Weite erleben. Vorträge über Yoga, Satsang mit Meditation, Kirchantingen und Lichtzeremonie sind Teil des Programms. Im Preis sind die Fahrkosten enthalten. Keine Vorkenntnisse nötig.

MZ 374 €; DZ 450 €; EZ 529 €; S/Z 313 €

## 4.–9.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

## 4.–9.9. Yoga, Wandern und Fahrradfahren

Täglich erschließen wir in meditativen Spaziergängen und Radtouren das wunderschöne friesische Land. Asanas und Pranayama werden ganz auf deine individuellen Bedürfnisse zugeschnitten. So kannst du diese einfacher in deinen Alltag integrieren. Bei schönem Wetter Meditation und Yoga am Strand oder in der Nähe des Hafens. SL: Hannes Wissing.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

## 5.9. Ganesha Chaturthi

Ab 19.00 Uhr Feier zur Erscheinung Ganeshas mit Puja, Meditation und Mantra-Singen.

## 8.9. Sivanandas Geburtstag

Lasse dich inspirieren vom Leben eines großen Meisters. 12–20h Singen von „Om Namoh Bhagavate Sivanandaya“; 19h Video über Swami Sivananda. 20h Große Puja (indisches Ritual) und Geschichten aus dem Leben von Swami Sivananda.



## 9.-11.9. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. Siehe S. 13.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

*Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2016 (bitte anfordern) oder unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)*



## 9.-11.9. Yoga und Didgeridoo

Lerne auf einfache Weise, Didgeridoo zu spielen und es in deine spirituelle Praxis einzubauen. Ohne Noten lernst du die wichtigsten Klänge und Techniken wie das Spiel ohne Atem-Pause (Zirkular-Atem) wirkungsvoll üben. Positive Effekte: Freude, tieferer Atem, ruhigerer Geist, Meditation, Klang-Massage sowie bei Stress, Schnarchen, Asthma, Tinnitus... Didges gibt's im Kurs leihweise. SL: Sven Apenburg. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 9.-11.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

## 11.-16.9. Mit allen Sinnen sein – Achtsames Er(den)leben

Erforsche dich, die Welt deiner Sinne und Wahrnehmungen immer achtsamer und tiefer. Lerne, dein Gedanken-Karussell zu verlangsamen und so immer mehr ins Hier und Jetzt zu kommen, was helleres Wahrnehmen und leidfreieres (Er-)Leben zur Folge hat. Dabei helfen dir: Meditation, Sinnes- und Natur-Erfahrung, Yoga, Tanz, Klang, Stille.... SL: Sven Apenburg.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

## 11.-16.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

## 11.-16.9. Yogaferien mit Segeln

Einen neuen Lebenskurs einschlagen. Achtsamkeit, Spaß, Lebensfreude, Zusammenhalt und mehr Energie werden dich bereichern. Lass dich von Yoga, Wind und Wasser tragen und in eine neue gute und gesunde Zukunft segeln. 2 x täglich Vortrag, Meditation, Yogastunde, 13-16 Uhr Segeleinheit mit Vermittlung der Grundkenntnisse. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Michael Jarand. MZ 545 €; DZ 622 €; EZ 701 €; S/Z 485 €

## 11.-16.9. Yoga und Wandern

Tanke Kraft und Erholung bei ausgedehnten Wanderungen in der wunderschönen Natur. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga und Meditation kannst du voller Frische deinen Alltag wieder aufnehmen. Täglich eine Yogastunde, morgens und abends Meditation. SL: Ananda Schaak.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

## 16.-18.9. Jnana Yoga, Vedanta, Meditation und Schweigen

Abstrakte Meditationstechniken über die höchste Weisheit. Intensivseminar mit täglich bis zu 6 Meditationssitzungen zu je 20-40 Minuten, 2 Yogastunden und Mantra-Singen. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. SL: Keshava Schütz.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

## 16.-20.9. Asana Intensiv mit Narayani

Intensives Arbeiten an den Asanas, ergänzt durch inspirierende Vorträge und Meditationen. Auf spielerische Weise, ohne große Anstrengung, lernst du die schwierigsten Variationen und bist selbst verblüfft, was alles geht. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. Auch als Weiterbildungsseminar für Yogalehrer geeignet. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Narayani. MZ 388 €; DZ 449 €; EZ 512 €; S/Z 340 €

## 16.-18.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. SL: Parashakti Küttner.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

## **NEU** 18.-23.9. Frauen-Ferienwoche an der Nordsee

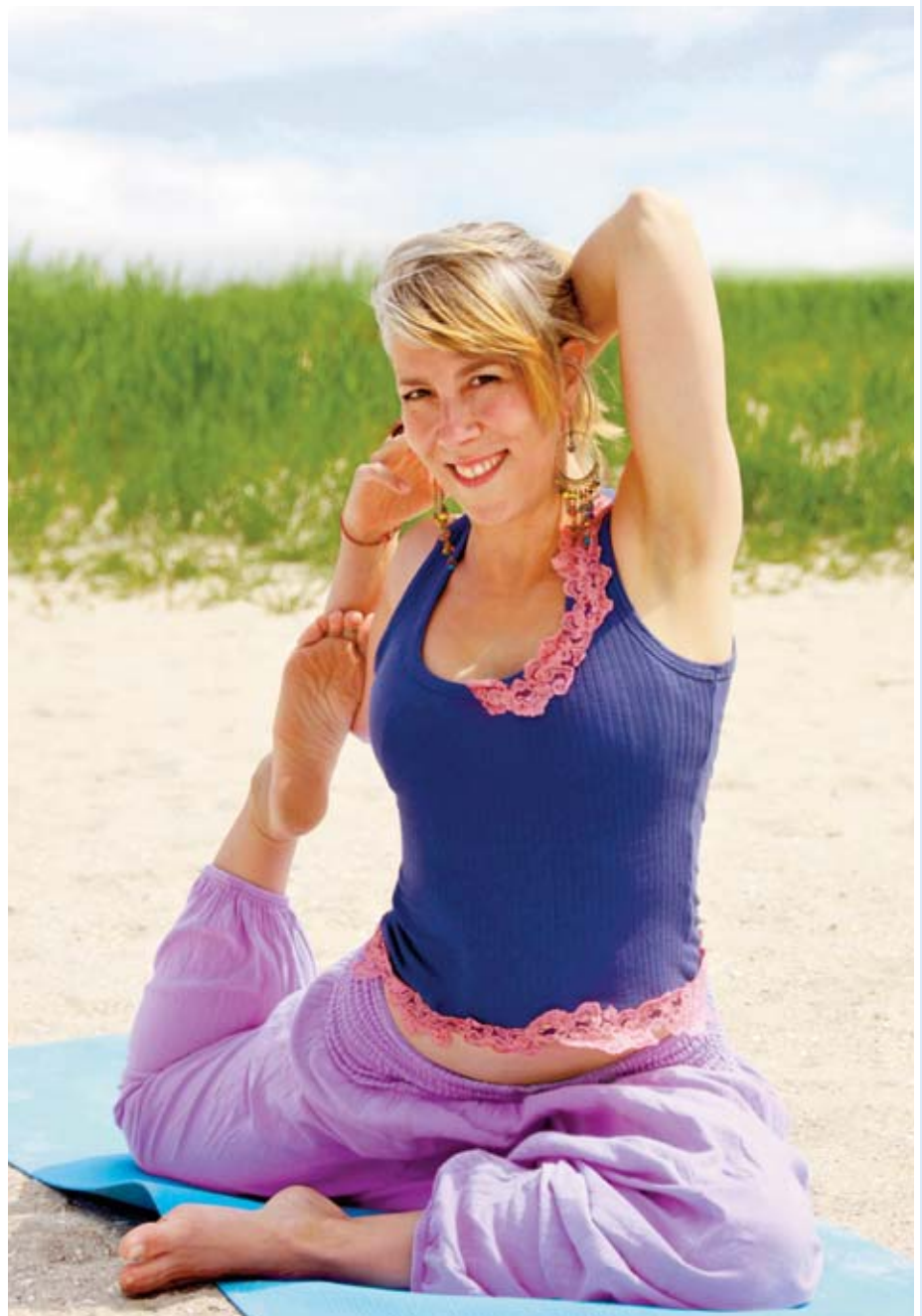
Eine Woche zum Erholen, Auftanken, Kraft spüren und Frau-Sein feiern. Die kleine und die große wilde Frau in dir entdecken. In die weibliche Urkraft kommen mit Yoga, Tanz und der Nordsee-Natur. SL: Birgit Rüger.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

## 18.-23.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €



**23.–25.9.**

## **Meditation Intensiv Schweigend**

Intensivseminar mit täglichen langen Meditationssitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst ein in die innere Welt. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**23.–25.9.**

## **Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

**25.–30.9. Insel-Yoga**

Erlebe das Weltnaturerbe Wattenmeer aus der Sicht einer/s Yogini/Yogis: wir besuchen zwei der schönsten Ostfriesischen Inseln um dort Yoga und Atemübungen mit Meditation am Strand zu üben. Wir „schalten ab“ und „tanken auf“. Im Rhythmus der Natur Ebbe und Flut, Watt und Strand, Wind und Weite erleben. Vorträge über Yoga, Satsang mit Meditation, Kirchtansingen und Lichtzeremonie sind Teil des Programms. Im Preis sind die Fahrkosten enthalten. MZ 374 €; DZ 450 €; EZ 529 €; S/Z 313 €

**25.–30.9. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

**NEU** **25.–30.9. Nordsee Special: Als Frau bewusst leben und lieben mit Yoga**

Lebendig, authentisch, heilend. Mit Atemarbeit, Bewegung und im Austausch mit anderen gelangst du in deine Eigenverantwortung und in deinen Herzensraum. Komme zu dir selbst und werde zur Welt mit anderen. SL: Gabriele Hörl. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

**30.9.–2.10. Yoga für Kinder 3–6 Jahre / 7–12 Jahre**

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

**30.9.–2.10. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

**2.–7.10. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

**2.–7.10. Yoga für Kinder 3–6 Jahre / 7–12 Jahre**

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. SL: Mareike Hansen / Manuela Arnold. MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €

**2.–7.10. Yoga, Pferde und Meer**

Du lernst neben der Pferdepflege, dem Satteln und Reiten auch die Kommunikation und Körpersprache mit dem Pferd. Der Umgang mit dem

Pferd in Kombination mit Yoga vermitteln dir u.a. tiefes Vertrauen, Achtsamkeit, Höflichkeit und Lebensfreude. Gestärkt und achtsam kehrst du in deinen Alltag zurück. SL: Keshava Schütz, Melanie Vagt. MZ 453 €; DZ 529 €; EZ 608 €; S/Z 392 €

**NEU** **2.–9.10. Nordsee Special: Spiritueller Tiefgang**

Intensives Retreat um tief in die ganzheitliche Yogapraxis einzutauchen. Mehr Pranayama, viel Asana-Praxis, Erfahrungsaustausch, Fragen und Antworten, Rituale und spirituelle Geschichten, Schweigen und Singen in herzlicher und vertrauensvoller Atmosphäre. SL: Bhairavi Dinges. MZ 429 €; DZ 537 €; EZ 647 €; S/Z 345 €

**2.–11.10. Navaratri**

Neun Tage zur Verehrung der göttlichen Mutter. Täglich Puja, Mantras singen, Homa und Karma Yoga. Preise: auf Anfrage bzw. auf Karma Yoga Basis.

**7.–9.10. Raja Yoga 2**

Du lernst: 2. Kapitel der Yoga Sutras. Sadhana, die spirituelle Praxis. Kriya Yoga Kleshas, die Ursachen des Leidens und ihre Überwindung. Ashtanga, die 8 Stufen des Yoga. Unterrichtstechniken: Geistige Wirkungen des Yoga. Yoga für Kinder. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Ananda Schaak. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**7.–9.10. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

**NEU** **9.–14.10. Nordsee Special: Yoga und Klangthemenwoche**

Es erwartet dich ein intensives und vielseitiges Angebot mit Yoga und Klang. Du erfährst neue Techniken der Bewusstseinsweiterung. Blockaden können sich lösen und du entspannst auf einer tiefen Ebene. Mit offenem Ohr staunst du über die tiefen, kraftvollen Wirkungen der archaischen Klänge. Mit Klangyogastunden. SL: Wolfgang Meisel, Jutta Kremer. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

**NEU** **9.–14.10. Meditatives Töpfern und Yoga**

Du machst dich mit den Urelementen Erde, Feuer, Luft und Wasser vertraut. Ein Gefäß aus Ton formen, es gestalten, brennen und benutzen können. Der 2-tägige RakuWorkshop findet im Atelier des Künstlers statt, an den anderen Tagen widmest du dich deiner Yoga-Praxis. SL: Vijen R. Thiele. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

*Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2016 (bitte anfordern) oder unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)*

**9.–14.10. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

**14.–16.10. Asana Intensiv mit längerem Halten und Chakrakonzentration**

Du lernst, deinen Geist ruhig zu halten, während du dich jeder Asana vollkommen hingibst. Chakrakonzentrationen lenken Prana und können dir eine neue Dimension des Hatha Yoga eröffnen. Täglich 4–6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Melanie Vagt. MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

**14.–16.10. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

**16.–21.10. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

**NEU** **16.–23.10. Nordsee Special: Making Connections**

Du arbeitest intensiv am Thema „Gesetzmäßigkeiten von Raum“ (Vishuddha Chakra) und dir werden in Praxis und Theorie völlig neue Zugänge und Aspekte zu Yoga vermittelt. Du bekommst tieferen Kontakt zu deiner Mitte, vom Raum in dir und um dich herum. Du erfährst dich durch die unterschiedlichsten Asanas: Steh- und Bodensequenzen, Bewegung und Haltung, Anspannung und Lockerheit, Kraft und Flexibilität, Koordination und Balance. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Jörg Müller. MZ 429 €; DZ 537 €; EZ 647 €; S/Z 345 €

**21.–23.10. Gefühle verstehen und umwandeln in Wissen**

Du kannst über deine Gefühle und körperlichen Wahrnehmungen Kontakt mit deinem Unterbewusstsein aufnehmen, die Signale verstehen, sie annehmen und dadurch bewusste Veränderungen stattfinden lassen. Yogische, schamanische, systemische, körper- und gestalttherapeutische Techniken fließen mit ein. SL: Sarah Mack. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**21.–23.10. Harmonium Lernseminar**

Lerne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Devadas Mark Janku. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**21.–23.10. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €





**23.–28.10. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

**23.10.–20.11.****Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs**

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Siehe S. 13. SL: Keshava Schütz, Ananda Schaak.

MZ 2.215 €; DZ 2.643 €; EZ 3.085 €; S/Z 1.877 €

**28.–30.10.****Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

**30.10. Diwali – das Fest des Lichts**

Lichterfest zur Öffnung des Herzens und Entfaltung allumfassender Liebe. 20:00 Uhr Puja. Kostenlos. Spenden willkommen.

**30.10.–4.11. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

**4.–6.11. Kundalini Yoga Mittelstufe**

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 15. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**4.–6.11.****Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

**6.–11.11. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

**6.–11.11.****Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.

MZ 276 €; DZ 352 €; EZ 430 €; S/Z 215 €

**11.–13.11. Yoga Nidra – Die Kunst der richtigen Entspannung**

Erfreue dich deines Lebens und entgehe dem Stress. An diesem Wochenende erhältst du tiefe Einblicke in die wissenschaftlich fundierte Tiefenentspannungs- und Meditationstechnik der Satyananda Yoga Tradition. Dein sich entspannender Körper und Geist erlauben dir tief nach Innen zu schauen, deine wahren Qualitäten zu erkennen und dein kreatives Potential zu entfalten. SL: Michael Büchel.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**11.–13.11.****Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

**13.–16.11.****Schweigeretreat an der Nordsee**

Rückzug aus dem Alltag. Ein In-Sich gehen und Sich-Finden. Neue Eingebungen schöpfen aus der Stille. Einsame Spaziergänge an der Nordsee in der mit Prana aufgeladenen frischen Seeluft. Meditationssitzungen mit inspirierender Thematik, dazu Hatha-Yoga Praxis und Mantra-Singen. MZ 212 €; DZ 257 €; EZ 305 €; S/Z 175 €

**13.–18.11. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

**18.–20.11. Asana intensiv**

Du praktizierst 4–6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbruchergebnis für deine Yoga-Praxis! Siehe S. 11. Intensivseminar.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

**18.–20.11.****Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

**18.–20.11.****Yoga und Meditation Mittelstufe**

Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Siehe S. 6. MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

**20.–25.11. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

**20.–25. / 27. 11. Yoga und Meditation Mittelstufe**

Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Siehe S. 6.

20.–25.11.: MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

20.–27.11.: MZ 429 €; DZ 537 €; EZ 647 €; S/Z 345 €

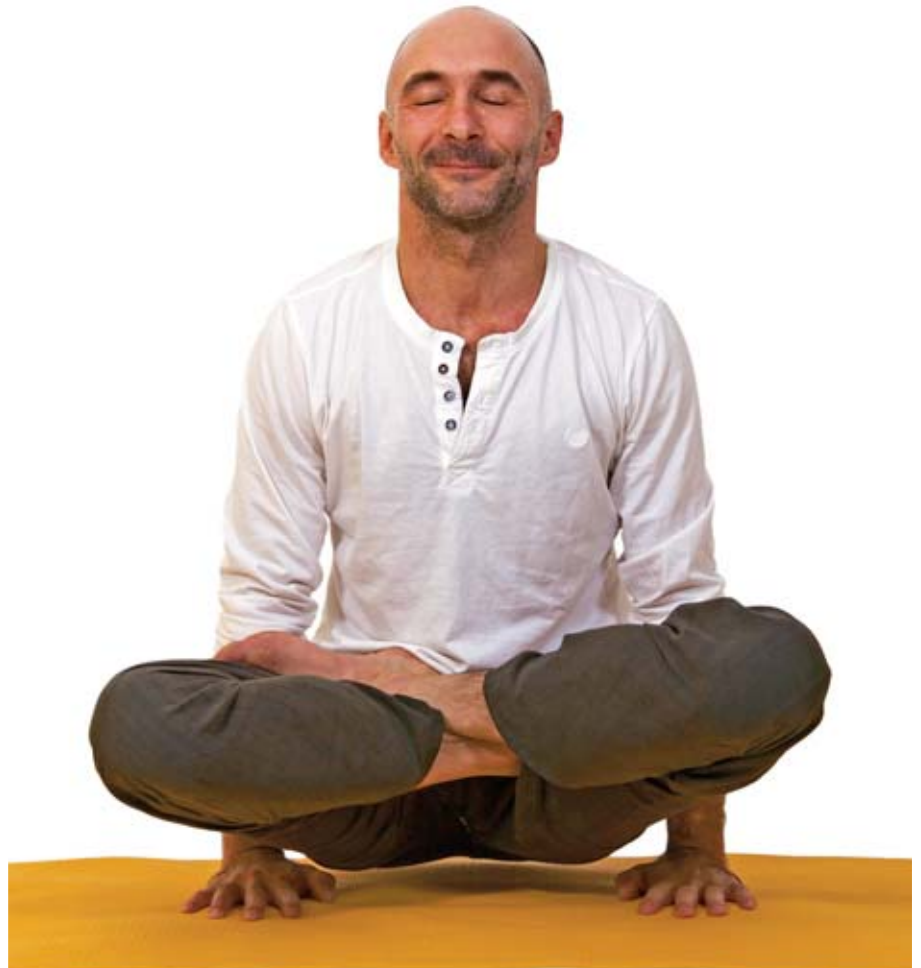
**24.11. Maha Mantra Singen**

12 Stunden Singen des Hare Rama Hare Krishna – Mantras. Eine großartige Energieerfahrung zur Herzensöffnung. Die Seminarteilnehmer wechseln sich beim Singen ab. Von 8:00 bis 20:00 Uhr.

**NEU 25.11.–2.12.****Nordsee Special: Tantra – Mythos und Wahrheit**

Ein tiefes Eintauchen in die mystische und philosophische Welt des Tantra. Du bekommst einen umfassenden Überblick über die Vielfalt tantrischer Techniken und Schriften sowie des Sadhana der tantrischen Wege. Möglichkeiten der therapeutischen Anwendung verschiedener Aspekte des Tantra: Kriyas, Pranayamas, Chakralehre und -therapie, Meditationstechniken. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Keshava Schütz, Mahadev Schmidt.

MZ 429 €; DZ 537 €; EZ 647 €; S/Z 345 €



**25.-27.11.**

## **Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

## **27.11. Tag der offenen Tür – Haus Yoga Vidya Nordsee**

Ab 11:00 Uhr bis 21:00 Uhr. Zum unverbindlichen Kennenlernen. Yogastunden für Anfänger und Mittelstufe, Yogavorführung, Einführung in Yoga, Meditation, Mantra-Singen. Leckerer Vollwertbuffet. Alles kostenlos. Bitte vorher anmelden. Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantra-Singen, Yogastunde und Brunch teilnimmst, zahlst du: MZ 47 €, DZ 63 €, EZ 78 €, S/Z 35 €. Nur Satsang und Übernachtung: MZ 24 €, DZ 31 €, EZ 39 €, S/Z 18 €



## **25.-27.11. Vergebungsritual: Die Kraft des Herzens spüren**

Je mehr du vergibst, desto größer wird die unbeschreibliche Kraft in deinem Herzen. Du bist auf Erden, um Liebe und Verzeihen zu lernen. Deine Lebensbestimmung ist in deinen Verletzungen versteckt. Erfahre, wozu deine Verletzungen dienen und erkenne den verborgenen Segen in ihnen. Yoga, Tanz, Gebete und Mantras unterstützen dich dabei. SL: Anna Clara Cassinelli. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**25.-27.11.**

## **Yoga und Meditation Mittelstufe**

Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Siehe S. 6. MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

## **27.11.-2.12. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €



## **2.-4.12. Asana Spezial – Umkehr**

Umkehrhaltungen sind geprägt von deiner Ausrichtung und Kraft, sie geben dir eine andere Sicht von dir und deiner Umwelt. Du beschäftigst dich intensiv mit diversen Möglichkeiten von Umkehrhaltungen. Abschließend kannst du reflektieren, wie der Ansatz dir bei deiner Praxis hilft, ökonomischer und klarer mit dir zu sein. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Jörg Müller. MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €



## **2.-4.12. Hatha Yoga, Entspannung und Stress Management – Yogalehrer Weiterbildung**

Erfahre mehr über Entspannungstechniken, Einstellung und Umgang mit Stress, Wissenschaft und die Wirkungen des Yoga. SL: Manuela Arnold. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**2.-4.12.**

## **Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

## **4.-9.12. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €

**2.-4.12.**

## **Meditation intensiv am Wochenende**

Ausgedehnte Meditationssitzungen, optimal unterstützt von Asanastunden und Vorträgen. Meditation gilt als DAS Mittel um zur Ruhe zu kommen, in die innere Mitte zu gelangen und Klarheit zu erfahren. Wer seine Meditationssitzungen ausdehnen und seine Erfahrungen erweitern möchte ist hier richtig. Aber auch Anfänger sind herzlich willkommen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Ananda Schaaak. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**9.-11.12.**

## **Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

## **16.-18.12. Sanskrit**

Erlernen der Devanagari-Schrift zum korrekten Aussprechen der Mantras. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Felicitas von Kotzebue. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €; S/Z 140 €

**16.-18.12.**

## **Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

## **16.-18.12. Yoga und Pferd**

Pferde können uns auf eine ganz besondere Weise berühren. Sie schenken uns Wärme, Kraft und Lebendigkeit. Du verbringst Zeit mit gut ausgebildeten Westernt Pferden und kannst auch reiten. Die Yogastunden und Meditationen ermöglichen eine gelassene neue Art der Begegnung mit dem wunderbaren Wesen Pferd. SL: Melanie Vagt. MZ 189 €; DZ 220 €; EZ 251 €; S/Z 165 €

**18.-23.12. / 25.12.**

## **Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. 18.-23.12. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €  
18.-25.12. MZ 429 €; DZ 537 €; EZ 647 €; S/Z 345 €

**23.-25.12.**

## **Asana-Intensiv-Meditativ**

Langes Halten, energetische Praxis, konzentrierte Achtsamkeit. Für Praktizierende mit guter Kondition und dem Willen, Fortschritte zu erzielen. Beschreibung s. S. 11, Mittelstufe und Fortgeschrittene. Gute körperliche Kondition erforderlich. MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €; S/Z 108 €

*Denke groß,  
aber sei mit Kleinem zufrieden*

## **23.-25.12. Yoga für Kinder 3-6 Jahre / 7-12 Jahre**

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

**23.-25.12.**

## **Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

## **24.-25.12. Weihnachtsfeier**

Kunterbuntes Programm: Yoga-Stunde, Festessen, Mantra-Singen, Weihnachtslieder-Singen, Vortrag: Jesus war ein Yogi; Kerzenlicht-Zeremonie, Mitternachtsmeditation, Überraschungen. Tauche ein in die Freude und Tiefe der Spiritualität. Ab 16 Uhr. Übernachtung möglich. 34 € ohne Übernachtung. Bei Übernachtung insgesamt: MZ 67 €, DZ 83 €, EZ 98 €, S/Z 34 €

**25.-30.12.16 / 1.1.17**

## **Yoga Familienwoche**

Yoga und Meditation für die ganze Familie. 25.-30.12.2016 MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €  
25.-01.01.2017 MZ 429 €; DZ 537 €; EZ 647 €; S/Z 345 €

**25.-30.12.16 / 1.1.17**

## **Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. 25.-30.12.2016 MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €; S/Z 237 €  
25.-01.12.2017 MZ 429 €; DZ 537 €; EZ 647 €; S/Z 345 €

## **25.-30.12. Yoga für Kinder 3-6 Jahre / 7-12 Jahre**

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. MZ 165 €; DZ 203 €; S/Z 117 €



## **25.-30.12. Yoga Klangwelten**

Singen und Tanzen sind die einfachsten Formen, um göttliches Bewusstsein zu erfahren. Freudvolles Mantra-Singen, Gong Meditation, Mantra Yoga-Stunde, gemeinsames Tanzen und vieles mehr lassen dich in die Klangwelt des Yoga eintauchen, um dich aufzutanken und zu entspannen. Echter Seelenbalsam. SL: Mahadev Schmidt. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €; S/Z 292 €

## **30.12.16-1.1.17 Yoga für Kinder 3-6 Jahre / 7-12 Jahre**

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. MZ 79 €; DZ 95 €; S/Z 60 €

**30.12.16-1.1.17**

## **Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €; S/Z 99 €

## **31.12.16-1.1.17 Silvester/Neujahr**

Ab 18.00 Uhr Festessen, Meditation und Mantra-Singen, Puja und Homa. 34 € ohne Übernachtung oder im Schlafsaal. Mit Übernachtung: MZ 67 €; DZ 83 €; EZ 98 €; S/Z 34 €





# ALLGÄU

Seminarprogramm 2016





## Das Yoga-Seminarhaus in den Bergen



*Hier kannst du die Natur  
sehr intensiv spüren*

### Lebe Yoga – Erlebe Natur, Bergwelt und reine Bergluft

Der Yoga Vidya Allgäu Ashram ist unser jüngstes Seminarhaus und wurde 2013 eröffnet. Er liegt auf ca. 1000 m Höhe unmittelbar vor den Allgäuer Alpen. Eingebettet in einer attraktiven Ferienregion ist der Ort Maria Rain ein beliebtes, aber ruhiges Kur- und Erholungsgebiet zwischen Kempten und Füssen. Direkt vom Haus eröffnet sich ein traumhafter Blick auf die Alpen. In unmittelbarer Nähe befindet sich der Alpispitz bei Nesselwang und der Grünten. Umgeben von vielen Badeseen und fernab von Straßenlärm und Trubel ist der Ort ideal für Yoga und Meditation.



- Erkunde die wundervolle Natur in direkter Umgebung: in nur 5 km Entfernung liegt der Grüntensee sowie das große Wintersportgebiet Nesselwang mit Loipen und Abfahrten.
- Erfreue dich an einem weit verzweigten Wanderwegenetz. Es lädt dich ein, die Natur zu erleben und die wundervolle Landschaft zu genießen.
- Ideal für Familien: die Sommerrodelbahn in Nesselwang und der Hochseilgarten am Grüntensee.



Der Allgäu Ashram ist unser bisher kleinster Yoga Vidya Ashram. Du findest dich wieder in einer familiären, spirituellen Atmosphäre und kannst ein liebevoll zubereitetes vegetarisches Buffet in der kleinen Runde genießen. Ein guter Platz für jeden, der Yoga in einer kraftvollen Naturumgebung und im kleinen Kreis praktizieren oder lernen möchte.



**Unterbringung:** Die Zimmer sind mit Dusche/WC ausgestattet, alternativ befinden sich Badezimmer auf den Etagen. Größtenteils haben die Zimmer Balkone, die dich mit dem Blick über das Allgäu und in die Alpen verwöhnen. Die Kurtaxe im Ort beträgt 1 € pro Erwachsener, 50 Cent für Kinder zwischen 5-16 Jahren.



## 1.-3.1. Aufatmen in der Stille

Tauche ein in die Stille und deine Seele atmet auf. Ein Wochenende der intensiven Einkehr. Du gewinnst wieder Abstand zum Alltag, hast Zeit für dich, sammelst deine Kräfte und bekommst neue Perspektiven - gemeinsam einfach da sein. Sitzen in Stille, Gehmeditation, meditative Yogastunden, kurze Vorträge und Gelegenheiten zu Einzelgesprächen. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €



### 1.-3.1. Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. SL: Simona Deckers. MZ 79 €; DZ 95 €

## 1.-3.1.

### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

## 3.-6.1. Selbstbewusstsein und Stärke entwickeln

Entfalte dein volles Potential, das dich aus der Begrenzung durch äußere und innere Konditionierungen befreit. Das geht in drei Schritten: 1) dich selbst annehmen 2) deine Stärken finden und 3) dein Leben gestalten. Du wirst ein Gefühl unglaublicher Befreiung erfahren und mit einem ganz neuen Selbstbewusstsein Dinge angehen. Auch als Weiterbildungsseminar für Yogalehrer geeignet. SL: Shivakami Bretz. MZ 212 €; DZ 257 €; EZ 305 €

## 3.-8.1. Yoga-Winterferien im Allgäu

Erholung pur im Winter in den Bergen: eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen mit Yoga, Meditation, Schneewanderungen/ Ausflügen, Sauna (nicht im Preis inbegriffen) und Vorträgen; Skifahren und Langlauf in unmittelbarer Nähe möglich. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €



### NEU 8.-10.1. Aufbruch ins neue Jahr

Nutze die Kraft des neuen Jahres, um deine Blockaden zu lösen und deine Wünsche und Ziele zu erreichen. Aufstellungen helfen dir dabei, voller Kraft und Freude vorwärts zu gehen und Altes hinter dir zu lassen. Entdecke deine Möglichkeiten! SL: Michaela Hold. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €

## 8.-10.1.

### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

## 10.-15.1.

### Yoga-Winterferien im Allgäu

Erholung pur im Winter in den Bergen: eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen mit Yoga, Meditation, Schneewanderungen/ Ausflügen, Sauna (nicht im Preis inbegriffen) und Vorträgen; Skifahren und Langlauf in unmittelbarer Nähe möglich. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

## 15.-17.1. Harmonium Lernseminar

Lerne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. Keine Vorkenntnisse nötig. SL: Devadas Mark Janku. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €

## 15.-17.1.

### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

## 17.-22.1. Asana-Intensiv-Meditativ

Langes Halten, energetische Praxis, konzentrierte Achtsamkeit. Für Praktizierende mit guter Kondition und dem Willen, Fortschritte zu erzielen. Siehe S. 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Gute körperliche Kondition erforderlich. SL: Arjuna Wings. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

## 17.-22.1.

### Yoga-Winterferien im Allgäu

Erholung pur im Winter in den Bergen: eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen mit Yoga, Meditation, Schneewanderungen/ Ausflügen, Sauna (nicht im Preis inbegriffen) und Vorträgen; Skifahren und Langlauf in unmittelbarer Nähe möglich. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

## 22.-24.1.

### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. SL: Arjuna Wings. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €



## 22.-24.1.

### Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. SL: Shivakami Bretz. MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €



## 24.-29.1. Yoga und Skitouren

Genieße Yoga-Winterferien, erlebe die herrliche Winterwelt in den Allgäuer Alpen bei Skitouren, verbunden mit der erholsamen Atmosphäre im Alpen-Ashram, mit täglichen Yogastunden, Meditation, Satsang. Voraussetzung: Skitouren-Erfahrung (keine Ski-Neulinge). Einfache bis mittlere Touren in der Umgebung, mit Aufstieg abseits der Piste oder am Pistenrand und Abfahrt über eine Piste. Bitte eigene Ausrüstung mitbringen. Alternativ Skiverleih beim Fachhändler vor Ort. SL: Gabi Dörrer. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €

## 24.-29.1.

### Yoga-Winterferien im Allgäu

Erholung pur im Winter in den Bergen: eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen mit Yoga, Meditation, Schneewanderungen/ Ausflügen, Sauna (nicht im Preis inbegriffen) und Vorträgen; Skifahren und Langlauf in unmittelbarer Nähe möglich. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

## 29.-31.1. Hormon Yoga Basisseminar - Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst, wie die von Dinah Rodrigues entwickelten Hormonyogaübungen, integriert in die Yoga Vidya Reihe, auf den weiblichen Körper wirken. Die in den Wechseljahren freier werdende Energie kann Frau mit gezielten Übungen für ihre spirituelle Entwicklung nutzen. Auch als Weiterbildung für Yogatherapeuten geeignet. SL: Shivapriya Große-Lohmann, Amba Popiel-Hoffmann. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €

## 29.-31.1.

### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

## 31.1. Tag der offenen Tür Haus Yoga Vidya Allgäu

Ab 11:00 Uhr bis 21:00 Uhr. Zum unverbindlichen Kennenlernen, mit Yoga-Stunden für Anfänger und Fortgeschrittene, Einführung in die Meditation und Mantra-Singen, Hausführung, Vorträge, Info-Vortrag zur Yogalehrerausbildung, 2 x Vollwert-Buffer und Verlosung. Alles kostenlos. Eine Kinderbetreuung ist ganztägig möglich. Bitte vorher anmelden. Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantra-Singen, Yogastunde und Brunch teilnimmst, zahlst du: MZ 47 €, DZ 63 €, EZ 78 €. Nur Übernachtung und Satsang: MZ 24 €, DZ 31 €, EZ 39 €. Bitte vorher anmelden unter 08361-925300. SL: Shivakami Bretz.

## 31.1.-5.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €



## 31.1.-5.2. Yoga und Winterwandern im Allgäu

Loslassen, durchatmen, auftanken: Den Winter in Kontrasten erleben, hautnah und erfrischend in Eis und Schnee, in glasklarer Luft und wärmender Sonne. Du erwanderst das winterliche Allgäu - auf festen Pfaden oder mit Schneeschuhen in der unberührten Natur. Außerdem lernst du jeden Tag, mit Yoga zu entspannen und kannst die Natur bewusster aufnehmen. Ein Rundpaket zum Auftanken auf allen Ebenen. Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk. Ausleihen von Schneeschuhen/Stöcken im Preis inbegriffen. SL: Anke Gempke. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €

## 5.-7.2.

### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €



## 5.-7.2.

### Die Psychologie des Yoga

Wie kommt es, dass wir in wiederkehrenden Handlungs- und Denkmustern unterwegs sind? Wieso reagieren wir oft unbewusst? Was lässt uns an Leidvollem haften? Wie wirkt sich das tägliche Verhalten auf unser persönliches Glück aus? Finde Antworten und Übungsideen zu all diesen Fragen. Lerne Yoga und dich selber besser kennen. SL: Priya Sonneleitner. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €



## 7.-12.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. SL: Monika Adele Camara. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €



## 7.-14.2. Grundlagen der Psychologischen Yogatherapie

Hier schaffst du die Basis therapeutischer Arbeit. Du lernst, wie du in den Erst-Kontakt gehst und eine Anamnese erstellst. Pflichtbaustein A der Psychologischen Yogatherapie. Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrerausbildung. Als Weiterbildungsseminar für Yogalehrer geeignet. SL: Shivakami Bretz. MZ 517 €; DZ 623 €; EZ 734 €

## 12.-14.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. SL: Monika Adele Camara. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

## 14.-19.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

## **NEU** 14.-19.2. Yoga und Winterwandern im Allgäu

Loslassen, durchatmen, auftanken: Den Winter in Kontrasten erleben, hautnah und erfrischend in Eis und Schnee, in glasklarer Luft und wärmerer Sonne. Du erwanderst das winterliche Allgäu - auf festen Pfaden oder mit Schneeschuhen in der unberührten Natur. Außerdem lernst du jeden Tag, mit Yoga zu entspannen und kannst die Natur bewusster aufnehmen. Ein Rundumpaket zum Auftanken auf allen Ebenen. Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk. Ausleihen von Schneeschuhen/Stöcken im Preis inbegriffen. SL: Anke Gempke. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €



## 19.-21.2. Yoga für Nacken, Rücken, Schulterverspannungen

Körperliche und emotionale Anspannung führt bei vielen Menschen zu

Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich. Eine schlechte Haltung, langes Sitzen oder Stehen führt zu chronischen Verspannungen und Rückenschmerzen. Du lernst hier durch gezielte Übungen zu entspannen und Schonhaltungen und dadurch bedingte Schmerzen zu mildern. Als Weiterbildungsseminar für Yogalehrer und Yogatherapeuten geeignet. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Tenzin Leickert. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €

## 19.-21.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

## 21.-26.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

## 21.-26.2. Yoga und Ski-Langlauf

Genieße die herrliche Natur in Eis und Schnee beim Langlaufen. Dazu die erholsame Atmosphäre im Ashram mit täglicher Yogastunde, Mantra-Singen und Meditation. Loipen befinden sich direkt am Haus! Bitte eigene Skiausrüstung mitbringen. Diese kann auch beim Fachhändler vor Ort ausgeliehen werden. SL: Tenzin Leickert. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €

*Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2016 (bitte anfordern) oder unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung).*

## 26.-28.2. Selbstreflexion und psychologische Arbeit mit Hatha Yoga

Durch Aufmerksamkeitslenkung und Selbstreflexionstechniken in den Asanas kommst du zu deinen tieferen Gefühlen und Gedanken, zu dir selbst. Du lernst die starke Symbolik der Asanas zu entschlüsseln. Du erhältst machtvolle Techniken, um durch Zugang zur Intelligenz des Körpers bessere Entscheidungen zu treffen, alte Muster zu erkennen und umzustrukturieren. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. SL: Shivakami Bretz. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €

## 26.-28.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

## 4.-6.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

## 4.-6.3. Asana Intensiv - Musikalisch-Meditativ

Klangschwingungen harmonisieren und entspannen und ermöglichen dir neue Erfahrungen in deiner Praxis. Lass dich durch das Hören von Klängen tief nach innen führen. In verschiedenen Stellungen wirst du auch deine eigene Stimme einsetzen und beobachten, wie Singen und Töne dein Körpergefühl und deine Geisteshaltung beeinflussen. SL: Radhika Siegenbruk. MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €

## 6.-11.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €



NEU

**6.–11.3. Yoga und Winterwandern im Allgäu**

Loslassen, durchatmen, auftanken: Den Winter in Kontrasten erleben, hautnah und erfrischend in Eis und Schnee, in glasklarer Luft und wärmender Sonne. Du erwanderst das winterliche Allgäu – auf festen Pfaden oder mit Schneeschuhen in der unberührten Natur. Außerdem lernst du jeden Tag mit Yoga zu entspannen und kannst die Natur bewusster aufnehmen. Ein Rundpaket zum Auftanken auf allen Ebenen. Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk. Ausleihen von Schneeschuhen/Stöcken im Preis inbegriffen. SL: Anke Gempke. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €

**7.–8.3. Shivaratri-Feier**

Die heilige Nacht Shivas. Singen von Om Namah Shivaya, Pujas, Homa, Geschichten und Philosophie über Shiva sowie Meditation und Mantra-Singen. SL: Shivakami Bretz. MZ 47 €; DZ 63 €; EZ 78 €

**11.–13.3. Kundalini Yoga Einführung**

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 15. SL: Nilakantha Christian Enz.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €

**11.–13.3. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

**13.–20.3. Fastenwoche**

Yoga und Fasten sind eine ideale Kombination, um zu entschlacken, sich wieder richtig wohlzufühlen und zu starken spirituellen Erfahrungen zu kommen. Täglich Yogastunden, Meditation, Vorträge und Mantra-Singen. Fachkundige Fastenbetreuung. SL: Patrick Dülks.

MZ 517 €; DZ 623 €; EZ 734 €

**13.–18.3. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

**18.–20.3. AfroYoga® für Rubensfrauen**

Afrikanischer Tanz und Yoga – ein Jungbrunnen! Interaktion zwischen Musik, Bewegung und Umwelt jenseits von genormten Körperformen und selbst verordneten Diäten. Musik aus Afrika weckt deine Lebensfreude und macht Lust auf neuen Bewegungsausdruck. AfroYoga trainiert und vitalisiert Muskeln, Gelenke und Organe, löst Blockaden und entspannt. SL: Monika Adele Camara. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €

**18.–20.3. Asana Intensiv mit Narayani**

Intensives Arbeiten an den Asanas, ergänzt durch inspirierende Vorträge und Meditationen. Auf spielerische Weise, ohne große Anstrengung, lernst du die schwierigsten Variationen und bist selbst verblüfft, was alles geht. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. Als Weiterbildungsseminar für Yogalehrer geeignet. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Narayani.

MZ 195 €; DZ 226 €; EZ 257 €

**18.–20.3. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

**20.–25.3. Walk in Balance – Meditatives Wandern im Allgäu**

Walk in Balance – ein ideales Erholungstraining in der Natur. Beim Wandern kannst du wunderbar deinen Atem beobachten, meditieren, Natur und Stille erfahren und einfache Yogaübungen im Stehen üben. Körper und Geist regenerieren sich. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga und Meditation gehst du voller Frische in den Alltag. SL: Pranava Heinz Pauly.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €

**20.–25.3. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

**25.–27.3. Praktische Schritte zum inneren Frieden**

Ein sehr wirkungsvolles, transformatorisches Seminar mit vielen Anregungen. Unter anderem zu: Mehr Energie im Alltag – Umgang mit Emotionen – Unverarbeitetes integrieren – Positives Denken – gute Beziehungen zu den Mitmenschen aufbauen – seine Lebensaufgabe finden – Beziehung zu etwas Höherem aufbauen. SL: Shivakami Bretz. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €

**25.–27.3. Yoga für Kinder 7–12 Jahre**

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. MZ 79 €; DZ 95 €

**25.–27.3. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

**27.3.–1.4. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

**27.3.–1.4. Yoga für Kinder 7–12 Jahre**

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. MZ 165 €; DZ 203 €

**27.3.–3.4. Yoga bei psychischen Problemen – Yogalehrer Weiterbildung**

Lerne, mittels Yoga deine Kursteilnehmer zu tieferer Selbsterkenntnis zu führen und ihnen Zugang zu innerer Kraft zu verschaffen. Diese Weiterbildung richtet sich an Yogalehrer mit Unterrichtserfahrung ohne tiefere psychotherapeutische Vorkenntnisse. Gleichzeitig Pflichtbaustein D der Psychologischen Yogatherapieausbildung. SL: Shivakami Bretz.

MZ 517 €; DZ 623 €; EZ 734 €

**1.–3.4. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

**1.–3.4. Hilfe! Alltag! Yoga für Eltern mit ihren Kindern**

Eltern und ihre Kinder brauchen Momente der Entspannung um sich selbst spüren zu können. In lustigen Yoga-Übungen, Spielen, Tanzen, gegenseitigen Massagen und Fantasiereisen kannst du mit deinem Kind Stabilität, Kraft, Mut und Liebe tanken, entspannen, kuscheln... SL: Radhika Siegenbruk. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €

**3.–8.4. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

**8.–10.4. Faszientraining mit Yoga – Yogalehrer Weiterbildung**

Lerne verschiedene Techniken aus dem Faszientraining kennen, um das Bindegewebe (Faszien) das die Muskeln, Organe und Knochen umhüllt, geschmeidig und elastisch zu machen und integriere sie in deinen Yogaunterricht um so Beweglichkeit und Wohlbefinden zu fördern. Viele praktische Tipps und Übungen. Bitte Tennisball oder Faszienrolle mitbringen. Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrerausbildung. SL: Claudia Bauer. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €

**8.–10.4. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

**8.–10.4. Yogalehrer Vorbereitung**

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. SL: Shivakami Bretz. MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €

**10.–15.4. Flexibler werden mit Yoga und Meditation**

Erlange neue Flexibilität und Beweglichkeit durch spezielle Dehnstechniken. Für gesunde Gelenke, einen elastischen Rücken und geistige Öffnung. Für alle, die in ihren Asanas vorankommen wollen. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €

**10.–15.4. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

**15.–17.4. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

**15.–17.4. Yoga und Meditation Mittelstufe**

Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Siehe S. 6. MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €

**15.–22.4. Fastenwoche**

Yoga und Fasten sind eine ideale Kombination, um zu entschlacken, sich wieder richtig wohlzufühlen und zu starken spirituellen Erfahrungen zu kommen. Täglich Yogastunden, Meditation, Vorträge und Mantra-Singen. Fachkundige Fastenbetreuung. SL: Patrick Dülks.

MZ 517 €; DZ 623 €; EZ 734 €

## 17.–22.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

## 22.–24.4. Garbha Sanskar – Schwangerschaftsfürsorge aus ayurvedischer Sicht

Garbha Sanskar umfasst das komplette Wissen des Ayurveda vom Kinderwunsch über die Empfängnisvorbereitung, Schwangerschaftsverlauf, Geburt und darüber hinaus. Mit vielen Praxistipps für alle diese Phasen zur Steigerung der Vitalität, Ernährung, heilenden Klängen, Yoga- und Atemübungen, Massagen. Geeignet als Ayurveda-Weiterbildung. Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation erforderlich. SL: Dr. Sujata També. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €



## 22.–24.4.

### Power Yoga – Entdecke den inneren Krieger in dir

Wir üben die klassische Yogareihe mit dynamischen Power Yoga Elementen. Bei der harmonisch fließenden Abfolge von Asanas liegt das Hauptaugenmerk in der Verbindung jeder Körperbewegung mit der kraftvollen Atmung. SL: Kamala Lubina.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €



## 22.–24.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.

SL: Arjuna Wingen.

MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

## 24.–27.4. Entdecke deine Bestimmung – gestalte dein Schicksal

Hast du dich schon gefragt, warum du hier auf dieser Welt bist? Wofür du da bist? Worum es in deinem Leben geht? Leela Mata hilft dir, dich mit deinem Herz zu verbinden, deinen Gefühlen, deiner Intuition zu trauen und zu folgen und so deine wahre Bestimmung freizulegen. Du lernst deinen Alltag mit größerer Klarheit und einer tieferen Ausrichtung zu gestalten – dich höherer Führung zu öffnen. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Leela Mata.

MZ 248 €; DZ 293 €; EZ 341 €

## 24.–29.4. Atemferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Finde mit Yoga, Meditation, Workshops und Ausflügen zu deiner inneren Ruhe und lerne durch intensive Atemtechniken die frische Allgäuluft auf besondere Weise schätzen. SL: Alexandra Kabisch.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €



## 29.4.–1.5. Yin Yoga

Du lernst, die Yoga Vidya Grundreihe besonders unter dem „Yin“-Aspekt zu verstehen. Wo „Yang“ für die Muskelstärkung steht, verkörpert „Yin“ längeres Halten, langsame und sanfte Reize, die besonders die Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. Das beugt insbesondere Gelenkproblemen vor, unter denen gerade auch Sportler häufig leiden. Gelenke und Muskulatur können harmonisch zusammenwirken. Grundkenntnisse in

Yoga und Meditation erforderlich. Als Weiterbildung für Yogatherapeuten geeignet. SL: Mاهشwara Lehner. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €



## NEU 29.4.–1.5. Liebe was du tust

Vedanta ist nicht nur die Philosophie der universellen Einheit, sie wird auch oft die Philosophie der vollkommenen Freiheit genannt. Du lernst diese Freiheit in dein tägliches Leben zu bringen – indem du liebst, was du tust – und wie sie dich mehr zu dir selbst, zu mehr Lebensglück, wahrer Unabhängigkeit und innerem Frieden führt. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Swami Tattvarupananda.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €

## 1.–6.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

## 1.–29.5. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Siehe S. 13. SL: Vani Devi Beldzik, Shivakami Bretz, Devaki Lammet.

MZ 2.215 €; DZ 2.643 €; EZ 3.085 €

## 6.–8.5.

### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

## 8.–13.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

## 13.–15.5.

### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

## 15.–20.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

## 20.–22.5.

### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

## 22.–27.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

## 27.–29.5.

### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €



## 29.5.–3.6. Wandern, Wildkräuter und Yoga im Allgäu

Erlebe die Ursprünglichkeit der Natur auf den Wanderungen durchs Allgäu. Entdecke die verschiedenen Kräuter an Gewässern, im Wald und auf der Wiese. Mit Informationen zu ihrer Verwendung, Herstellung grüner Smoothies (Vitalstoff – Drinks) und safetiger Wildkraut – Salate. Meditation im Freien an idyllischen Plätzen. Täglich eine Yogastunde, Meditation und Mantra-Singen. Bitte mitbringen: Wanderschuhe, Rucksack, Frischhaltebox. SL: Sitaram Kube. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €

## 29.5.–3.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €



## 3.–5.6.

### Gelassenheit entwickeln

Möchtest du gelassener durchs Leben gehen? Du erlernst machtvolle Techniken, um inmitten einer Welt voller Veränderungen und inmitten der Höhen und Tiefen des Lebens gelassen zu leben. Mit speziellen Blitz-Entspannungstechniken, Atemtechniken für den Alltag. Mit Strategien und Übungen, um emotionelle Energie zu nutzen ohne von ihr überwältigt zu werden, für den Umgang mit Schuld und Ungerechtigkeit, Selbstakzeptanz und Selbstliebe und für praktische Nächstenliebe im Alltag. SL: Sukadev Bretz.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €

## 3.–5.6.

### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

## 5.–10.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

## 5.–10.6. Yoga und Wandern

Tanke Kraft und Erholung bei ausgedehnten Wanderungen in der wunderschönen Natur. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga und Meditation kannst du voller Frische deinen Alltag wieder aufnehmen. Täglich eine Yogastunde, morgens und abends Meditation. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

## 10.–12.6. Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 15. SL: Nilakantha Christian Enz. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €

## 10.–12.6.

### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €



## 10.-12.6. Vertiefte Selbsterfahrung mit Yoga und spiritueller Gestaltarbeit

Gestaltarbeit sensibilisiert und differenziert die Wahrnehmung für dich selbst und für andere und ergänzt den Integralen Yoga ideal. Du übst, unbewusste Weisheiten ins Bewusstsein zu bringen. So wirst du Fähigkeiten finden, zu denen du bisher noch keinen Zugang hattest. Leidvolle Erfahrungen können bewusst genutzt und transformiert werden. Mit Yoga-Körper- und Atemübungen, Meditation und Gestaltarbeit kannst du dein Potential entdecken und leben. Der Austausch in der Gruppe und die Unterstützung der Yogalehrerin und Therapeutin bieten dir eine optimale Hilfe für eine Sinn erfüllte Entwicklung. SL: Shivakami Bretz. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €



## 17.-19.6. Thai Yoga Massage-Workshop

Viel Entspannung, Massage, Meditation und Yoga. Du lernst verschiedene Griffe aus der Thai Yoga Massage kennen, die Akupressurpunkte zu massieren und dein Wohlbefinden zu steigern. Bänder und Muskeln werden dabei auf schonende Weise gedehnt und die Beweglichkeit erhöht, deine inneren Organe entspannen sich, du wirst vitalisiert und baust Stress ab. SL: Matthias Herold. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €

## 17.-19.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

## 24.-26.6. Asana intensiv: Hanuman - Krieger der Herzen

Asanas intensiv und länger - im Fokus auf die Kriegerstellungen. Du praktizierst die klassische Yogareihe und arbeitest intensiv an den Asanas. Finde durch langes und achtsames Halten - vor allem von vielen stehenden Kriegerstellungen und deren Variationen zu mehr innerer und äußerer Stärke. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Kamala Lubina. MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €

## 24.-26.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €



## 12.-15.6. Wohlfühltag für Frauen

In diesem Seminar ist Raum zum (Frau)Sein mit speziellen Yogastunden, Tanzen, Beckenbodenübungen, Massagen und Entspannung. Komme bei dir selbst an und erkenne, wie wundervoll es dort ist. SL: Shivani Gumler, Shakti Volkert. MZ 212 €; DZ 257 €; EZ 305 €

## 12.-17.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

*Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2016 (bitte anfordern) oder unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)*



## 17.-22.6. Rückbildung mit Yoga für junge Mütter und ihre Säuglinge - Yogalehrer-Weiterbildung

Besonderheiten und Schwerpunkte im Unterrichten von jungen Müttern (oder Vätern) mit ihren Babys: Asanas und Variationen, Modifikationen und Hilfsmittel, die besonders geeignet für die Rückbildung sind, um Haltung, Stellung, Ausrichtung und Aufrichtung zu erleichtern. Die Babys, die gerne zum Seminar mitgebracht werden dürfen, werden in einzelne Übungen integriert. SL: Susanne von Somm. MZ 376 €; DZ 452 €; EZ 531 €

## 19.-24.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

## 26.6.-1.7. Nordic Walking und Yoga im Allgäu

Das dynamische Gehen mit zwei Stöcken ist eine gesundheitsfördernde Ausdauersportart und macht viel Spaß. In der wunderschönen Landschaft des Allgäu trainierst du schonend Herz, Kreislauf, Muskeln und straffst damit auch deine Figur. SL: Beate Düsing. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €

## 26.6.-1.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

## 1.-3.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €



### 1.-3.7. Kiss your stress away

Die totale Erholung von stressigem Alltags- und Berufsleben und ein effektives Burnout-Präventionsprogramm mit der Unity-Training-Methode. Das Programm beruht auf den neuesten Erkenntnissen der Neurologie und Stressforschung und umfasst die drei Teilbereiche Awareness (bewusstes Leben), Move & Release (Bewegung und Entspannung durch Yoga) und Mindbalance (mentales Gleichgewicht durch Meditation). SL: Gauranga Heinzmann.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €



### 1.-3.7. Selbstreflexion und psychologische Arbeit mit Hatha Yoga

Durch Aufmerksamkeitslenkung und Selbstreflexionstechniken in den Asanas kommst du zu deinen tieferen Gefühlen und Gedanken, zu dir selbst. Du lernst die starke Symbolik der Asanas zu entschlüsseln. Du erhältst machtvolle Techniken, um durch Zugang zur Intelligenz des Körpers bessere Entscheidungen zu treffen, alte Muster zu erkennen und umzustrukturieren. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. SL: Chandrashekara Schönwetter.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €

### 3.-8.7. Bergwandern und Yoga

Je nach Wetter und Lust unternehmen wir ausgedehnte Wanderungen in den Bergen (reine Gehzeit etwa 3-6 Stunden), genießen Aussicht und Yoga, Picknick und Baden. Ergänzend Vorträge zu Alpen, Yoga und Meditation. Bitte mitbringen: feste Schuhe, kleiner Rucksack, wetterfeste Kleidung, Sonnenschutz, Badesachen, Handtuch o.ä. als Yogaunterlage für unterwegs.

MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €

### 3.-8.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

### 8.-10.7. Familienaufstellen und Yoga

Löse Situationen auf, die dich beschäftigen. Erlebe die wunderbaren Möglichkeiten, welche dir die verschiedenen Arten der Aufstellungsarbeit bieten und gehe danach befreiter und mit mehr Freude, Leichtigkeit und Verständnis durchs Leben. Du kannst jedes beliebige Thema aufstellen und schauen, was sich dahinter verbirgt. Weitere Übungen runden das Ganze ab. SL: Michaela Hold. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €

### 8.-10.7. Hatha Yoga und Bhagavad Gita

Über Asanas mit Bhagavad Gita-Rezitation bekommst du Zugang zur tiefen Wahrheit der Gita, zu dir selbst und deiner inneren Führung. Das Hören der Verse wirkt tief und entfaltet deine Intuition. Du erkennst immer klarer, wann und wie du handeln sollst. SL: Nilakantha Christian Enz. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €

### 8.-10.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

### 10.-13.7. Spirituelle Heilmeditation - Entkomme dem Burn-out

Fühlst du dich erschöpft? Immer wieder geraten wir aus unserer Mitte, fühlen uns genervt, besorgt, frustriert. Um dem vorzubeugen, lernst du durch alltagstaugliche Meditation, Entspannung, Atem- und Yogaübungen auf deine innere Stimme zu hören und wieder mit deinem höheren Selbst in Kontakt zu



kommen. Du wirst ausgeglichener, energievoller und kannst besser mit Stress umgehen. Als Weiterbildungsseminar für Yogalehrer, Yogatherapeuten und Psychologische Yogatherapie geeignet. SL: Nepal Lodh.

MZ 212 €; DZ 257 €; EZ 305 €



### 10.-15.7. Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson - Kursleiterausbildung

Lerne, Entspannungskurse in Progressiver Muskelrelaxation nach Jacobsen anzuleiten. Du kannst PMR als einzige Entspannungsmethode oder als Ergänzung zu anderen lehren. PMR ist vor allem in den USA weit bekannt und auch wissenschaftlich belegt. Baustein der Entspannungstherapie-Ausbildung. SL: Werner Leben. MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €

### 10.-15.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

### 14.7. Maha-Samadhi Swami Sivananda

Festliche Zeremonie mit Puja, Mantra-Singen und Meditation. SL: Shivakami Bretz.

### 15.-17.7. Umgang mit Ärger, Angst und Depression

Ärger, Angst und Furcht sind zerstörerische und lähmende Emotionen. Du lernst ihren Ursprung kennen und praktizierst Techniken, um mit ihnen umgehen zu können bzw. sie mit Übungen aus allen Aspekten des Yoga zu überwinden.

SL: Shivakami Bretz. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €







## 15.-17.7. Yoga für den Rücken – Yogalehrer Weiterbildung

Rückengerechtes Yoga verlangt sowohl theoretisches Grundverständnis als auch Einfühlungsvermögen. Du lernst u.a. die häufigsten Ursachen und Symptome für Rückenprobleme, die Anpassung der Yoga Vidya Reihe an spezifische Rückenbeschwerden und den Aufbau einer Rückenstunde. SL: Wolfgang Kessler. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €

## 15.-17.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

## 17.-22.7. Asana intensiv und exakt – Vertiefe deine Körperwahrnehmung

Du lernst spielerisch Asanas aus den 84 Grundstellungen näher kennen und praktizierst intensiv und exakt, auch mit Hilfestellungen. Wir wandeln die Stellungen nach Bedarf ab und machen vorbereitende mobilisierende Übungen. Praxisseminar nicht nur für Fortgeschrittene sondern für alle, die über das Anfängerlevel hinaus sind und ihre Praxis vertiefen möchten. SL: Kamala Lubina. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €

## 17.-22.7. Flying Yoga für Jugendliche

Hier kannst du Yoga mal anders praktizieren: Meditieren, singen, tanzen, lachen, massieren und einfach nur Spaß haben und dabei ganz entspannt und achtsam sein. Das Fliegen bietet dir die Möglichkeit, Yoga in einer anderen Dynamik zu erleben. Vertrauen, Verbindung und Verspieltheit stehen im Mittelpunkt. SL: Radhika Siegenbruk. MZ 165 €; DZ 203 €

## 17.-22.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

## 19.7. Guru Purnima

Der Vollmondtag des Guru. 18-22 Uhr. SL: Shivakami Bretz

## 22.-24.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €



## 22.-24.7. Ein Wochenende mit Hanuman

Du hörst viele Geschichten über Hanuman und erfährst die Symbolik, die dahinter steht. In speziellen Yogastunden und einfachen Hanuman-Kirtans sowie der „Hanuman Chalisa“ wird Hanuman mit seiner Hingabe und seinem tiefen Vertrauen als „Krieger des Herzens“ in uns lebendig. SL: Sundaram. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €



## 24.-29.7. Komme näher zu dir selbst

Begegne deinen Themen, die dich daran hindern deinem Herzen zu folgen und zu sein was du bist. Wir arbeiten mit Methoden aus dem Yoga, Atemübungen, Meditation, der Gestalttherapie, NLP, schamanischen Reisen, Systemischen Aufstellungen, begegnen uns in der Gruppe und malen Heilbilder. SL: Sarah Mack. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €

## 24.-29.7. Gesundheitswoche

Eine Woche der Gesundheitsvorsorge und des Wohlfühlens. Du erlernst und übst von den Krankenkassen anerkannte Entspannungstechniken wie Yoga, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung. Mit Vorträgen über Yoga, gesunde vegetarische Ernährung, Stress und belastende Lebenssituationen. Spaziergänge und tägliche Meditation lassen dich zu Ruhe und Ausgeglichenheit kommen. SL: Michael Büchel. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €

## 24.-29.7. Themenwoche: Indische Rituale und Rezitationen mit Swami Nivedanananda



In dieser Woche haben wir Swami Nivedanananda zu Gast. Er wird jeden Tag berührende indische Rituale ausführen und machtvolle klassische Veda-Mantras rezitieren. So hast du die Möglichkeit, auch ohne ein spezielles Seminar zu

buchen, jeden Tag einen authentischen indischen Swami und Meister zu erleben. Erfahre, wie inspirierend die Anwesenheit indischer Meister sein kann! Natürlich stehen dir auch die anderen Individualgastangebote frei: tägliche Yogastunden, Meditationen, geführte Spaziergänge, Rezitationen, Klangyogastunde, Mandala-Malen u.v.m. Du kannst die ganze Woche oder auch nur einige Tage als Individualgast kommen. Übernachtung inkl. Vollpension, Yogastunden etc. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Swami Nivedanananda.

Montag bis Freitag pro Tag

MZ 47 €; DZ 63 €; EZ 78 €

Wochenende (Fr-So)

MZ 108 €; DZ 138 €; EZ 170 €

## 24.-29.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

## 29.-31.7. Yoga Nidra – Schlaf des Yogi

Einführung in die Tiefen der yogischen Entspannungstechnik Yoga Nidra - entwickelt vom Sivananda Schüler Swami Satyananda Saraswati. Yoga Nidra ermöglicht es, physische, emotionale und mentale Spannungen zu lösen und vollkommen zu entspannen. SL: Michael Büchel. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €

## 29.-31.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

## 31.7.-5.8. Bergwandern und Yoga

Je nach Wetter und Lust unternehmen wir ausgedehnte Wanderungen in den Bergen (reine Gehzeit etwa 3-6 Stunden), genießen Aussicht und Yoga, Picknick und Baden. Ergänzend Vorträge zu Alpen, Yoga und Meditation. Bitte mitbringen: feste Schuhe, kleiner Rucksack, wetterfeste Kleidung, Sonnenschutz, Badesachen, Handtuch o.ä. als Yogaunterlage für unterwegs. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €

## 31.7.-5.8. Dancing Feet – Kinder Yoga von 3 – 13 Jahren

Stark wie ein Baum - beweglich wie eine Katze - ruhig wie ein Stein - Tanz, Gesang, Storytelling aus Afrika und Indien lassen die Stunden leicht zum Fest werden - und vielleicht entsteht am Ende ein großes (Sand-)Gemälde. SL: Monika Adele Camara. MZ 165 €; DZ 203 €

## 31.7.-5.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

## 5.-7.8. Magie des Hatha Yoga

Erfahre die "Magie des Hatha Yoga" noch tiefer. Manche Wirkungen der Asanas sind beschreibbar, andere nicht - aber wunderschön und erfahrbar! Du wirst Raum und Zeit transzendieren, die Grenzen deiner Spürtiefe und dein Bewusstsein der All-Verbundenheit erweitern. Dieses wunderbare Gefühl wird dich immer mehr auch im Alltag begleiten. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Nilakantha Christian Enz.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €

## 5.-7.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

## 7.-12.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €



## NEU 7.-19.8. Yin Yogalehrer/in Ausbildung

Lerne, Yin Yoga zu unterrichten. - Im Yin Yoga wer-

den die Stellungen absolut anstrengungslos bei entspannten Muskeln gehalten. Es ist daher eine besonders „weiche“, „sanfte“ („Yin“) - gleichzeitig besonders tiefgreifende, wirkungsvolle - Weise, die Yoga Vidya Grundreihe auszuführen. Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrerausbildung. SL: Maheshwara Lehner, Shakti Lehner. MZ 983 €; DZ 1165 €; EZ 1355 €

## 12.-14.8. Sinn und roten Faden erkennen

Wege zur Standortbestimmung und Neuorientierung. Erlerne Möglichkeiten, mit Herz und Verstand deine Ziele zu verwirklichen. Yogische Methoden der Wahrnehmung und ganzheitliches Coaching zeigen dir deine Ressourcen aber auch Stolpersteine. Erspüre deine wahren Bedürfnisse. SL: Shivakami Bretz. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €

12.-14.8.

## Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

14.-19.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €



## 19.-21.8. Detox Yoga mit grünen Smoothies

Die Natur schenkt uns durch Wildpflanzen einen reich gedeckten Tisch an lebenswichtigen Substanzen. Der grüne Smoothie enthält zahlreiche Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Du erfährst, welche Wildkräuter du sammeln kannst und wie du grüne Smoothies herstellst. Yoga hilft dir zusätzlich, dich von alten Schlacken zu befreien („detox“ = „entgiften“). SL: Devi Ortmann.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €

19.-21.8.

## Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

21.-26.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

## 21.-28.8. Psychologische Yogatherapie – Intensivtraining – Weiterbildung für Psychologische Yogatherapeuten

In diesem Intensivtraining bekommst du die Möglichkeit, das (besonders) in Baustein A + C Gelernte durch das Praxistraining zu vertiefen und weitere Erfahrungen in Einzelbegleitung zu sammeln. Wie im Baustein C übst du, Menschen in Einzelsitzungen mit allen Instrumenten des ganzheitlichen Yogas und Elementen aus angewandter Psychologie – besonders aus der Gestalttherapie und Hypnose – zu begleiten. In der Gruppenarbeit bist du abwechselnd Therapeut, Klient und Beobachter. In dieser Triadenarbeit wirfst du auch einen Blick auf deine persönlichen Anteile in der Begegnung und bleibst dadurch selber in Svadhyaya – im Selbststudium – verankert, was für die beratende Arbeit sehr wichtig ist. Teilnahmevoraussetzungen: Yogalehrer- und mindestens Baustein A + C der PYTH-Weiterbildung. SL: Shivakami Bretz.

MZ 517 €; DZ 623 €; EZ 734 €

25.8. Krishna Jayanti

Feier zum Geburtstag von Krishna mit Puja und Mantra-Singen. SL: Shivakami Bretz.

26.-28.8. Die Göttin in dir

Lebe deine weibliche Kraft, komme ins Fließen und erwecke deine Intuition. Mit Yoga und Ritualen in der Natur kannst du die Göttin in dir wachrufen und dein schlafendes Potential der Weiblichkeit erwecken. Bitte wetterfeste Kleidung und einen Gegenstand mitbringen, der für dich Kraft symbolisiert. Entdecke deine weibliche Kraft und erwecke deine Intuition. Mit einem Ritual laden wir deine Göttin ein, in dir Platz zu nehmen. Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen. SL: Michaela Hold. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €

26.-28.8.

## Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €



## 28.-31.8. Mit Achtsamkeit den Alltag glücklich und erfolgreich meistern

Schule deine Achtsamkeit und du brauchst nicht mehr vor dem Job oder dem Stress zu fliehen, sondern kannst deinen (Arbeits-) Alltag mit all seinen Anforderungen einfühlsam, glücklich und erfolgreich meistern! Mit seinem umfangreichen spirituellen und psychotherapeutischen Wissen zeigt Shanmug dir in seinen lebendigen, brillanten Vorträgen die Wirkung von Achtsamkeit über das Erkennen, Überwinden bis zum positiven Verändern überholter Muster auf. Du bekommst ein tiefes Verständnis über Achtsamkeit in Theorie und Praxis. 20 positive Wirkungen der Achtsamkeitspraxis. Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Shanmug Eckhardt.

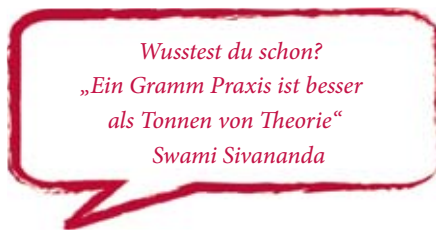
MZ 232 €; DZ 278 €; EZ 325 €



## 28.-31.8. Stretch and Relax – Asanas zum Entspannen und Wohlfühlen

Ausgepowert vom Alltag? Hier regenerierst du dich in kürzester Zeit: Genieße deinen Körper in Bewegung und Ruhe, in der Entspannung und Dehnung. Du fühlst dich wie neu geboren – voller Kraft und Energie, Freude und Leichtigkeit, die noch lange nachwirken. Mit echt spanischer Lebendigkeit und Herzlichkeit führt Gauri dich zu neuen Erfahrungen und vollkommener Entspannung. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Gauri Agulla Castro Eckhardt.

MZ 232 €; DZ 278 €; EZ 325 €



## 28.8.-2.9. Yoga und kreatives Gestalten für Kinder von 7-12 Jahren

Yoga unterstützt die Kinder spielerisch mit Farben, Formen, Strukturen, Proportionen und Rhythmen bewusst umzugehen und sich phantasievoll auszudrücken. Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen! SL: Ute Ottmann. MZ 165 €; DZ 203 €

2.-4.9. Harmonium – AufbauSeminar

Du hast deine ersten Erfahrungen und Kenntnisse mit dem Harmoniumspielen erworben und möchtest jetzt einfach mehr lernen? Wir singen und begleiten gemeinsam viele neue Bhajans und werden viel Freude dabei haben! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. SL: Devadas Mark Janku.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €

2.-4.9.

## Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

4.-9.9. Bergwandern und Yoga

Je nach Wetter und Lust unternehmen wir ausgedehnte Wanderungen in den Bergen (reine Gehzeit etwa 3-6 Stunden), genießen Aussicht und Yoga, Picknick und Baden. Ergänzend Vorträge zu Alpen, Yoga und Meditation. Bitte mitbringen: feste Schuhe, kleiner Rucksack, wetterfeste Kleidung, Sonnenschutz, Badesachen, Handtuch o.ä. als Yogaunderlage für unterwegs. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €

4.-9.9.

## Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. Theorie und Praxis der Entspannung aus westlicher Psychologie und Yoga. SL: Pranava Heinz Pauly.

MZ 443 €; DZ 519 €; EZ 598 €

9.-11.9.

## Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

4.-9.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. SL: Katja Kedenburg.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

5.9. Ganesha Chaturti

Ab 19.00 Uhr Feier zur Erscheinung Ganeshas mit Puja, Meditation und Mantra-Singen. SL: Shivakami Bretz.

8.9. Sivanandas Geburtstag

Lasse dich inspirieren vom Leben eines großen Meisters. 12-20h Singen von „Om Namo Bhagavate Sivanandaya“, 19h Video über Swami Sivananda. 20h Große Puja (ind. Ritual) und Geschichten aus dem Leben von Swami Sivananda. SL: Shivakami Bretz.



9.-11.9. Yoga für den Rücken

Die meisten Rückenschmerzen beruhen auf Muskelverspannungen und können durch spezielle Yoga-Übungen recht schnell abgebaut werden. Einfache, wirkungsvolle Yoga-Übungen stärken, dehnen und entspannen. SL: Katja Kedenburg. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €

## 9.-11.9. Yoga und Laufen für geübte Läufer – Ruhe, Kraft, Entspannung, Ausdauer, Freude an der Bewegung!

Yoga bietet mit seinen Atem-, Koordinations- und Flexibilitätsübungen eine exzellente Ergänzung zum Konditions- und Krafttraining des Laufens. Du wirst auf wunderschönen, idyllischen Laufstrecken unterwegs sein, von sanft bis fordernd. Voraussetzungen: Regelmäßige Laufpraxis ca. 45 - 60 Minuten, Yoga-Erfahrung mindestens Mittelstufe.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €





**11.-16.9. Yoga Ferienwoche**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. SL: Radharani Birkner. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

**11.-18.9. Psychologische Yogatherapie bei Burnout – Yogalehrer Weiterbildung**  
Lerne die Burnout-Spirale zu erkennen und Menschen durch ein individuell ausgerichtetes Yoga-Programm zu unterstützen. Wir behandeln u.a. Symptomatik, Entstehung und Verlauf von Burnout, Stress, Resilienz und Selbstkohärenz entwickeln, Selbsterfahrung in der Gruppe in Paar- und Einzelübungen. Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrerausbildung. SL: Shivakami Bretz, Pranava Heinz Pauly. MZ 517 €; DZ 623 €; EZ 734 €

**16.-18.9. Yoga und Meditation Einführung**  
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

**16.-25.9. Chakra-Kur – Reinigung der Chakras**  
Unter Anleitung konzentrierst du dich jeden Tag auf ein anderes Chakra. Die tägliche Meditation, Asana- und Pranayama-Sitzungen sind auf das spezielle Chakra des Tages ausgerichtet. So reinigst und harmonisierst du während dieser Kur alle Haupt-Chakras. Als Weiterbildungsseminar für Yogalehrer und Yogatherapeuten geeignet. SL: Vani Devi Beldzik. MZ 648 €; DZ 786 €; EZ 928 €

**18.-23.9. Yoga Ferienwoche**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

**23.-25.9. Entfalte deine innere Weisheit – Schritte zum Selbst**  
Du befasst dich intensiv mit den Yoga-Sutras des Patanjali, um zu Positivität, Ruhe und Selbsterkenntnis zu gelangen. Anhand der Kernbegriffe Svadhyaya (Selbstbetrachtung), Maitri (Liebe,

Wohllollen) und Vairagya (Loslassen, Nichtanhängen) versuchst du, dich selbst besser zu verstehen und zu entwickeln. Wir erarbeiten ein individuelles Programm, so dass du die beständige Übung (Abhyasa) ins Leben integrieren kannst. SL: Chandrashekara Schönwetter. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €

**23.-25.9. Yoga und Meditation Einführung**  
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

**25.-30.9. Yoga Ferienwoche**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

**25.-30.9. Yoga und Wandern**  
Tanke Kraft und Erholung bei ausgedehnten Wanderungen in der wunderschönen Natur. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga und Meditation kannst du voller Frische deinen Alltag wieder aufnehmen. Täglich eine Yogastunde, morgens und abends Meditation. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

**30.9.-2.10. Kundalini Yoga Mittelstufe**  
Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 15. SL: Nilakantha Christian Enz. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €

*Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2016 (bitte anfordern) oder unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)*

**30.9.-2.10. Yoga und Meditation Einführung**  
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

**2.-5.10. Yoga für Kiefergelenke und Nackenbeschwerden**  
Was haben Rückenschmerzen und Nackenbeschwerden mit Kiefernverspannungen zu tun? Kopfschmerzen, Tinnitus, Knieprobleme und zahlreiche andere Beschwerden können auch durch Kiefernverspannungen entstehen. Als Weiterbildungsseminar für Yogalehrer geeignet. SL: Pranava Heinz Pauly. MZ 212 €; DZ 257 €; EZ 305 €

**2.-7.10. Yoga Ferienwoche**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

**2.-11.10. Navaratri**  
Neun Tage zur Verehrung der göttlichen Mutter. Täglich Puja, Mantra-Singen, Homa und Karma Yoga. Preise: auf Anfrage bzw. auf Karma Yoga Basis.



**7.-9.10. Bhakti Yoga – gemeinsames Musizieren mit den Love Keys**  
Lass dein Herz aufblühen und entdecke mit uns die Welt der Mantras sowie ihre kraftvolle, heilsame Wirkung. Als Teil eines energiegeladenen Events erfährst du Frieden, Entspannung und Freude. Beim Singen, Musizieren und bei gezielten Atemtechniken kannst du deinen Geist befreien. Ob meditativ und sanft oder voller Kraft und Hingabe – hier lernst du die verschiedenen Ausdrucksmöglichkeiten deiner Stimme kennen. Gern Instrumente mitbringen. SL: The Love Keys, Anandini Einsiedel. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €

7.–9.10.

## Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

7.–9.10.

## Yoga Bodywork Asana intensiv

Intensives Arbeiten an den Asanas mit gegenseitigem Helfen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Kamala Lubina.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €

## 9.–14.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

## 14.–16.10. Selbstbewusstsein und Stärke entwickeln

Entfalte dein volles Potential, das dich aus der Begrenzung durch äußere und innere Konditionierungen befreit. Das geht in drei Schritten: 1) dich selbst annehmen 2) deine Stärken finden und 3) dein Leben gestalten. Du wirst ein Gefühl unglaublicher Befreiung erfahren und mit einem ganz neuen Selbstbewusstsein Dinge angehen. Als Weiterbildungsseminar für Yogalehrer geeignet. SL: Shivakami Bretz.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €

14.–16.10.

## Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

## 16.–21.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

## 16.–21.10. Yoga zur Steigerung von Kraft und Ausdauer

Kraftvolle Haltungen, vor allem stehende Asanas und deren längeres Halten geben dir mehr Kraft und Vitalität für den Alltag. Stoffwechsel und Kreislauf werden angeregt, der Muskelaufbau und die Ausdauer gefördert. So kannst du zu neuem Schwung gelangen, um deine täglichen Aufgaben besser bewältigen zu können. Gute körperliche Kondition erforderlich. Als Weiterbildungsseminar für Yogalehrer geeignet. SL: Patrick Dülks. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €

21.–23.10.

## Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €



## 21.–23.10. Yoga, Harfe und Heilung

Yogas citta-vritti-nirodhah - Yoga ist das Ruhigwerden des Geistes. Die Klänge der Harfe in Verbindung mit Meditation, Tiefenentspannung und Yoga helfen, diesen Zustand der inneren Ruhe zu erreichen.

Tiefere körperliche und seelische Schichten werden angesprochen. Heilung auf natürlichem Wege im Sinne der Anregung der körpereigenen Regulationsmechanismen wird möglich.

SL: Klaus Willi Heitz.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €

## 23.–28.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

„Diene, liebe, gib,  
reinige, meditiere  
und verwirkliche.“  
Swami Sivananda

23.–30.10./4.11.

## Meditationskurseleiter Ausbildung

Erlerne es, Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten. Du kannst auch den 1. Teil vom 23.–30.10. und die Schweigeweche getrennt belegen.

SL: Shivakami Bretz.

23.10.–4.11.: MZ 983 €; DZ 1.165 €; EZ 1.355 €

23.10.–30.10.: MZ 630 €; DZ 736 €; EZ 846 €

28.–30.10.

## Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

## 30.10. Diwali – das Fest des Lichts

Lichterfest zur Öffnung des Herzens und Entfaltung allumfassender Liebe. 20:00 Uhr Puja. Kostenlos. Spenden willkommen. SL: Shivakami Bretz.

30.10.–4.11.

## Meditation Intensiv Schweigend

Intensivseminar mit täglichen langen Meditations-sitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst ein in die innere Welt. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. SL: Shivakami Bretz. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €

## 30.10.–4.11. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

4.–6.11.

## Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

4.–6.11.

## Yoga und Meditation Mittelstufe

Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Siehe S. 6. MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €

4.–6.11.

## Mut – der Weg des Vertrauens

Angst, Schmerz, Hilflosigkeit und Frustration – wird eine dieser Emotionen zu viel, fühlst du dich davon überwältigt. Mut heißt nicht keine Angst zu haben, sondern Ängste zu überwinden. Du stellst verschiedene Situationen dar und versuchst, ihnen mit Vertrauen, Liebe und Gelassenheit zu begegnen. Mit Yoga, Meditation, Katharsis, Sharing in der Gruppe und Vorträgen. Bitte mitbringen: Handtuch, Schal, Papier und Stifte. SL: Radhika Siegenbruk.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €





6.-11.11.

**Asana Intensiv – sanftes Üben**

Durch sanftes Üben in Verbindung mit dem natürlichen Atemrhythmus kommst du leicht in fortgeschrittene Stellungen. Du entwickelst Konzentration und Achtsamkeit, kannst dir innerer Vorgänge bewusster werden und den Fluss der Lebensenergie in dir spüren. Dadurch eröffnet sich dir ein intuitiver Zugang zu den Asanas. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

**6.-11.11. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

11.-13.11.

**Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

**11.-13.11. Abwechslung in die Yoga Vidya Grundreihe bringen – Yogalehrer Weiterbildung**

Spieleisich führt dich der Einsatz von Bändern, Klötzen, Kissen, Decken und Matten über das in der Yogalehrerausbildung gelernte Wissen hinaus. Auch durch exakte Ansagen, weiterführende Korrekturen, Bodywork und Partner Asanas kannst du deinen Yogastunden noch mehr Tiefe verleihen. Freue dich auf neue Impulse und viel eigene Yoga Praxis. Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrerausbildung. SL: Nirmala Erös. MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €

**13.11. Tag der offenen Tür – Haus Yoga Vidya Allgäu**

Ab 11:00 Uhr bis 21:00 Uhr.

Zum unverbindlichen Kennenlernen, mit Yoga-Stunden für Anfänger und Fortgeschrittene, Einführung in die Meditation und Mantra-Singen, Hausführung, Vorträge, Info-Vortrag zur Yogalehrerausbildung, 2 x Vollwert-Buffer und Verlosung. Alles kostenlos. Eine Kinderbetreuung ist ganztägig möglich. Bitte vorher anmelden. SL: Shivakami Bretz. Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantra-Singen, Yogastunde und Brunch teilnimmst, zahlst du: MZ 47 €; DZ 63 €; EZ 78 €.

Nur Übernachtung und Satsang:

MZ 24 €; DZ 31 €; EZ 39 €

**13.-18.11. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

**18.-20.11. Selbstreflexion und psychologische Arbeit mit Hatha Yoga**

Durch Aufmerksamkeitslenkung und Selbstreflexionstechniken in den Asanas kommst du zu deinen tieferen Gefühlen und Gedanken, zu dir selbst. Du lernst, die starke Symbolik der Asanas zu entschlüsseln. Du erhältst machtvoll



niken, um durch Zugang zur Intelligenz des Körpers bessere Entscheidungen zu treffen, alte Muster zu erkennen und umzustrukturieren. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. SL: Chandrashekara Schönwetter.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €

18.-20.11.

**Yoga mit Mantra-Rezitation**

Die in Mantras wohnende göttliche Kraft kann sich in dir auf wunderschöne Weise während der Asanas entfalten. Die Mantras werden hauptsächlich klassisch rezitiert. So kann sich dir die Essenz der Mantras offenbaren und dich führen, leiten, berühren und tief inspirieren. Du bekommst einen noch tieferen Zugang zu dir und den Mantras. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Nilakantha Christian Enz.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €

18.-20.11.

**Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

**20.-25.11. Hormon Yoga**

Erlebe die Wechseljahre als Chance zum Wachstum. Du erlangst Wissen um die körperlichen, geistigen und seelischen Veränderungen dieser Lebensphase. Hormonelle Ungleichgewichte können durch gezielte Asanas, Atemübungen und Energielenkungen balanciert werden. Mit Meditation und Mantra-Singen.

SL: Shakti Lehner. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €

**20.-25.11. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

25.-27.11.

**Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

25.-27.11.

**Begegne deinem Schutzengel**

Erfahre die liebevolle Präsenz der Engel, denn sie sind immer um dich herum. Sie beschützen, leiten und führen dich, geben dir Ideen und Impulse. Erkenne ihre Signale und lerne, wie du ihre Gegenwart in deinen Alltag integrieren kannst. Mit vielen praktischen Tipps, Übungen, lebendigen Erfahrungen und Austauschmöglichkeiten. SL: Michaela Hold.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €

**25.-27.11. Ayurveda Wohlfühlwochenende**

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Abhyanga (Ölmassage), verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung. Mit Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen. SL: Ralf Ebenhoch.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €

27.11.-2.12.

**In der Ruhe liegt die Kraft**

Schon die alten Yogis wussten, dass du mit einem ruhigen Geist die Herausforderungen des Alltags bestehst, zufriedener und in Einklang mit deinen Mitmenschen lebst und dich einfach glücklicher fühlst. Lerne und erfahre die uralten Yogalehren für einen ruhigen, ausgeglichenen Geist. Nimm dir eine Auszeit von der Hektik und dem Stress des Alltags. Hierzu praktizierst du Yoga, Meditation, Atemübungen und meditative Spaziergänge. Mit vielen praktischen Übungen, so dass du diese geistige Ruhe in den Alltag integrieren kannst. MZ 353 €; DZ 429 €; EZ 508 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2016 (bitte anfordern) oder unter [www.yoga-vidya.de/ausbildung](http://www.yoga-vidya.de/ausbildung)



27.11.-2.12.

## Yoga-Winterferien im Allgäu

Erholung pur im Winter in den Bergen: eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen mit Yoga, Meditation, Schneewanderungen/ Ausflügen, Sauna (nicht im Preis inbegriffen) und Vorträgen; Skifahren und Langlauf in unmittelbarer Nähe möglich. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €



## 2.-4.12. Schamanische Heilarbeit mit dem inneren Kind

Das verletzte Kind wieder in das spontane, unbeschwerte Kind zurück zu verwandeln ist eine der zentralen Aufgaben der Schamanen. Verbinde dich wieder mit dem Urvertrauen zu Mutter Erde und finde zurück zu deiner natürlichen Kraft, Unschuld und Lebensfreude. Bitte ein Kinderfoto (3-5 Jahre) von dir mitbringen.

SL: Maharani Fritsch de Navarrete.

MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €

2.-4.12.

## Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

## 18.-21.12. Mandala - Malworkshop

Mandala malen ist eine kreative Entdeckungsreise. Mit deinen selbstentwickelten Mandalas kannst du üben, bewertungslos wahrzunehmen, was alles an Ideen und Möglichkeiten in dir steckt, dein Selbstvertrauen in deine eigenen Fähigkeiten stärken, dich zentrieren und entspannen. Neben der Praxis wirst du auch etwas über den Ursprung von Mandalas erfahren und ihren Bezug zum Yoga. SL: Claudia Uckel.

MZ 212 €; DZ 257 €; EZ 305 €

18.-23.12.

## Yoga-Winterferien im Allgäu

Erholung pur im Winter in den Bergen: eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen mit Yoga, Meditation, Schneewanderungen/ Ausflügen, Sauna (nicht im Preis inbegriffen) und Vorträgen; Skifahren und Langlauf in unmittelbarer Nähe möglich. MZ 297 €; DZ 374 €; EZ 453 €

23.-26.12.

## Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 179 €; DZ 224 €; EZ 271 €

23.-26.12.

## Yoga und Meditation Intensiv-Praxis

Intensives Üben der Kernpraktiken des Yoga: längere Meditation, ausgedehntes Mantra-Singen, intensives Pranayama und meditative Asanas beflügeln Körper, Geist und Seele. Wenig Theorie, viel Praxis. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 192 €; DZ 237 €; EZ 285 €

23.-26.12.

## Weihnachten im Allgäu Ashram

Weihnachten in seiner ursprünglichsten Form – Ruhe und Frieden. Zeit für Yoga & Meditation – Erhole dich. Zeit der Einkehr – Komme ganz zu dir. Zeit der Besinnung – Was war, was kommt. Zeit für Inspiration – Sei Feuer und Flamme. Zeit um die Schönheit der Natur zu genießen – Tanke auf. Weihnachten im Allgäu Ashram – Zeit für dich. SL: Shivakami Bretz.

MZ 234 €; DZ 281 €; EZ 328 €

26.-30.12.

## Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 9. MZ 132 €; DZ 163 €

26.-30.12.

## Aufatmen in der Stille

Tauche ein in die Stille und deine Seele atmet auf. Ein Seminar der intensiven Einkehr. Du gewinnst wieder Abstand zum Alltag, hast Zeit für dich, sammelst deine Kräfte und bekommst neue Perspektiven – gemeinsam einfach da sein. Sitzen in Stille, Gehmeditation, meditative Yogastunden, kurze Vorträge und Gelegenheiten zu Einzelgesprächen. MZ 282 €; DZ 344 €; EZ 407 €

30.12.16-1.1.17

## Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6. MZ 123 €; DZ 154 €; EZ 186 €

30.12.16-1.1.17

## Asana-Intensiv-Meditativ

Langes Halten, energetische Praxis, konzentrierte Achtsamkeit. Für Praktizierende mit guter Kondition und dem Willen, Fortschritte zu erzielen. Siehe S. xx. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Gute körperliche Kondition erforderlich.

SL: Nilakantha Christian Enz.

MZ 132 €; DZ 163 €; EZ 194 €

30.12.16-1.1.17

## DancingFeet-Yoga rund um die Familie

Mit Tanz-Yoga und der frischen Kraft der winterlichen Natur begrüßen wir das neu geborene Jahr. Stark wie ein Baum, geschmeidig wie eine Schlange, beweglich wie eine Katze und ruhig wie ein Stein. Die elementaren Medien Tanz, Imagination und Naturerfahrung eröffnen uns den sinnlichen Zugang zur kindlichen Welt. Viel kreative Bewegung für Menschen von 0 - 100. SL: Monika Adele Camara.

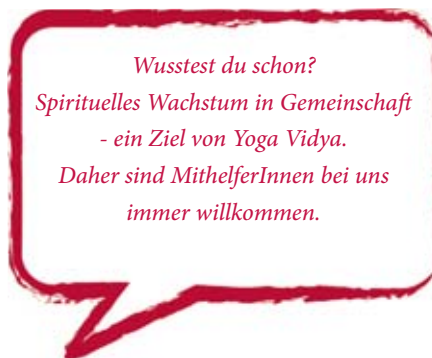
MZ 164 €; DZ 195 €; EZ 226 €

31.12.16-1.1.17

## Silvester/Neujahr

Ab 18.00 Uhr Festessen, Meditation und Mantra-Singen, Puja und Homa. 34 € ohne Übernachtung. Mit Übernachtung:

MZ 67 €; DZ 83 €; EZ 98 €



24.-25.12. Weihnachtsfeier

Kunterbuntes Programm: Yoga-Stunde, Festessen, Mantra-Singen, Weihnachtslieder-Singen, Vortrag: Jesus war ein Yogi; Kerzenlicht-Zeremonie, Mitternachtsmeditation, Überraschungen. Tauche ein in die Freude und Tiefe der Spiritualität. Ab 16 Uhr. Übernachtung möglich. 34 Euro ohne Übernachtung. Bei Übernachtung insgesamt: MZ 67 €; DZ 83 €; EZ 98 €

26.-30.12.

## Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.

MZ 238 €; DZ 299 €; EZ 362 €



# Deine Yoga Vidya Seminarleiter



**Sukadev Bretz** - Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya. Er versteht es wunderbar, tiefe Weisheit humorvoll weiterzugeben. Seine besondere Stärke ist es, Aspiranten zu intensiver Praxis zu motivieren, hinter allem einen höheren Sinn zu sehen und mehr Energie und Herz in den Alltag zu bringen. Er ist Autor mehrerer Bücher. Schon als Kind hatte er spirituelle Erfahrungen. Als Jugendlicher war er von den Möglichkeiten des menschlichen Geistes fasziniert, übte Techniken des mentalen Trainings und Meditation. 12 Jahre lebte er in den Zentren seines Meisters Swami Vishnu-devananda, der ihn durch intensive spirituelle Praxis zu tiefer Erfahrung und Einsicht führte. 1992 gründete er die Yoga Vidya Zentren, um ein ganzheitliches, lebensnahes Yoga zu lehren. Yoga Vidya hat inzwischen 4 große Yoga Ashrams, über 100 Yoga Vidya Zentren und 11.000 ausgebildete Yogalehrer. Erlebe den dynamischen Begründer einer der führenden Yoga Bewegungen Europas.



**Adinath Zöller** - Staatlich anerkannter Erzieher, Yogalehrer (BYV), Yoga Personaltrainer, Spiritueller Lebensberater, Meditationskursleiter und Achtsamkeitspraxis-Lehrer.



**Adishakti Stein** - war Dozentin und Coach in der Erwachsenenbildung, ehe sie sich mit ganzem Herzen dem Yogaweg widmete. Ausgebildete Seniorenübungsleiterin, Achtsamkeitspraxisanleiterin und Fastenkursleiterin. Ihre Lebenserfahrung und warmherzige Ausstrahlung begleiten dich kompetent.



**Aditi Kolkmeier** - Yogalehrerin (BYV), Kinderyogalehrerin (KYA), Ernährungsberaterin. Langjährige, pädagogische Arbeit als Leiterin einer Bewegungsgruppe für Kinder in einem Sportclub.



**Adriaan van Wagenveld** - Yogalehrer und sehr erfahren in buddhistischer Meditation. Er hat in Plum Village bei Thich Nhat Hanh gelebt. Gibt seit 1995 Seminare und leitet dich sanft und liebevoll zu der reinen Wahrnehmung.



**Alexandra Kabisch** - Im Yogaunterricht legt sie Wert auf zugleich fordernde als auch meditative Stunden, die dich dein Potenzial erspüren lassen und die heilsame Wirkung näher bringen.



**Alexandra Wenglorz** - Dipl.-Volkswirtin, PR-Expertin, ehemalige Pressesprecherin, Kinesiologin BK DGAK, Touch-for-Health Instructor, Yoga-Lehrerin i.A., Matrix Energetics Anwenderin, system. Arbeiten, Aura Sehen n. Rainer Strücker.



**Amba Popiel-Hoffmann** - Yogalehrerin (BYV) mit 20-jähriger kontinuierlicher Unterrichtspraxis. Gründerin und Leiterin des Yoga Vidya Center Darmstadt. Seit 1998 Ausbildungsleiterin. 2. Vorsitzende des BYV und Mitwirkende am Buch "Hormon Yoga" von Dinah Rodrigues.



**Ambika Koehlers** - Yogalehrerin (BYV), Reikilehrerin, Meditationslehrerin, Atemkursleiterin (BYVG), Klangmassagieausbildung und diverse Weiterbildungen. Hat über 10 Jahre Yoga in einer psychotherapeutischen Einrichtung unterrichtet.



**Amrita Gaupp-Wagener** - Yogalehrerin und -ausbilderin nach Sivananda mit Yogapraxis und umfangreicher Unterrichtserfahrung. Ayurveda Gesundheitsberaterin.



**Ananda Schaak** - Stellvertretende Ashramleitung Yoga Vidya Nordsee, Yoga Vidya Acharya, Yogalehrerin WdM/ECYT/BDY/EYU/BYV, Meditationslehrerin BYVG, spirituelle Lebensberaterin BYVG, Wellnesstrainerin, Kauffrau, Agraringenieurin, seit 2001 tägliche Yogapraxis, Kriya Yoga Einweihung.



**Anandini Einsiedel** - Musikpädagogin, Yogalehrerin und Mantrasängerin. Langjährige Yoga- und Meditationspraxis mit besonderem Interesse an Entspannungstechniken und Klangyogastunden. Sie ist, Gesangs-, Musik- und Mathelehrerin mit Erfahrung in den Bereichen Projektmanagement und Jungendoaching.



**Ananta Duda** - Yogalehrerin (BYV), Kinderyogaübungsleiterin, Mantrayogalehrerin und angehende Schamanin. Erste spirituelle Erfahrungen machte sie beim Tanztheater, als Tänzerin und Regisseurin.



**Anantharavi Thillainathan** - Inspirierender Yogameister, Ausbilder für Yoga und Ayurveda Marma Massage an verschiedenen Instituten und Yoga Vidya Gurucal Universität in Sri Lanka.



**Andreas Mohandas Eckert** - Erfahrener Yogalehrer, Meditations- und Entspannungskursleiter, langjähriger Dozent in der Erwachsenenbildung, Systemischer Coach.



**Angelika Fischer** - Heilpraktikerin mit verschiedenen Massageausbildungen und langjähriger Erfahrung.



**Anke Gempke** - Yogalehrerin (BYV), Gesprächstherapeutin n. Rogers mit Erfahrung in Psychiatrie und psychosomatischen Kliniken, Stressabbau-Trainerin, Dipl.-Betriebswirtin, Reiki Grad I.-+II, Wanderführerin. Ihre starke Vitalität, kombiniert mit Humor und Lebensfreude, teilt sie gerne mit Menschen und berührt so, auf ihre ganz eigene Weise, das Herz.



**Anna Alexiadis** - Holistische Gesundheitsberaterin, Yogalehrerin und Vitalkostspezialistin. Hat als Endoskopiefachangestellte eine Gastroenterologische Fachpraxis geleitet. Heute erinnert sie an die Selbstheilungskräfte und die Natur im Menschen.



**Anna Clara Cassinelli** - Kommt aus Uruguay, ist Yogalehrerin, Seminarleiterin für spirituellen Tanz, Medium der Casa de Dom Inacio, Abadiania - Brasilien und Reisebegleiterin zu spirituellen Kraftorten.



**Anna Grover** - Staatl.-gepr. Tanzpädagogin, Erfahrungen in tänzerischen Bereichen. Fasziniert vom indischen Tanz und Kultur, lange Indienreisen. Studium in der Schweiz an der Nateschwara Akademie.



**Anna Lieske** - Businessyoga-Fachfrau, Yogalehrerin, Entspannungspädagogin, Kinder-Yogalehrerin. Sie unterrichtet mit Herz und Spaß.



**Anne Wuchold** - Yogalehrerin (BYV und Iyengarstil), Yoga- und Shiatsu-therapeutin, Schauspielerin. Leitet Retreats und unterrichtet regelmäßige Stunden für Kinder und Erwachsene in Europa und Indien.



**Anne-Caren Engel** - Freie Künstlerin und Lehrerin für Yoga, Meditation und Nada Yoga. In ihren Seminaren lehrt sie ein Nada Yoga, das alte und neue Stimm- und Klangwege vereint.



**Arjuna Wingen** - Yogatherapeut, Entspannungskursleiter, Ausbilder BYV und Gründer von silentflow Yoga. Begeisterter Hatha-Yogi, der aus langjährig-eigener, meditativ-fordernder Asana- und Pranayamapraxis mit Herz, Ruhe und Humor, Yoga weiter gibt.



**Armin Meier-Kühn** - Sportl. Leiter des Vereins für trad. Bogenschießen in Gütersloh, Seminarleiter mit jahrzehntelanger Erfahrung in fernöstlichen Zentrierungstechniken, etablierte Bogenschießen als Unterrichtsfach am Berufskolleg in Gütersloh.



**Assen Haydutov** - Dipl.-Studium an der Musikakademie in Sofia im Fach klassisches Schlagzeug, an der Musikhochschule in Frankfurt/M. Diplom im Jazz- und Popbereich. Reiche Erfahrung in Ensemble-Arbeiten. Leiter einer Musikschule. Als staatl. gepr. Instrumental- und Gesangspädagoge unterrichtet er seit 18 Jahren Schlagzeug und Percussion.



**Atmamitra Mack** - Seit vielen Jahren mit Yoga Vidya verbunden, Yoga- und Meditationslehrer und ausgebildet in Tao Yoga. Er leitete 7 Jahre ein Yoga Vidya Koopzentrum, liebt und spielt klassische indische Musikinstrumente, wie Vina und Tabla.



**Atman Shanti Hoche** - Yogalehrerin (BYV), praktiziert Hatha Yoga bereits seit ihrem 11. Lebensjahr. Sie hat immer wieder Grenzen ausgetestet und ein sehr gutes Gespür dafür, was möglich ist. Seit 2005 Ausbilderin bei Yoga Vidya Bad Meinberg. Bietet Privat-Yoga-Coaching, unterrichtet u.a. auch auf Mallorca und in Süd-Indien.



**Azima Wiesner** - Erfahrene Yogalehrerin, -ausbilderin und -therapeutin, Reiki Lehrerin, Ayurvedische Wellness- und Kosmetiktherapeutin. Mit viel Kompetenz und Liebe vermittelt sie ihr fundiertes Yoga- und Ayurveda-Wissen in Theorie und Praxis.



**Barbara Bosch** - Erfahrene Yogalehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und promovierte Geografin. Aus- und Weiterbildungen in Körperpsychotherapie, Tantra, NLP, Reiki, spirituelle Lebensberatung. Einfühlsam und klar unterstützt sie dich dabei, zu dir zu kommen und dich wohlfühlen.



**Beate Menkarski** - HP/ Heilpraktikerin/ Psychotherapie, Therapie der Wahl: Chakrathherapie, Yogalehrerin, ausgebildet in Ayurveda und Yoga-therapie. Arbeitet in der eigenen Praxis; unterrichtet in erster Linie Achtsamkeitsyoga.



**Beate Wolfsteller** - ist freiberuflich als Yogalehrerin tätig und entwickelt Konzepte für Kinderyoga in Schulen und Kindergärten.



**Bernd Rößler** - widmet sich seit 2004 intensiv den vedischen Lehren, mit Schwerpunkt Jyotisha (Astrologie) und Hasta Samudrika (Handlesen). Seit 2005 studierte er intensiv bei seinem Lehrer Hart de Fouw in San Francisco und Toronto. Selbständige Beratungspraxis, Workshop- und Seminarleitung.



**Bhairavi Dinges** - ist seit über 30 Jahren auf der großen Reise. Eine durch intensive Praxis verschiedener Traditionen in Indien und Tibet und durch das Überwinden vieler Krankheiten gewachsene Persönlichkeit. Sie begleitet dich mit Herz, Humor und Enthusiasmus durch deine spirituelle Praxis.



**Bhajan Noam** - Atemtherapeut, Yogalehrer, Physiotherapeut, Heiler (DGH) und Autor, Dozent und Ausbildungsleiter an namhaften Instituten in Deutschland und der Schweiz. Er leitet seit drei Jahrzehnten Gruppen und er zeigt dem spirituell Suchenden einfache Wege zu seinem inneren Selbst.



**Bhakti Skarupke** - Sehr erfahrene Sportlehrerin und seit 2008 Yogalehrerin. Ihre Unterrichtsweise verkörpert vor allem Gesundheit und Glückseligkeit.



**Bhakti Turnau** - ist Historikerin und unterrichtet mit viel Hingabe Yoga. Yoga ist für sie ein Weg des inneren Gleichgewichts, auf dem die Schätze der Leichtigkeit und der stillen Freude verborgen liegen.



**Bhante Dhammananda** - geboren in Sri Lanka, studierte in seiner Heimat Buddhismus, Pali und Sanskrit und praktizierte bei erfahrenen Meditationsmeistern. Zurzeit leitet er Meditationskurse und hält Dhamma-Vorträge in buddhistischen Zentren in Deutschland.



**Birgit Reiß** - Begeisterte Yoga- und Kinderyogalehrerin seit 2007 liebt es, besonders Kinderseminare mit Verkleidungsmotto und Naturthemen inklusive indischer Mantralieder zu unterrichten.



**Birgit Rüger** - Lebenstänzerin, Yogalehrerin, Ayurveda Masseurin, Heilwissende, Kräuterfrau, Assistenz in schamanischen- und Kommunikationstechniken. Ihre Essenzen sind die Freude, die Klarheit, die Schönheit, die Liebe und der Frieden.



**Brigid Ryll** - Physiotherapeutin, Diplom-Yogalehrerin, Leiterin der Stabsstelle Naturheilkunde in einer Fachklinik für Mutter und Kinderrehabilitation, langjährige Dozententätigkeit im Bereich Yoga und spiritueller Arbeit mit Frauen, Privatpraxis und Yogaschule.



**Brigitta Kraus** - Yoga-Lehrerin (BYV), Yoga-Therapeutin (BYAT), Heilpraktikerin. Direkte Schülerin von Dinah Rodrigues seit 2007, autorisiert im Hormon-Yoga für Frauen, Männer und bei Diabetes mit sehr viel Unterrichtserfahrung.



**Brigitte Heitz** - Yogalehrerin und Kundenberaterin. Sie hat für sich selber Yoga als alternative Heilmethode erfahren und gibt gerne ihr Erfahrungswissen weiter.



**Carmela Giordano** - hat eine pädagogische Ausbildung für Kinder und ist Gesundheitsberaterin. Ihre langjährige Erfahrung mit Kindergruppen bringt sie liebevoll ins Kinderyoga ein.



**Caroline de Jong** - Yogalehrerin (BYV), MSc. Psychologin, Körperpsychotherapeutin und Biorelease® Lehrerin.



**Carolyn Freudenberg-Bierwag** - Psychologische Beraterin (Paracelsus), Aura-Soma Beraterin. Eingeweiht in die Hawaiianische Energiemassage /Lomi-Lomi Nui.



**Chamunda Behrendt** - Ausgebildete Yogalehrerin (BYV), ehemalige Mitarbeiterin WW-Ashram, Weltnomadin, Pferdenärrin, leidenschaftliche Tänzerin insbesondere Orientalischer Tanz, Liebe zu Musik und Gesang, Meditation und Massage. Yoga- und Reiten-Seminare, Tanz- und Frauen-YinYoga-Seminare. Ihr Unterrichtsstil im In- und Ausland zeichnet sich durch einfühlsamen Anfängerunterricht und vielseitig anspruchsvolle Yogastunden für Fortgeschrittene aus.



**Chandra Cohen** - Vereinigt in sich intensive Praxis, jahrelange Schülerschaft (bei Swami Vishnu-devananda und Swami Dayananda) und genaue Kenntnis der Schriften. Lehrbeauftragter für indische Philosophie in New York. Er hat eine sehr humorvolle und dabei sehr klare Weise, dich zu deiner inneren Wahrheit zu führen.



**Chandrashekara Burandt** - Yogalehrer BYV, liebt Kundalini Yoga und Pranayama. Lebt mit seinem Hund vegan, da ihm der Tierschutz sehr am Herzen liegt. Teamleiter des Online-marketing/Socialmedia-Teams.



**Chandrashekara Schönwetter** - Yogalehrer (BYV), spiritueller Coach und psychologischer Yogatherapeut i.A. Hauptunterrichtender bei Yoga Vidya Allgäu. Seine Erfahrungen gibt er einfühlsam und voller Freude im Unterricht und individueller Beratung weiter.



**Charry Devi Ruiz** - Gründerin von Yoga Vidya Weilerswist sowie vom YogaHaus. Yogalehrerin (BYV) für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Vom Verband anerkannte Ausbilderin für Yogalehrer, Thai Yoga Masseurin und Ausbilderin, Meditationskursleiterin, Yogatherapeutin, Yoga Personal Coach mit jahrelanger und intensiver Unterrichtspraxis.



**Chitra Sukhu** - Als Tochter von Leela Mata und Yogi Hari ist sie in der spirituellen Tradition des Yoga und des Ayurveda in einem Ashram aufgewachsen. Chitra leitet besonders gerne Meditations- und Selbstentfaltungsseminare, die dir helfen, das universelle Potential in dir zu erschließen. Sie gibt inspirierende CDs mit Meditationsanleitungen heraus.



**Christel Smaluhn** - Heilpraktikerin, liz. Coach der Tipping-Methode, Reiki-Lehrerin. Christel bietet Frauenheilreisen in der Wüste Sinai an. "Die Vergebungsarbeit nach Colin Tipping hat mich tief im Herzen berührt."



**Christian Bliedtner** - Yogalehrer (BYV), Mitarbeiter im YogaWiki-Team, Trommellehrer und in den Kriya Yoga nach Paramahansa Yogananda eingeweiht. Erfahrung in Vipassana. Mit Liebe und Freude unterrichtet er Yoga. Studium der Politikwissenschaften, Soziologie und Psychologie.



**Christian Daniel Behr** - Staatlich anerkannter Heilerziehungspfleger, Kinderyogalehrer, Zirkuspädagoge, Entspannungstrainer für Kinder.



**Christian Einsiedel** - Studium der Publizistik, Philosophie und Musikwissenschaften; hat im Personal- und IT-Management gearbeitet. Bei Yoga Vidya Bad Meinberg ist er stellvertretender Teamleiter des Teams Online-Medien.



# Deine Yoga Vidya Seminarleiter



**Christiane Mehrer** – SYV-Lehrerin, Yin Yogalehrerin, Yoga-Personal-Coach, Faszientrainerin, Ayurveda-Gesundheitsberaterin, -masseurin, mediz.-geprüfte Ernährungsberaterin und NLP Master. Authentisch, mit viel Freude, Empathie und Fachwissen unterrichtet sie.



**Christina Aubrecht Puciata** – Yogalehrerin, Radiosprecherin und Sprechtrainerin, freut sich, ihre beiden liebsten Themen, Yoga und Stimme, zu etwas Neuem zu verbinden: Vox Yoga.



**Christine Peter** – Sie ist seit 1997 als Heilpraktikerin tätig. Ihr Schwerpunkt ist Reinigung und Entgiftung. 20-jährige Erfahrung mit Heilfasten und Entsäuerung; führt Colon-Hydro-Therapie durch.



**Christine Wiume** – Yogalehrerin, unterrichtet mit Herz und Verstand. Sie ist sehr authentisch und verbindet Erlerntes mit eigenen Beobachtungen und Erfahrungen. Motiviert Menschen, sich ernsthaft auf den Weg zu machen und stellt komplexe Zusammenhänge einfach, klar und präzise dar.



**Claudia Bauer** – Mitbegründerin der Business Yoga Kooperation yogabiz und Ausbilderin für Business Yoga bei Yoga Vidya. Claudia ist staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin und Yogalehrerin (BYV) mit umfangreicher Erfahrung in Erwachsenen- und Bewegungs-Pädagogik. Sie praktiziert Yoga seit 1994 und unterrichtet seit 2004 Business Yoga in Form von Kursen, Tagungsbegleitung und Yoga-Coaching.



**Claudia Persche** – Yogalehrerin (MYI), Yogatherapeutin und Ayurvedische Gesundheitsberaterin, seit 2005 als Ausbilderin für Yogatherapeuten tätig, praktiziert einen einfühlsamen und ganzheitlichen Unterrichtsstil.



**Claudia Uckel** – alias Mandalala ist Gestalterin und Illustratorin. Die befreiende und inspirierende Wirkung der Mandalas hat sie für sich entdeckt und in Workshops und Künstlerprojekten weitergegeben.



**Constanze Schröter** – Yogalehrerin (BYV), ManitouMoves®-Coach, Mentalcoach (BDM) und Entspannung-coach, Schamanin. Betreiberin von Yoga and Life in Obernburg.



**Cornelia Haag** – Yogalehrerin (BYV), Ayurveda Gesundheitsberaterin, Atemkursleiterin (BYVG), Diplom-Musiklehrerin und Musikerin. Fasziniert von der Ganzheitlichkeit des Yoga, gibt sie dies liebevoll und klar weiter.



**Cornelia Künzel** – Den schamanischen Weg hat Cornelia vor über 25 Jahren eingeschlagen und lernte u.a. bei Z. Budapest, Foundation for Shamanic Studies und Dhyani Iwahoo.



**Dagmar Winter** – Seit 1985 Unterrichtserfahrung in Konzernen und Unternehmen, Yogalehrerin (BYV), Entspannungskursleiterin, Coach für Stressmanagement. Zahlreiche Weiterbildungen. Ihre besondere Stärke ist es, Menschen zu motivieren, Entscheidungen zu treffen und Veränderungsprozesse einzuleiten.



**Danijela Ivin** – Heilpraktikerin Psychotherapie, Hatha und Kundalini Tantra Yogalehrerin, Bewegungstherapeutin, Physiopädagogin, Körpertherapeutin Spiraldynamik (Level Advanced), Kinesiologin. Erkenntnisse und Wissen der Körperstruktur als Spiegel des Menschen prägen ihre Seminare und Ausbildungen.



**Dennis Oldenburg** – Fitness-Trainer und Yogalehrer, ein besonderer Schwerpunkt seines Unterrichts ist die Verbindung der Yoga-Sutras mit der Asanapraxis.



**Devadas Mark Janku** – Dipl.-Ayurveda-Gesundheitsberater, zertifizierter Psychologischer Ayurveda-Berater, Meditations- und Yogalehrer, Mantrasänger und Buchautor. Indien-Pilgerreisender, tief inspiriert von der vedischen Kultur. Studienbegleiter eines Ayurveda-Fernstudiums.



**Devaki Winter** – Dipl.-Psychologin, internationale Yoga-Lehrerin und -Ausbilderin, Schülerin von Leela Mata und Yogi Hariji. Devaki ist bekannt für hingebungsvollen Kirtangesang.



**Devi Ortmann** – Ausbildungen und langjährige Erfahrung in/ als: Yogalehrerin Sivananda / Ashtanga Indien, Yoga Personal Trainer, Kinderyoga, Schwangeren Yoga, Detox Yoga.



**Dhanya Daniela Meggers** – Seit über 13 Jahren in Indien und den USA ausgebildete Yogalehrerin, Sivananda-Yogalehrerin (Indien), BYV-Yogalehrerin, BYV-Thai Massage Practitioner, Unnata Aerial Yogalehrerin (USA). Gründerin und Leiterin des DANA® AERIAL YOGA Instituts.



**Dietmar Neugebauer** – Yogalehrer (BYV), ausgebildeter psychologischer Berater und hat mit behinderten Kindern gearbeitet. Er leitet die Ganesha Kinderwelt in Bad Meinberg.



**Dolores Dimic** – Buch-Autorin. Sie hat eine erprobte Strategie zur Partnerfindung entwickelt. Als NLP Master Practitioner zeigt sie voller Begeisterung Singles in der ganzen Welt den Weg zum geeigneten Partner.



**Dorananda Trotno** – Yogalehrerin/Leiterin von Dorananda Yoga / B.Sc. Ergotherapeutin. Es bereitet ihr große Freude, die Yogaübungen kreativ, exakt und spielerisch anzuleiten und Yogawissen weiter zu geben.



**Doreen Devapriya Eschler** – Entspannungstherapeutin (BYAT), Pranaheilerin (BYAT), Reiki-Lehrerin, Yogalehrerin (BYV). Sie zeichnet sich durch ihr einfühlsames Wesen und spannendes Unterrichten aus.



**Dr. Aruna Rajendran** – indische Ayurveda-Ärztin absolvierte ein klassisches 6,5-jähriges Studium zur Ayurveda-Ärztin an der Madras Universität in Chennai in Südindien. Sie wurde am Shyadhiri International Institute und im Kottakkal Arya Vaidya Sala in Panchakarma und Kerala Ayurveda Therapie ausgebildet. Mit großer Sachkenntnis und Erfahrung berät sie dich bei Konsultationen, Ayurveda Therapien und individuellen Panchakarma-Kuren.



**Dr. Devendra Prasad Mishra** – M.S. (Ayurveda), B.A.M.S., Benares Hindu University. Studium und Praxis in traditioneller Ayurveda-Medizin wie auch in Schulmedizin und OP. Seit mehr als 5 Jahren lehrt er an verschiedenen internationalen Institutionen, u.a. am Himalaya Ayurvedic Medical College in Uttarkhand/Indien. Seine Spezialgebiete sind die Ayurveda Marma Therapie und Pulsdiagnose.



**Dr. Hans Kugler** – Mitbegründer der Business Yoga Kooperation yogabiz und Ausbilder für Business Yoga bei Yoga Vidya. Er arbeitet seit 25 Jahren in Erwachsenenbildung und Unternehmensberatung und praktiziert Yoga und Meditation rund 40 Jahre. Seit 2000 unterrichtet Hans Yoga – nach einem Yoga-Aufbaustudium an einer indischen Yogauniversität schwerpunktmäßig Business Yoga und Stressmanagement.



**Dr. Nalini Sahay** – Yoga Acharya und Doktor der Psychologie. Auf diese Weise verbindet sie tiefes klassisches Yoga Wissen mit dem Wissen von westlicher Psychologie und Medizin.



**Dr. phil. Oliver Hahn** – Indologe, Dolmetscher (engl.), Übersetzer (engl., Sanskrit) und Yogalehrer. Studium des Sanskrit und Arbeit mit altindischen Handschriften. Seminar- und Workshopleiter in den Bereichen Yogaphilosophie, Atharvaveda und Sanskrit.



**Dr. Purnima Kaiser** – Kooperationspartnerin der Business Yoga Kooperation yogabiz. Leiterin des Yoga Vidya Zentrums München, Yogalehrerausbilderin. Zuvor bekleidete die promovierte Betriebswirtin u.a. Leitungsfunktionen in Stab und Vertrieb einer Großbank sowie in einem Naturmittelvertrieb. 30-jährige Yogapraxis.



**Dr. Rainer Ternieden** – Ethnologe, lernte die schamanische Praxis bei dem Lakota Lame Deer und bei samischen und südamerikanischen Heilern. Leitet seit vielen Jahren Seminare über Schamanismus und nordische Tradition.



**Dr. Sujata També** - Gebürtige Inderin mit Studium in Humanmedizin (M.B.B.S.) und Ayurveda Medizin an der Universität Pune. Seit 1997 Fachärztin für Ayurveda und seit 2003 Heilpraktikerin. Berufliche Tätigkeit zunächst im Santulan AUM Kurzentrum, seit 2001 mit eigener Praxis in München.



**Duo en camino - Frauke Richter und Klaus Heitz** begleiten die ZuhörerInnen in ihren meditativen Klangkonzerten auf eine Reise der Seele, die weder Raum noch Zeit kennt. Ihr Anliegen ist es, mit der Kraft der Musik ein tiefes Gefühl der Geborgenheit, des Vertrauens und der Verbundenheit herbeizuführen.



**Dusty Wenk** - Yogalehrerin, Meditationsleiterin, Reiki Praktizierende, spezialisiert sich auf Geisteskontrolle, LOA. Hat einen Großteil ihres Wissens durch mehrjährigen Aufenthalt in den USA mit zwei Reiki-Meisterinnen und in einem Mastermind Team erworben. Sie praktiziert nach den Lehren von Abraham Hicks und Teal Swan.



**Eknath Hummer** - Mitarbeiter im Westerwald. Yogalehrer (BYV). In seine Seminare fließt Erfahrung aus 3 Jahrzehnten Meditation, 7 Jahre Tätigkeit als selbstständiger Therapeut (Gestalttherapie und Hakomi) und Co-Leiter des 1. Satsanghauses Österreichs mit ein. Unterrichtet humorvoll und tief sinnig.



**Elena Grigorieva** - Vegetarische und vegane Köchin, Dipl.-Pädagogin, Yoga-Lehrerin (BYV). Sie lebte und arbeitete ein Jahr lang im Yoga Vidya Center Nordsee.



**Elvira Lukas** - Lehrtherapeutin für Ergotherapie, Yogalehrerin (BYV), Coach für the Work (vtw).



**Eric Vis Dieperink** - Sportlehrer, Yogalehrer nach Okido Yoga (Japan) und Naturheilkundiger. Seit 30 Jahren auf dem spirituellen Weg. Er praktiziert und bildet in Massage, Yoga und unterschiedlichen Arten von Bewegung zur Vorbeugung von Krankheiten aus.



**Erkan Batmaz** - Yoga- und Meditationslehrer (BYV), mit besonderer Liebe zum Weitergeben der drei praktischen Yoga-Wege, Meditation, Hatha- und Kundalini-Yoga.



**Evelyn Marras** - Kinder- und Jugendyogalehrerin und Yogalehrerin i.A. Mit Freude unterrichtet sie Yoga seit 2013 im Kindergarten und als Jugendbegleiterin an einer Förderschule.



**Falko Schetelich** - Seine Seminare sind eine gute Mischung aus fundiertem Grundwissen, Praxiserfahrung und Humor. Er ist ein einfühlsamer Yogalehrer, Yogatherapeut, Meditationskursleiter und Lebensberater.



**Felicitas von Kotzebue** - Aktive Yogalehrerin (BYV), war über 30 Jahre Orchestermusikerin, hat seit ihrer Schulzeit ein starkes Interesse an alten Sprachen und Philosophie.



**Florian Keil** - Yoga- und -Atemtherapeut, Meditationskursleiter und Kinesiologe. Unterrichtet gerne vielfältig und kreativ, auch in seiner Yogaschule in Schwetzingen.



**Franka Diaczek** - ausgebildete Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Atemkursleiterin und eingeweiht in Indische Rituale durch Sukadev Bretz.



**Gabi Dörrer** - praktiziert seit vielen Jahren den integralen Yoga. Mitarbeiterin bei Yoga Vidya Allgäu. Sie war lange in der Outdoorbranche tätig, und ist der Natur und insbesondere den Bergen sehr verbunden.



**Gabriele Hörl** - Heilpraktikerin f. Psychotherapie, Yogatherapeutin. Sie führt dich empathisch, reflektiv und vertrauensvoll. In wertfreiem, offenem Raum und auf Basis jahrzehntelanger Erfahrung mit Menschen in tiefen Veränderungs- und Entwicklungsprozessen entsteht mit ihr eine Praxis von Mut, Kraft und Stärke.



**Gaiatrees** - Martin und Dana (Yogalehrer/Musiker) touren mit ihrer Band Gaiatrees seit 2012 quer durch Deutschland.



**Galit Zairi** - Ayurveda Gesundheitsberaterin, Selbstmanagement Trainerin, Yogalehrerin und Heilerin. Langjährige, beliebte Ausbilderin, die ihren Wissensschatz aus östlicher und westlicher Weisheit voll Freude und Leichtigkeit vermittelt. Durch ihre besondere Arbeitsweise unterstützt sie dich in deiner spirituellen Entwicklung.



**Gauranga Heinzmann** - Literaturwissenschaftler (M.A.), sechs Jahre langes intensives Studium der Achtsamkeit als hinduistischer Mönch in diversen Klöstern in Indien und Europa, sieben Jahre lange Erfahrung in Methodik und Didaktik als Privatschullehrer mit Abiturprüfung; jetzt selbstständiger Stressmanagement-Trainer (GKM), Yogalehrerausbilder (BYV, YA) und Meditationslehrer (BYV) im eigenen Studio in Köln. Er schreibt regelmäßig zum Thema Gesundheit durch Yoga, Achtsamkeit und Meditation und hat drei CDs über Meditation produziert.



**Gauri Agulla Castro Eckhardt** - Gauri ist die "Shakti", Leiterin und Hauptunterrichtende, Mitbegründerin des spanischen Yogaverbands A.I.P.Y.S. Sie war 15 Jahre lang direkte Schülerin und persönliche Assistentin von Swami Vishnu-devananda. Nach vielen Jahren intensiver eigener Yoga Übungs- und Unterrichtspraxis hat sie einen neuen Stil entwickelt, der die traditionellen Yogaprinzipien mit präzisen anatomischen Korrekturen verbindet.



**Gauri Neidig** - Yogalehrerin (SYVC) seit 1994. Begeisterte Mudra-Übende und Lehrende. Schauspielerin.



**Gauri Reich** - Gauri praktiziert Yoga seit 2011. Nach ihrer Yogalehrer Ausbildung lebte sie fast 2 Jahre im Yoga Vidya Ashram Bad Meinberg. Ihr Yogaunterricht basiert auf dem Yoga nach Swami Sivananda, der mal durch fließende Elemente aus dem Vinyasa, mal durch exakte Ausrichtungsprinzipien aus dem Iyengar Yoga und mal durch ganz viel Bhakti und Mantrien ergänzt wird.



**Gerd Radecke** - Unterrichtet seit 1998 mit viel Begeisterung, Leidenschaft, Lebensfreude und Energie Trommel- und Percussionmusik aus aller Welt. Leiter des Percussion-Projekts DRUMMIT! - verschiedene Studio-Tätigkeiten. Yogalehrer (BYV).



**Gerrit Kirstein** - Betriebswirt, Yogalehrer (BYV), Journalist, Autor, Seminarleiter und Keynote-Speaker. Seine Seminare, Vorträge und redaktionellen Beiträge zeichnen sich vor allem durch Sachkenntnis, Einfühlungsvermögen und große Lebenserfahrung aus.



**Gitama** - Musikerin (Flöte, Gesang), Yogalehrerin, Meditationslehrerin, Körpertherapeutin (Massage, Biodynamik Cranio Sacral, Reiki), Sozialpädagogin, Studium der freien Kunst. Große Seminarleitererfahrung.



**Giulia Resner** - Yogalehrerin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Mutter von 2 Kindern, unterrichtet Yoga seit vielen Jahren in Kursen und Seminaren.



**Govinda** - Yogalehrer. Er lebt seit 1972 in Deutschland und ist Mitglied des Sri Ganesha Hindu Tempels, Berlin, auf Lebenszeit. Dort begleitet er bei Ritualen und Kirtangesang. Seine ganze Persönlichkeit strahlt die reine Liebe und Hingabe an Gott aus.



**Govinda Roth** - Musiker, Yogalehrer (BYV) und Shiatsu Therapeut. Liebt es, spirituelle Songs zu singen und mit Gitarre, Trommel und Harmonium zu begleiten. Vermittelt in seinen Seminaren spielerisch seine große Freude für die Musik und den Rhythmus.



**Gudakesha Becker** - Integrativer Yoga Psychologischer Berater (BYVG), Meditationskursleiter (BYVG), Reiki 3.Grad (BYVG) und Yogalehrer (BYV). Mitbegründer und Ausbildungsleiter des Yoga Vidya Center Aachen, Hochschullehrer und Gründer und Leiter eines Unternehmens für Prävention und betriebliches Gesundheitsmanagement. Er verbindet westliches Wissen mit dem Erfahrungsschatz des Yoga.



# Deine Yoga Vidya Seminarleiter



**Gundi Nowak** - Yogalehrerin. Ausbildungen in Ayurveda Gesundheitsberatung, Ayurveda Massagen, Thai Yoga Massage (u.a. Bangkok, Wat Po und Chiang Mai), Inner Flow Vinyasa, Yogatherapie i. A. Authentisch, mit viel Humor und Lebensfreude gibt sie ihr Wissen weiter.



**Guntram Stoehr** - Selbstständiger Architekt und in Indien ausgebildeter Vastu-Berater. Er leitet eine Geomantie-Ausbildung zu Naturspiritualität und ist als Buchautor tätig.



**Gyanaroopa Dickbertel** - Yoga Vidya Acharya, Diplom Satyananda Yogalehrer. Die langjährige eigene Praxis spiegelt sich in seinem Unterricht durch Einfühlungsvermögen, Präzision und Tiefe wieder. Er begeistert und inspiriert Schüler.



**Hagit Noam** - Sängerin (auf Alte Musik spezialisiert), Gesangspädagogin mit langjähriger Erfahrung, Musiktherapeutin, Feldenkrais-Lehrerin und Biographie-Therapeutin nach R. Steiner. Sie war lange an der Musikhochschule in Jerusalem tätig und gibt Seminare und Konzerte.



**Hannes Wissing** - Yogalehrer und Mitarbeiter bei Yoga Vidya Allgäu. Ayurveda-Gesundheitsberater und sehr interessiert an altindischer Yogaphilosophie. Mag Outdoor-Aktivitäten und berät die Gäste der Ferienwoche über jede Art von Freizeitaktivität.



**Hans-Jürgen Klee** - Kampfsport-Trainer, Yogalehrer, Antigewalttrainer und Vater. Unterrichtet Yoga und Kampfkunst besonders für Kinder, bei denen er dank seines Humors, seiner liebevollen Zuwendung und gleichzeitig fordernden Art sehr beliebt ist.



**Hans-Peter Bayerl** - Mitbegründer der Business Yoga Kooperation yogabiz und Ausbilder für Business Yoga bei Yoga Vidya. Hans-Peter praktiziert seit 1998 Yoga und ist seit 2002 als Business Yogalehrer tätig. Kommunikationsberater und Fachjournalist. Sein besonderes Interesse gilt den psychosozialen Wirkungen von Yoga.



**Harilalji** - Acharya/Yogameister, am Prasanthi Kutir Institut, Bangalore, ausgebildeter Yogatherapeut. Er lehrt Yogatherapie im klassischen ganzheitlichen Ansatz.



**Heidrun Hartung** - Klang- und Edelsteintherapeutin, Entspannungskursleiterin, Wanderkurs-Leiterin, verschiedene Massageausbildungen, Bioenergetik. Besonders beliebt sind ihre selbstkreierten Klangreisen, Klangmeditationen und Klangbad.



**Heike Mirabai Neukirch** - Musikpädagogin, Entspannungstherapeutin BYVG, Entspannungstrainerin für Kinder BYVG, Atemkursleiterin BYV, Ausbildung für die PMR, Tibetische Klangschalenmassage, Klangmeditation und Klangreisen, Yoga Nidra BYVG.



**Heike Steinert** - Luna Yoga® Lehrerin seit 2004, Yogalehrerin (BYV) und Yogatherapeutin. Heike hat seit vielen Jahren Erfahrungen in Yoga, verschiedenen Körpertherapien und Frauenspiritualität.



**Hridaya Loosli** - Yoga Vidya Acharya. Erfahrener Yogalehrer und -ausbilder, Meditationskursleiter, Ayurveda Gesundheitsberater. Ausgebildet in indischen Ritualen, Ayuryoga und Lachyoga.



**Ilona Holterdorf** - Dipl.-Sozialpädagogin, Yogalehrerin und Reiki Meisterin. Gründerin und Geschäftsführerin des Kinderinstitutes yobee-active mit dem Ziel, ein ganzheitliches Bildungskonzept auf der Basis von Yoga in Bildungsinstitutionen fest zu integrieren. Dank der unterschiedlichen Kitas und Programmschulen „der guten gesunden Schule“ in Berlin/Brandenburg entwickelte sie mit dem yobee-active Team und pädagogischen Fachkräften 2010 das YoBEKA-Bildungskonzept.



**Ingrid Seemann** - Yogalehrerin, Gymnasiallehrerin und Phyllis Krystal Trainerin. Seit über 15 Jahren arbeitet sie mit dieser Methode in der Schule, beim Yogaunterricht und im privaten Bereich. Gelernt hat sie diese Methode bei Carmen Berhörster und Phyllis Krystal persönlich.



**Iris Zanders** - Krankenschwester, Psychologische Beraterin und ausgebildet in Spieltherapie.



**Ismail Wasawari** - Heilpraktiker, Osteopath (DO), Yogalehrer und Shiatsu-Therapeut, NLP-Master, Therapeut für Psychokinesiologie und craniosacrale Osteopathie.



**Janaki Hofmann** - Langjährige Yogalehrerin- und -therapeutin, Meditationskursleiterin, Dipl. Grafikdesignerin. Als NLP- und Hypnose-Coach mit eigener Praxis ist es meine Berufung Menschen und Gesundheit zu verhelfen.



**Janavallabha Das Wloka** - Zum Ayurveda-Spezialisten an der Seva Akademie ausgebildet und absolvierte darüber hinaus Ausbildungen zum Pranaheiler, Yogalehrer und Vastuberater. Er praktiziert seit 20 Jahren verschiedene Yoga-Systeme.



**Janin Devi** - Als Yoga praktizierende Sängerin und Songwriterin liegt der Fokus ihrer Arbeit darin, Menschen zu begleiten zu einem freien Erleben von sich und ihrer Stimme. Janin begeistert durch ihre wunderschöne Stimme und Interpretation der Mantras, und lässt dich die Kraft der Mantras erleben.



**Jasmin Iranpour** - bezaubert durch ihre natürliche und leichte Natur und führt dich kompetent und mit Yogawissen in deine Asanapraxis. Gastronomin mit weitem, fundiertem Wissen über Ernährung und Gesundheit.



**Jeannine Hofmeister** - hat Jura/ BWL studiert und leitet das Seva-Büro in Bad Meinberg. Yogalehrerin (BYV), Ayurveda Therapeutin (BYVG) und Yogatherapeutin i.A. Unterrichtet mit viel Klarheit, Liebe und Hingabe. Gibt besonders gern Klangyogastunden und Klangreisen.



**Jochen Kowalski** - Pädagoge M.A., Meditationslehrer, Yoga-, QiGong- und Entspannungskursleiter, Shiatsu-Praktiker, nach einem Thailandaufenthalt seit 1990 Meditationspraxis. Gleichzeitig Yoga- und QiGong - Praxis.



**Jörg Müller** - Yogalehrer, beschäftigt sich intensiv seit über 30 Jahren mit Yoga Systemen, Ayurveda, Kampfkunst, TCM und Tantra. Ausgebildet in Autogenem Training, Synergetik-, Gesprächstherapie, Bioenergetik, klassische Analyse nach S. Freud und der initiatischen Therapie nach Graf Dürckheim.



**Joy Gutthardt** - Sehr liebevolle Kinderyogalehrerin mit viel Erfahrung.



**Julia Lang** - Heilpraktikerin, Ayurveda- und Yogatherapeutin. Nachdem sie 10 Jahre in eigener Praxis tätig war, leitet sie seit 2012 die Ayurveda Oase in Bad Meinberg. Sie ist vom tibetischen Buddhismus und vom Yoga Swami Sivanandas geprägt.



**Julia Schlenkert** - ihre Wurzeln liegen im Sivananda-Yoga, seit 2012 ist sie außerdem Anusara®-Yoga inspiriert und unterrichtet mit Begeisterung eine präzise Ausrichtung des Körpers und eine positive innere Einstellung.



**Jutta Kremer** - Yogalehrerin (BYV) und erfahrene Ayurveda-Masseurin. Sie vermittelt die ayurvedischen Massagen einfühlsam und mit Herz. Ihre Freude am Singen und Tönen bringt sie begeistert in die Seminare ein.



**Jürgen Wade** - Yogalehrer (BYV) und Wildnis Pädagoge. Lehrt besonders gerne das Harmonium-Spiel zu Mantras und Kirtans und leitet wildnispädagogische Seminare. Sein Unterrichtsstil ist sehr klar, enthusiastisch und humorvoll.



**Jyoti Maya Hartmann** - Yogalehrerin (BYV), Yoga-Therapeutin. Sie praktiziert seit über 25 Jahren Yoga und leitet seit Jahren eine Yogagruppe mit geistig Behinderten.



**Kabir** - Spielt Gitarre und die indische Sitar. Er ist Sänger, Komponist und Musikproduzent. Yogalehrer, Körpertherapeut und Meditationslehrer mit viel Seminarleitungserfahrung. Diverse Aufenthalte und Retreats in Ashrams und Wachstumszentren.



**Kai Hitzer** - Senior Instructor der Kerala Kalarippayat Academy in Kerala, Hatha Yoga Ausbildung in Tamil Nadu. Sein Unterricht ist dynamisch und gekennzeichnet von seiner langjährigen Erfahrung mit Bewegungskünsten und ihren Philosophien.



**Kai Treude** - Als Yogalehrer und Sänger wie auch als Koch der veganen yogischen Küche schafft er immer wieder neue Räume zum kreativen Arbeiten und Genießen. Seine tiefe spirituelle Ausstrahlung berührt die Seele.



**Kaivalya Meike Schönknecht** - ist Sivananda Vedanta Yogalehrerin, Entspannungs- und Atemkursleiterin, Mantra- und Businessyogalehrerin (i.A.). Sie unterstützt den Yoga Vidya Verlag und leitet das Boutique-Team.



**Kamala Lubina** - Yogalehrerin (BYV), Meditationskursleiterin (BYVG), unterrichtet Yoga, Power Yoga und Meditation. Ohne Leistungsdruck und authentisch vermittelt sie dir die wahren Werte von Yoga. Sie führt dich einfühlsam durch die körperlichen Erfahrungen in tiefere Ebenen.



**Karuna M. Wapke** - Yogalehrerin (BYV) und Hormonyogalehrerin. Unterrichtet seit 2006 mit Schwerpunkt auf Pranayama und Tönen. Sie lebt und arbeitet seit März 2014 bei Yoga Vidya Westerwald und freut sich, hier weiterhin viele Menschen auf dem Yogaweg begleiten zu dürfen.



**Katharina Hansen** - Yogalehrerin, Meditationskursleiterin und Atemkursleiterin. Am Ende eines langen, mal schönen, mal schwierigen Berufslebens angekommen freut sie sich darauf, Menschen bei ihrer Reise nach Innen zu begleiten.



**Kati Voß** - Yogalehrerin, Ayurveda Gesundheitsberaterin, Ayurveda Therapeutin, Mediatorin und Systemischer Coach, Dozentin; betreibt ein eigenes ganzheitliches Zentrum. Begleitet Erwachsene und Kinder mit Liebe und Mitgefühl in Gruppen oder Einzelcoachings.



**Katja Kedenburg** - Yogalehrerin (BYV), Entspannungskursleiterin (BYVG) und Meditationskursleiterin (BYVG). Studierte Sportwissenschaft und Philosophie und hat einige Jahre als Sporttherapeutin in einem ambulanten Therapiezentrum und einem privaten Rehazentrum gearbeitet.



**Katrin Shakti Barros** - Kinderyoga- und Yogalehrerin (BYV), hauptsächlich in Schulen, Horten und Kindertagesstätten tätig. Sie ist Diätassistentin und Gesundheitswissenschaftlerin.



**Katyayani Ulbricht** - Sehr erfahrene Yogalehrerin und Yoga Vidya Acharya. Mit viel Fachkompetenz, Einfühlungsvermögen und einer besonderen Stimme und Ausdrucksweise führt sie dich durch deine Yogapraxis. Bekannt ist sie auch durch die Herzen berührenden Satzangs, Meditationen und Mantra-Yogastunden.



**Kavita Pippon** - Yogalehrerin (BYV), erfahrene Ausbilderin für Kinder-, Jugendlichen- und Senioren yoga. Hingebungsvolle Sängerin und Coach für Weiblichkeit.



**Kay Hadamietz** - Yogalehrer (BYV) und Yoga-Personaltrainer. Experimentierfreudig strebt er in seinen Stunden an, die Vielfalt des Yoga erlebbar zu machen und bringt dabei sein Herz und seine Erfahrung aus der eigenen Praxis und langjährigem Training der Capoeira ein.



**Keshava Schütz** - Leiter des Hauses Yoga Vidya Nordsee. Praktiziert seit über 25 Jahren Yoga. Nachdem er viel Sport sowie Kampfkunst trainierte und ein Fitnesscenter leitete, fand er über Yoga den Weg zur Spiritualität. Mit viel Energie und wertvollen Tipps hilft er dir, Yoga in den Alltag zu integrieren. Mit Begeisterung und Enthusiasmus hilft er Menschen über ihre Grenzen hinaus zu wachsen und Bewusstsein für ihre verborgenen Fähigkeiten zu entwickeln.



**Kirsten Lutter** - Yogalehrerin (BYV), Yogatherapeutin (BYAT), Ayurveda-Masseurin (BYVG), Ethnologin M.A., Erwachsenenbildnerin M.A. Eigene Yogaschule und Massagepraxis.



**Klaus Willi Heitz** - Yoga Acharya (Sivananda Yoga Vedanta), Ausbildung Ayurvedic Life-Style Counselor bei Dr. David Frawley, Ausbildung Harfe und Heilung bei Uschi Laar, Entspannungs- und Meditationskursleiter (BYV).



**Klemens Schmelter** - Ausbildung im Therapeutischen Bogenschießen, seit 2005 ist er Dozent an der Universität Paderborn innerhalb des Uni-Sports. An der Waldorf-Schule Schloss Hamborn leitet er die Bogenbaukurse mit den Schülern.



**Krishnadas Faust** - beschäftigt sich seit über 12 Jahren aktiv mit Theorie und Praxis einer verbindenden Kommunikation, von NLP und GFK über Kommunikations-, Bildungswissenschaften und Theologie bis hin zu Schauspiel.



**Krishnashakti Stiboy** - Yogalehrerin für Kinder und Jugendliche, gastronomische Ausbilderin. Unterrichtet seit 2012 Kinder in Grundschulen und Kindergärten.



**Lakshmana Bastian Wittig** - Dipl. Ayurveda-Therapeut mit langjähriger Praxiserfahrung. Er leitete über 7 Jahre die Ayurveda Oase bei Yoga Vidya. Sein umfangreiches Wissen rührt aus der intensiven Praxis in seinem Beruf und aus der Zusammenarbeit mit Ayurveda-Ärzten im therapeutischen Bereich.



**Lalita Furrer** - Ballettlehrerin und -tänzerin, erfahrene Yogalehrerin und Ausbilderin, Masseurin und Mutter.



**Lalitha Devi** - Yogalehrerin und Meditationslehrerin seit 25 Jahren, Master of Arts der Kalakshetra Akademie Indien, Bühnentänzerin und Choreographin, Psychologische Beraterin der deutschen Paracelsus Schule, Fortbildung des Dance Alive Tanz und Ausdruckstherapie der Akademie Mohnheim, Fortbildung in Musikpädagogik und Musiktherapie. Seit 1999 Angebote des IndianDanceYoga® an den psychosomatischen Reisch Kliniken.



**Lara-M. Vucemilovic-Geeganage** - Als Lehrerin, Autorin, Therapeutin für Yoga, Passive Yoga, Ayurveda und trad. Thaimassage widmet sie sich der Essenz traditioneller und moderner Wissenschaften.



**Larissa Gaertner** - Dipl.Pädagogin, Erzieherin, Yoga Lehrerin der Sivananda Tradition (BYV), Hormonyoga Lehrerin, zertifiziert von Dinah Rodrigues, Ashtanga Lehrerin, Mutter von 3 Kindern.



**Leela Mata** - eine sehr intuitive, spirituelle Lehrerin. Sie macht auch komplexe Inhalte einfach begreifbar, anwendbar und erfahrbar. In ihrer Gegenwart kannst du nahezu anstrengungslos alte Verhaftungen loslassen. Emotionale Reinigung und spirituelle Erweckung geschehen fast von selbst. Am Ende bist du durchdrungen von einem Gefühl von Frieden und Kraft, mit dem du wie neugeboren in den Alltag gehen kannst.



**Luke Luber** - Yogalehrer (BYV), Mental Yin Yoga Lehrer, Power Vinyasa Yoga Lehrer. Beschäftigt sich seit über 35 Jahren mit den Themen Yoga, Meditation und Spiritualität.



**Lutz Hertel** - Dipl. Psychologe, langjährige Erfahrungen in der Wirtschaft und seit 1990 Vorstandsvorsitzender des Deutschen Wellness Verbands, war wissenschaftlicher Mitarbeiter der Uni Düsseldorf und Interventionsleiter des "Ornish-Programms" zur erfolgreichen Anwendung bei Koronarer Herzkrankheit (KHK) und deren Prävention.



**Madhavi Fritscher** - Yogalehrerin (BYV), Business-Yoga, Lachyoga-Lehrerin, Reikimeisterin, Spirituelle Lebensberaterin (BYVG), TRAGER® Praktikerin. Lehrt Lach-Yoga und Kreistänze seit 2002 auf spiritueller Basis mit viel Herz und Humor.



**Madlen Seidewitz** - Selbstständige Dipl.-Designerin im Bereich Interface- und Screendesign, Begeisterung für Yoga und Ayurveda. Langjährige Erfahrung als Capoeirista mit großer Hingabe für den afro-brasilianischen Kampf-Tanz.



# Deine Yoga Vidya Seminarleiter



**Maha Devi Deemter** - Seit über 20 Jahren freiberufliche Physiotherapeutin, langjährige Dozentin für Manuelle Therapie, Sportmedizin und Frauenheilkunde. Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin sowie Beckenbodentrainerin für Männer und Frauen. Sie verbindet und integriert den Yogaweg mit klassischen Elementen aus der Physiotherapie.



**Mahadev Schmidt** - Langjähriger Yoga Vidya Mitarbeiter und einer der sehr erfahrenen Yogalehrer. Seine Yogastunden überzeugen durch einen fließenden und harmonischen Aufbau. Er ist Yoga Acharya (BYV), Meditationslehrer (BYV), Ayurveda Gesundheitsberater (BYVG) und Yoga Nidra Practitioner (SYC).



**Maharani Fritsch de Navarrete** - Dipl.-Sozialpädagogin, Yogalehrerin und Ausbilderin, Schamanin und Sterbebegleiterin.



**Mahashakti Engeln** - Heilpraktikerin, Yogatherapeutin und Yoga Vidya Acharya, Entspannungs-, Atem- und Meditationslehrerin, umfangreiche Unterrichts- und Ausbildungserfahrung. Als Gründerin und langjährige Leiterin der Yogatherapie bei Yoga Vidya begleitete sie in Kursen und Einzelberatungen Menschen auf ihrem Weg zu verbesserter Gesundheit.



**Maheshwara Lehner** - Dipl. Biologe, Physiotherapeut, Ayurveda-Massage-Therapeut, Yogalehrer (BYV, ISYVC). Intensive Ausbildung im Bereich Yoga, Ayurveda und Gesundheit.



**Maheshwara Mario Illgen** - Yoga Vidya Acharya, Meditationslehrer und langjähriger Yogalehrerausbilder. Sein besonderes Interesse gilt der Meditation und dem Vedanta. Er ist Diplom-Informatiker und Diplom-Wirtschaftsinformatiker und war lange im kaufmännischen Bereich und in der Wirtschaftsprüfung/Unternehmensberatung tätig.



**Maheshwari Cohen** - Sivananda-Yogalehrerin, mit zusätzlichen Studien verschiedener Yogarichtungen bei den bekanntesten Yogalehrern in Amerika, unter anderem Vinyasa, Ashtanga und Jivamukti. Sie praktiziert selbst sehr viel und lehrt Yoga in New York.



**Maheshwari Silwanus** - Yogalehrerin (BYV), Entspannungskursleiterin. Praktiziert und lehrt Yoga mit Schwerpunkt Entspannung und Stress-Management.



**Maik Hofmeister** - Yogalehrer, Chakralehrer, Entspannungskursleiter, Ausbildung in Chakra Healing. Sehr erfahren im Umgang mit unterschiedlichen Klängen. Er liebt es, Menschen durch Klänge tief zu berühren.



**Malini Mari Calderón Mancha** - Yogalehrerin und beliebte Kinderyogalehrerin bei Yoga Vidya, in Grundschulen, Kindergärten und bei Yoga Vidya Weilerswist.



**Mangala Klein** - Leiterin des Yoga Vidya Centers Münster. Sie ist Heilpraktikerin mit eigener Praxis seit 2003 (Schwerpunkte: Homöopathie und Klangmassage), Yogalehrerin, Meditationslehrerin und Diplomtheologin.



**Manikaran Goel** - in Nordindien aufgewachsen und beschäftigt sich seit seiner Jugend mit Ayurveda, Yoga und Disziplinen zur Selbsterfahrung. 1995 kam er nach Deutschland, wo sich viele Menschen u.a. an seiner Kochkunst erfreuen.



**Manohara Wahl** - über 20-jährige Yoga- und Meditationspraxis. Er ist Kursleiter für progressive Muskelentspannung, Stressbewältigungstrainer und spiritueller Lebensberater. Während seiner 7-jährigen Mitarbeit im Yoga Vidya e.V. hat er Yoga-Zentren in Koblenz und Köln geleitet. Er möchte den Menschen insbesondere Lebensfreude, innere Kraft und eine positive Lebenseinstellung vermitteln.



**Manuel Hirning** - unterrichtet als Yogalehrer (BYV) in Indien und Deutschland. Er ist vom kaschmirischen Shivaismus inspiriert und vom Shri Kali Tantra Yoga Ashram in Indien als Advanced Yoga Teacher zertifiziert. Er ist Gründer von Sukha Tantra Yoga.



**Manuela Arnold** - Sie begleitet dich auf deinem Yogaweg mit viel Frische, Energie und einem Lächeln. Sie liebt es, Yoga, Meditation und Entspannung alltagstauglich zu machen. Ihr umfassendes Wissen stimmt sie individuell auf den jeweiligen Teilnehmerkreis aller Altersstufen ab.



**Marc Gerson** - Begeisterter BYV-Yogalehrer, Klang-Yoga Therapeut und -Lehrer, Übungsleiter für Lach-Yoga, Kinder-Yoga und Lehrer für Mind-Sound Technology™. Marc ist darüber hinaus ein erfahrener Tai-chi- und Qi-Gong-Lehrer.



**Marco Büscher** - Deutsch-Amerikaner, Yoga- und Meditationslehrer und Betriebswirt. Er lebte in seiner Kindheit für 3 Jahre im tibetisch-buddhistischen Kamalashila Kloster in der Eifel. Er absolvierte mehrere Yogalehrer-Ausbildungen und unterrichtet Seminare.



**Mareike Hansen** - Sie gibt Yoga gerne und mit viel Freude an Kinder weiter.



**Marion Fröhling** - Dipl.-Pädagogin, Sonderschullehrerin, Kinderyogalehrerin (BYV). 2012 Aufenthalt bei dem Kinderyogaarzt Dr. Arun Kumar in Coimbatore, Südindien. Sie ist begeistert über die positive Wirkung von Yoga auf Kinder und Jugendliche mit geistiger Behinderung.



**Marion Weiß** - Physiotherapeutin und Yogalehrerin BYV, arbeitet seit 15 Jahren intensiv mit körper- und mehrfachbehinderten Kindern. In ihrer Einrichtung gibt sie regelmäßig Yogakurse für diese Kinder und ihre Eltern.



**Martina Merkl** - Seit 2004 als selbstständige Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis und unterrichtet Klinische Psychologie. Darüber hinaus hat sie Zusatzqualifikationen in Ganzheitlicher Psychotherapie, in Atem- und Körperarbeit, in der Klopf-Akupressur EFT (Emotional Freedom Techniques) und unterrichtet seit 2012 auch als Yogalehrerin (BYV).



**Matthias Herold** - Thai Yoga Masseur und Yogalehrer (BYV) mit viel Unterrichtserfahrung und eigener Yogaschule. Er legt großen Wert auf individuelle Betreuung und lässt die Teilnehmer durch seine ruhige und einfühlsame Art zu unterrichten tief in die Entspannung gelangen.



**Melanie Vagt** - Gibt mit Freude und Engagement Yoga und Reiten.



**Michael Büchel** - Dipl. Soz. Päd., Dipl.-Pädagoge/Sport und Psychosoziale Gesundheitsbildung, Heilpraktiker für Psychotherapie. Erfahrener Yogalehrer und Ausbilder, Lehrer für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung. Arbeitet seit über achtzehn Jahren freiberuflich in der Erwachsenenbildung und unterrichtet seit über fünfzehn Jahren in eigener Praxis und bei Krankenkassen.



**Michael Jarand** - strahlt Lebensfreude, reiche Lebenserfahrung und Gelassenheit aus, lebt yogisch schon seit vielen Jahren und hat an der Nordsee als angehender Yogalehrer seine Berufung gefunden.



**Michael Josef Denis** - Yogalehrer, Atemkursleiter, Rücken-Yogalehrer und psychologischer Yogatherapeut in Ausbildung.



**Michaela Hold** - Yogalehrerin (BYV), geprüfte Familienstellerin, Entspannungskursleiterin, Reikimeisterin/Lehrerin, Coach, Masseurin, vermittelt gerne Lebensfreude und Herzöffnung.



**Michaela Schwidder** - ausgebildet in Ayurvedamassage und Panchakarma in Kerala am PVA Hospital. Fortbildungen in Indien in Schwangerschaftsmassage und Beautybehandlungen.



**Mona Henss** - Yogalehrerin, Yogatherapeutin i.A., Gesundheitsberaterin GGB bei Dr. Bruker persönlich. Sie strahlt viel Ruhe und Harmonie aus. Ihre einfühlsame Art hilft dir zu Heilung und innerer Gelassenheit zu kommen.



**Monika Adele Camara** - Gründerin u. Leiterin des ARFIKUSCO-INSTITUT, Pionierin des afrikanischen Tanzes in Deutschland, Tanzpädagogin, Yogalehrerin BYV, Erzieherin mit 40-jähriger Berufserfahrung.



**Murali Szabo** - ist Yogalehrer i.A. und Ayurveda Gesundheitsberater. Er singt gerne Mantras. In Ungarn hat er BWL und Psychologie studiert. "Ayurveda enthält Yoga - warum es nicht miteinander verbinden?"



**Narada Marcel Turnau** - Als erfahrener Yogalehrer und Ausbilder strahlt Narada die Freude aus, die ihm das Weitergeben und Unterrichten von Yoga bereitet. Engagiert und kompetent gibt er sein Wissen weiter.



**Narayan Poesse** - Langjähriger Yogalehrer (BYV), seit 2003 Kinderyogalehrer-Praxis an Grundschulen. Er gestaltet die Kinderyogastunden mit großer Freude und fundiertem praktischem und theoretischem Wissen.



**Narayani** - Langjährige Schülerin von Swami Vishnu-devananda, lange und intensive Asana-Praxis und über 40 Jahre Unterrichtserfahrung.



**Narendra Hübner** - ist SYV-Yogalehrer und leitete als ehemaliger Balletttänzer eine eigene Ballettschule. Er studierte Musik und Instrumentalpädagogik. Die Schüler schätzen ihn als charismatischen, vielseitigen Yogalehrer und Ausbildungsleiter mit einem riesigen Erfahrungsschatz. Stellvertretender Leiter des Hauses Yoga Vidya Bad Meinberg.



**Natalie Nikolska** - Dipl.-Pädagogin und Erwachsenenbildnerin (Universität Köln), Yoga Lehrerin (BYV), Weiterbildungen in Kalari Therapie und Kalari Yoga in Kerala (Indien). Gründerin der Urvani Akademie. Begeistert vom Yoga, wissenschaftlich, fordernd und humorvoll.



**Nepal Lodh** - Dipl. Sozialwissenschaftler, Professoraler Lehrbeauftragter, Therapeut, Buchautor und indischer Yoga- und Ayurvedameister.



**Nicole Couvaras** - unterrichtet mit viel Freude Kinderyoga.



**Nilakanta Christian Enz** - ist ein erfahrener Yogalehrer und -ausbilder, Meditationslehrer und Yogatherapeut. Leiter des Yoga Vidya Zentrums Villingen-Schwenningen.



**Niranjan Klepel** - Rückentrainer, Übungsleiter für Rehabilitationssport und Pilates, psychol. Yogatherapeut und Yogalehrer BYV. Lässt mit Freude Yoga alltagstauglich werden und vermittelt besonders exakte und rückengerechte Asanas.



**Nirmala Erös** - Yogalehrerin, Diplompädagogin, Waldorf- und Sonderschullehrerin, spirituelle Lebensberaterin, Meditationskursleiterin, mit langjähriger Erfahrung in der indischen Hatha Yoga Tradition, unterrichtet seit vielen Jahren. Ihr Unterrichtsstil ist facettenreich, mit Tiefgang und Engagement.



**Parameshwara Kai Tegtmeier** - Yogalehrer (BYV), Rücken yogalehrer (BYV), Yoga-Therapeut (BYAT), Heilpraktiker, Ayurveda-Therapeut



**Paramjeet Singh** - Kundalini-Yogalehrer, Karam Kriya Berater, Mantra-Musiker. "Wenn du willst, dass sich etwas ändert, dann ändere etwas."



**Parashakti Küttner** - Yogalehrerin, Heilpraktikerin, Meditationskursleiterin, Massagetherapeutin mit zahlreichen Zusatzausbildungen. Sie lehrt mit Freude und Klarheit und begleitet dich. Leiterin des Bremer Yoga Vidya Centers.



**Parvathi Ma Scharunge** - Yogalehrerin (BYV), Yogatherapeutin (BYAT), Meditations- und Entspannungskursleiterin und spiritueller Coach (BYVG). Sie liebt es ihre Erfahrung und ihr Wissen an Menschen weiter zu geben, die Interesse an einer yogischen Lebensführung mit Nachhaltigkeit und Gesundheit haben.



**Patrick Dülks** - hat großes Interesse an Vertiefung der Meditation und an spiritueller Weiterentwicklung. Seit 1993 verstärkte spirituelle Praxis, v.a. Meditation, TaiChi und Yoga. Er absolvierte eine Reihe von Ausbildungen u.a. als NLP-Practitioner, „Cantor Holistic-Touch“ und Channeling. Seit 2014 Sevaka bei Yoga Vidya Allgäu.



**Petra Zimmermann** - ist Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Kinesiologie, Yogalehrerin (BYV), Massagetherapeutin. Heilpraktikerin mit viel Hingabe und Freude in eigener Praxis und als Massagetherapeutin in Unternehmen.



**Pierre Boisson** - Gelernter Betriebswirt (BBA), Yogalehrer und Trainer. Er ist Leiter und Gründer von Param Yoga, leitet Yoga Seminare sowie Retreats und ist als Trainer rund um das Thema „Gewaltfreie / Achtsame Kommunikation“ tätig. Er charakterisiert eine offene und wertschätzende Art, die er in Seminaren durch seine Freude und Begeisterungsfähigkeit zum Ausdruck bringt.



**Pranava Heinz Pauly** - Yoga Vidya Acharya für Yoga und Yogatherapie, Yogalehrer mit Krankenkassenzulassung, Entspannungs-, Yoga- und Klangtherapeut (BYAT), Klangmusiker, Reikimeister, begeisterter Wanderführer und Nordic Walking Trainer. Magister für Pädagogik, Germanistik und Philosophie mit langjähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildung.



**Premajyoti Müller** - Yogalehrerin, Huna-Lehrerin, Schamanische Ausbildung. Mit viel Freude vermittelt sie dir ihre Kenntnisse der Yoga- und Huna-Lehre.



**Premajyoti Schumann** - Yogalehrerin (BYV), Yogatherapeutin, Gesundheitsberaterin (GGB), Masseurin (Ayurveda), NLP-Practitioner, Meditations- und Entspannungskursleiterin. Edith hat das Center in Essingen geleitet und arbeitet nun in Bad Meinberg.



**Priya Sonnleitner** - Yogalehrerin, Psychologische Yogatherapeutin, Spirituelle Beraterin, Meditationskursleiterin, praktizierende Yogini und Lernende seit 1995. Sie unterrichtet und begleitet seit 1999 eigene Gruppen und Einzelpersonen. Aktuell betreibt sie ihre Sadhana Yogaschule im Allgäu.



**Prof. Dr. Catharina Kiehnle** - Indologin mit besonderem Faible für Mantras und Rezitation. Sie hat Arbeiten zu vedischer Philologie, Yoga, Bhakti, insbesondere auch zum Kundalini Yoga der Nath-Schule und zu Aspekten des gegenwärtigen Hinduismus veröffentlicht.



**Prof. Dr. Kira Klenke** - Mathematikerin, über 20 Jahre Hochschullehrerin, zert. NLP-Lehrtrainerin. Sie beschäftigt sich seit 1984 intensiv mit Yoga, Energiearbeit, Creative Writing. Es ist ihr ein Herzens-Anliegen, Menschen zu helfen, überholte Lebensmuster abzulegen und das volle eigene Potenzial zu erkennen und zu leben.



**Radharani Birkner** - Yoga Vidya Acharya, Yogalehrerin. Sie war lange Jahre in Retreats u.a. in Afrika und Asien, sie ist eng verbunden mit Meistern und Meisterinnen der vedantischen Tradition. Sie lehrt mit liebevoller Achtsamkeit, klarer Präsenz und Leichtigkeit.



**Radharani Priya Wloka** - Sport- und Gesundheitslehrerin, Yogalehrerin und Ayurveda Gesundheitsberaterin. Fortbildungen im Bereich Psychologie und Coaching, systemische



# Deine Yoga Vidya Seminarleiter

Transaktionsanalyse nach Eric Berne, Ho'oponopono. Langjährige Tätigkeit als Personal Trainerin und Beraterin in ganzheitlicher Gesundheitsprävention.



**Radhika Nosbers** - Diplom-Pädagogin und Yogalehrerin und arbeitet seit zehn Jahren pädagogisch mit Kindern und deren Familien.



**Radhika Siegenbruk** - Gründerin und Leiterin von Amara Yoga, Yogalehrerin (BYV), Senioren-Yoga-Übungsleiterin (BYV), Kinder-Yogalehrerin (BYV), Meditationskursleiterin (BYVG), Passive Yoga /Ayur Thai Massage (AYV). Unterrichtet facettenreich, musikalisch, meditativ, fordernd, intensiv, aber auch sanft, liebevoll und spielerisch.



**Ralf Ebenhoch** - Yogalehrer (BYVG), Ayurveda Gesundheitsberater und Vollwertkoch (BYVG).



**Ram Vakkalanka** - Sanskrit Experte, begnadeter Kirtansänger und erfahrener Meditationsleiter. Er spielt seit seiner Kindheit die Sitar und verfügt über ein tiefes Wissen über vedische Wissenschaften, Yoga Philosophie und Nada Yoga, der Yoga des heilenden Klanges. Er gibt weltweit Vorträge und Konzerte und veröffentlicht CDs und Publikationen.



**Rama Schwab** - Yogalehrer und -Ausbilder, Meditationslehrer. Er sammelte langjährige Erfahrung in Klöstern und Ashrams. Mit viel Achtsamkeit und Liebe begleitet er dich auf deinem Yogaweg.



**Ramani Gäck** - Yogalehrerin, Meditationskursleiterin, Ayurveda Therapeutin und -Masseurin, Spirituelle Lebensberaterin, Heilpraktikerin. Durch ihre liebevolle Art und ihrem gelebtem Wissen führt sie dich über Grenzen hinaus zu neuen Erfahrungen.



**Rama Shakti Brall** - lebt und arbeitet seit 10 Jahren als Yogalehrerin, Tänzerin und Schauspielerin in den Niederlanden und ist Leiterin von Yoga Vidya Rotterdam. Gerne gibt sie ihr fundiertes Wissen über Yoga auf humorvolle Weise weiter.



**Ramashakti Sikora** - praktiziert Yoga und Meditation seit ihrer Kindheit, ist Yogalehrerin (BYV), Yogatherapeutin, Musikerin und Krankenschwester mit 20-jähriger interdisziplinärer Berufserfahrung.



**Ravi Persche** - Heilpraktiker, Yoga-lehrer (BYV) und Ayurveda-Therapeut. Seine Ayurveda-Ausbildung absolvierte er bei Dr. Balaji Tambe im Santulan Village in Indien. Seit 1995 in selbständiger Praxis im Gesundheitsbereich tätig. Leitet Yogatherapie Ausbildungen bei Yoga Vidya.



**Ravi von Schröder** - Er hat systemische Arbeit persönlich kennen und schätzen gelernt und arbeitet seit Jahren als Coach und systemischer Trainer mit Menschen. Er verbindet Yoga und die systemische Arbeit.



**Rosemarie Liebich** - Yogalehrerin (BYV), Meditations- und Entspannungskursleiterin. Gibt ihre Erfahrungen gerne an andere weiter.



**Rosi Schillinger** - Physiotherapeutin (25-jährige Erfahrung), Rückenschullehrerin und Craniosakraltherapeutin.



**Roswitha Breitkopf** - Dipl.-Sozialpädagogin Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis. Seit 20 Jahren Lehrerin für Autogenes Training, Yogalehrerin, Ausbildungen in integrativer Körpertherapie und Gestaltberatung.



**Sabine Goldbach** - Yogalehrerin und Ausbildungen in Hawaiianischer, Ayurvedischer, Kalifornischer und Medizinischer Massage. Sie hat viele Jahre bei Ausbildungen assistiert und leitet eine eigene Massagepraxis in Berlin.



**Sanatani Eisen** - Yogalehrerin (BYV). Meditationskursleiterin (BYVG). Mit ihrer fröhlichen Art führt sie dich durch so manche Yogastunde.



**Sandra Sikora** - Sandra gibt gerne Yoga an Kinder weiter. Sie ist Kinder- und Jugendyogaübungsleiterin und Yogalehrerin (i.A.).



**Sanja Wieland** - ist Yin Yogalehrerin (nach Biff Mithoefer, NY), Dipl.-Psychologin, Trainerin und Coach aus Hingabe und Liebe zu den Menschen. Mit ihrer offenen und humorvollen Art bringt sie die Dinge achtsam und gefühlvoll, gleichzeitig klar und direkt auf den Punkt.



**Sarada Serra** - Yoga- und Ayurveda-therapeutin, Yoga- und Meditationslehrerin. Sarada ist Leiterin des Yoga Vidya Centers Tübingen und der Yogalehrer-, Yogatherapie und Ayurveda Massage Ausbildung.



**Sarah Mack** - gibt prozessorientierte Seminare und Workshops mit verschiedenen Methoden aus der Gestalttherapie, NLP, systemischen, yogischen und schamanischen Techniken zur Erweiterung deines Bewusstseins und zur Hilfe, dich mit deiner Kraftquelle zu verbinden.



**Satyadevi Bretz** - Masseurin und medizinische Bademeisterin, Ayurveda Therapeutin und Yogalehrerin. Ihre langjährigen Massage-Erfahrungen gibt sie mit viel Liebe und Heiterkeit in ihren Massageseminaren und -ausbildungen weiter.



**Sergej Lebedev** - Medizinisches Studium in Kasachstan ( Karaganda), Physiotherapeut, Yogalehrer und Thaiyogamassage- Praktizierender.



**Shakti Csókás** - Gebürtige Ungarin, ist sowohl in der klassischen europäischen als auch in der ayurvedischen Mardhana- und Marma-Massage ausgebildet. Ihre Behandlungen zeichnen sich durch Hingabe, Enthusiasmus und Einfühlungsvermögen aus.



**Shakti Lehner** - Diplom-Biologin, Heilpraktikerin, Yoga Acharya (BYV, ISYVC), Leiterin des Yoga Vidya Zentrums Speyer mit integrierter Naturheilpraxis mit Schwerpunkt Yoga und Ayurveda.



**Shakti Volkert** - Yogalehrerin (BYV), Psychologische Yogatherapeutin, Meditationskursleiterin, Spirituelle Lebensberaterin und Zentrumsleiterin Yoga Vidya Nürnberg. Liebt Kirtan-Singen und Kinderyoga.



**Shaktidas Böhmer** - Shaktidas Klaus Böhmer ist Yogalehrer, Lehrer für Kundalini-Yoga und Meditationskursleiter (BYV). Er ist Gesundheitspraktiker und Fastenleiter der „natürlichen Gesundheitslehre“ die er fünf Jahre intensiv studierte, und nach dessen Richtlinien er seit nun ca. 20 Jahren lebt.



**Shaktidas Schüller** - Yogalehrer, Meditations- und Entspannungskursleiter, Trainer für AT und Stressmanagement. Vipassana-Meditationserfahrung seit 1999. Studium Philosophie, Psychologie, Soziologie. Wissenschaftliche Projekte zu „Achtsamkeit“, „Psychologie/Philosophie der Gefühle“, insbesondere „Verzeihen“.



**Shaktipriya Vogt** - Yogalehrerin mit langjähriger Erfahrung. Dank intensiver täglicher eigener Praxis strahlt sie viel Prana aus. Shaktipriya ist besonders spezialisiert auf das Unterrichten von Pranayama, Kundalini Yoga und natürlich Asanastunden.



**Shambhavi Mailänder-Schuck** - Yoga- und Meditationslehrerin. Shambhavi praktiziert seit 34 Jahren und liebt es, ihr Wissen an ihre Schüler weiter zu geben.



**Shambhudas Kim Syta** - Yogalehrer (BYV), Hypnotherapeut, Klangschalenmasseur, Klangarbeiter, IPT-Basic-Practitioner, Heilpraktiker für Psychotherapie.



**Shankara Girgsdies** - praktiziert integralen Yoga seit 2005 und ist seit Ende 2007 als Yogalehrer aktiv. Anfang 2011 kam er in Kontakt mit der buddhistischen Achtsamkeits-Praxis, die er seitdem in Alltag und Yoga-Unterricht einfließen lässt - eifrig, klar, bewusst, achtsam.



**Shanmug Eckhardt** - Direktor und Ausbildungsleiter des Sananda Yoga Centers Madrid, Mitbegründer des spanischen Yogalehrerverbands A.I.P.Y.S. Er ist Diplomspsychologe und direkter Schüler Swami Vishnu-devanandas. 17 Jahre lang leitete er den Yoga Ashram in Canada und auf den Bahamas. In über 30 Jahren Yoga-praxis bildete er Tausende von Studenten aus.



**Shanti Devi Weiler** - Langjährige und erfahrene Yogalehrerin BYV, Leiterin des Yoga Vidya Zentrums in Karlsruhe.



**Shanti Wade** - Langjährig erfahrene Yogalehrerin (BYV) und -Ausbilderin bei Yoga Vidya, Yogatherapeutin (BYVG), Yin Yogalehrerin (nach Paul Grilley). Ihr Fokus gilt dem genauen Erspüren des Körpers in den Asanas und seinen Grenzen. Lehrt mit Klarheit und Einfühlungsvermögen.



**Sharada Steffens** - Dipl.-Architektin mit Zusatzqualifikation in Baubiologie und Geomantie, Yogalehrerin und Gesundheitsberaterin. Sie ist Expertin für die Geschichte und Bedeutung der Extensteine und beschäftigt sich seit Jahren intensiv mit Gesundheitsthemen.



**Shivakami Bretz** - Yoga Acharya, Yoga Ausbildungsleiterin seit 1993, Heilpraktikerin (für Psychotherapie), ausgebildet in Hypnose und Gestaltberatung. Leiterin des Yoga Vidya Ashrams Allgäu.



**Shivani Gumler** - Yogalehrerin (ISYVC/BYV), Ayurveda Therapeutin, NLP Practitioner und Zentrumsleiterin Yoga Vidya Nürnberg. Begann bereits vor 30 Jahren mit Yoga und unterrichtet seit 1994.



**Shivapriya Große-Lohmann** - Yogalehrerin (BYV), Ausbildungsleiterin, Lehrerin für Biologie und Chemie. Sie bringt langjährige Seminarerfahrungen mit.



**Simona Deckers** - Yogalehrerin (BYV), spirituelle Lebensberaterin und CQM Coach. Liebt Yoga für Kinder.



**Sitaram Kube** - Langjähriger Yoga-lehrer- und -Ausbilder bei Yoga Vidya mit fundiertem und anschaulichem Unterrichtsstil.



**Sivanandadas Elgeti** - Yogalehrer. Seine Spezialgebiete sind Bhakti Yoga und das Studium des Sanskrits. Er begleitet dich mit seiner ruhigen, kraftvollen Ausstrahlung.



**Stefan Junker** - Betreibt eine Yogaschule in Bad Salzflun, Schwerpunkte Raja-Yoga und Yoga für Männer. 15 Jahre spirituelle Praxis incl. Ashramzeit, über 20 Jahre in leitenden Funktionen der Wirtschaft. Er strahlt gleichzeitig Ruhe und zielgerichtete Energie aus.



**Subash J. Geeganage** - Seine Wurzeln liegen in Sri Lanka. Der Buddhismus und die Musik beseelen seit jeher seinen Lebensweg und seine Tätigkeit als Therapeut und Lehrer für Yoga, Ayurveda, die traditionelle Thai Massage und als Percussionist.



**Sudarshana Dinges** - Yogalehrer (BYV); leitete eine Agentur für Extremsportarten mit Verlag. Beschäftigt sich in Lebensmodellen intensiv mit Fragen nach: "Wieso ist die Welt so wie sie ist? Und weshalb bin ich so wie bin?" Er möchte Menschen motivieren, durch Yoga und Meditation ihrem inneren Wesen näher zu kommen.



**Sundaram** - wurde als klassischer Musiker ausgebildet und kam durch seine Yogapraxis in Kontakt mit der Klarheit und Schönheit der Mantras. Er nutzt das Mantra- und Kirtansingen als Werkzeug, um uns nachhaltig mit dem in Resonanz zu bringen, was uns im Innersten berührt.



**Susan Holze-Apell** - Physiotherapeutin, Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Kinesiologin, Hormonyogatherapeutin, Lachyogaleiterin.



**Susanne Berger** - Lehrerin, Yogalehrerin, Ayurvedische Gesundheitsberaterin, Meditationskursleiterin. Seit vielen Jahren intensive Beschäftigung mit Aspekten des ganzheitlichen Yoga.



**Susanne Sirringhaus** - arbeitet als Seminarleiterin für Coaching-Techniken und Nonverbaler Kommunikation und gibt Einzelcoaching in ihrer Praxis in Hattingen. Sie lehrt mit Präzision, Einfühlungsvermögen und Humor.



**Susanne von Somm** - Yogalehrerin der Sivananda-Tradition, Gesundheitstrainerin, Kundalini-Schwangeren-Yogalehrerin und Geburtsvorbereiterin, Lehrerin für Beckenbodenyoga. Erfahrene Kurs- und Seminarleiterin.



**Sven Apenburg** - Langjährige spirituelle Yoga- und Didgeridoo-Praxis. Erfahrungen und Fortbildungen: freies Musizieren und Tanzen, (Ober-ton-) Gesang, Klang-Massage, schamanischer Trance Tanz, Kommunikation, Meditation, Bewusst-Sein, existenzielle Zusammenhänge.



**Svenja Paulsen** - Erzieherin, Kinderyoga-Übungsleiterin und Yogalehrerin. Sie liebt es, Kinder in ihrer persönlichen Entwicklung zu begleiten und zu unterstützen.



**Swami Bodhichitananda** - gebürtiger Amerikaner. Er kam 1991 in den Sivananda-Ashram und wurde 1999 von Swami Chidananda in Sannyas eingeweiht. Von 1987-1991 war er Mönch in der Self-Realization Fellowship, der von Paramahansa Yogananda gegründeten Organisation. Er hat die Lehr-Erlaubnis beider yogischer Traditionen.



**Swami Divyananda** - Leiterin des Hauses Yoga Vidya Westerwald, hauptunterrichtende Yogalehrerin und -Ausbilderin, Meditationslehrerin und Entspannungskursleiterin, Yogatherapeutin. Sie begleitet und motiviert dich mit ihrer ruhigen und kraftvollen Ausstrahlung.



**Swami Guru-sharanananda** - ist ein Meister des Hatha Yoga und hat akademische Grade in Philosophie und der Interpretation der Upanishaden erworben. Er ist der Leiter der Ashramschule in Omkareshwar, ein Experte in vedischer Astrologie und natürlichen Heilweisen.



**Swami Mangalananda** - stammt aus Amerika und kam 1973 erstmals nach Indien, wo er Initiation von Shri Anandamayi Ma empfing. Seit 2001 lebt er in Ma's Ashram in Omkareshwar, widmet sich der Meditation und dem Yoga und ist ebenfalls Lehrer an der Ashramschule sowie Autor.



**Swami Nirgunananda** - Yoga Vidya Acharya. Sie leitet den Ashram Bad Meinberg sowie das „Shivalaya“-Retreatzentrum in Bad Meinberg. Durch intensive eigene Praxis strahlt sie eine starke spirituelle Kraft aus. So kannst du in der Meditation besonders tief gehen. In Seminaren, Aus- und Weiterbildungen vermittelt sie ganzheitliche Spiritualität und Wissen lebendig, klar und alltagsbezogen.



**Swami Nivedanananda** - in Südin-dien geboren und aufgewachsen. In Kerala absolvierte er 7 Jahre eine traditionelle Ausbildung in Sanskrit, Vedanta, Yoga Sutra, Gita, Tantrischen Pujas und Ritualen. Später die formelle Ausbildung der Sivananda Yoga Zentren bis zur fortgeschrittenen Yogalehrer-Ausbildung.



**Swami Saradananda** - Eine inspirierende Lehrerin, die dazu ermuntert, die eigene Yogapraxis auszubauen und zu verfeinern. In ihrem Unterricht bezieht sie mit viel Humor die uralten philosophischen Weisheiten auf die Erfahrungen unseres täglichen Lebens. Sie unterrichtet seit mehr als 30 Jahren Yoga und ist die ehemalige Leiterin des Sivananda Yoga Zentrums und Meisterschülerin Swami Vishnu-devanandas. Sie hat zahlreiche Bücher veröffentlicht.



# Deine Yoga Vidya Seminarleiter



**Swami Tattvarupananda** - erwarb sein tiefes Wissen über Vedanta und die spirituellen Wahrheiten als langjähriger Schüler Swami Dayanandas in der Tradition von Swami Sivanda. Er unterrichtet Yoga, Vedanta und Bhagavad Gita in verschiedensten Ashrams und Schulen und führt ein Gurukulam für unterprivilegierte Kinder.

**Swamiji** - indischer Yogameister von hohem Verwirklichungsgrad. Er hat eine wunderbare einfache, klare, einprägsame Weise, mit vielen Beispielen und Geschichten höchste Einsichten zu vermitteln. Seine ganze Persönlichkeit strahlt Liebe, Güte, Freude, Ruhe und Weisheit aus. So inspiriert er dich allein durch seine Gegenwart und Ausstrahlung. Seine Vorträge sind von einem tiefen Empfinden, Liebe für die höchste Wirklichkeit und Klarheit des Denkens geprägt. So kannst du die Tiefen des spirituellen Lebens wirklich erfahren.



**Swetlana Weinmeister** - Apothekerin, ganzheitliche Ernährungsberaterin. Seit 2013 begeisterte Rohköstlerin, die gerne ihr Wissen weitergibt und zeigen möchte, dass vegane Rohkost kein Verzicht ist, sondern der "leckere" Weg zur Gesundheit und Befreiung von Zivilisationskrankheiten.



**Sybille Schütz** - Yogalehrerin (BYV) mit Zusatzausbildung für Rückenyoga, Personalreferentin und spirituelle Lebensberaterin. Sie gibt mit Freude ihre Erfahrung weiter, unter anderem auf dem Gebiet der Lichtnahrung und Pranaheilung.



**Sylvia Wollwert** - Tätigkeit beim Fernsehen und als Fotografin. Mehrjährige Ausbildungen in schamanischen Techniken und Ritualarbeit, in Wildnis- und Naturtherapie (u.a. in USA bei Sun Bear, Dr. Steven Foster und Meredith Little), systemischer Familientherapie. Initiatorin und Geschäftsführerin von healing nature e.V.



**Tanja Schmidt** - Yogalehrerin und Mentalschlaftrainerin. Sie kann mit viel Freude und Hingabe anderen Menschen den Zugang dazu vermitteln.



**Tenzin Leickert** - Yogalehrer, Körpertherapeut, Systemischer Berater. Tenzin führt dich systematisch in und durch deine Praxis.



**The Love Keys** - Aleah & Ben. Aleah singt seit ihrer Kindheit in Chören und Bands und nimmt Unterricht beim Complete Vocal Institute. Ben ist seit vielen Jahren Profimusiker und Produzent und hat über 600 Kirtans mit den Love Keys gegeben. Ihre Art zu unterrichten ist spielerisch und erfrischend.



**Thomas Hundsalz** - Logopäde, Gesangslehrer und Musiker. Mit viel Sachkompetenz, Humor und Einfühlungsvermögen bringt er dir die Freude am Gesang, an der Sprache und an der Musik nahe.



**Thomas Ludwig** - Thomas setzt seit vielen Jahren sein Wissen um energetische Gesetzmäßigkeiten in die Praxis um. Er beschäftigt sich mit dem Energiefluss nach der Feng Shui-Lehre.



**Trio Bulgaria** - Janmejaya und Divyathirtha - stehen seit 15 Jahren für eine wunderbare Kombination von traditioneller spiritueller indischer Musik mit modernen Rhythmen. Padma Zhivka Zhivkova ist Yogalehrerin (BYV) und unterrichtet seit 2005 Hatha Yoga. Sie kombiniert gern Mantras und Musik im Yogaunterricht.



**Tryambaka Baglio** - übt seit über 15 Jahren tantrischen Hatha- und Kriya Yoga und ist seit 2008 Kriya- und Hatha Yoga Lehrer, mit Ausbildungen bei seinem Lehrer M. Govindan und bei Yoga Vidya.



**Uli Schuchart** - In verschiedenen Traditionen ausgebildeter Yogalehrer mit langjähriger intensiver und internationaler Erfahrung in allen Aspekten des Yogalehrens. Mehrere Klosteraufenthalte in Asien, Studium der Philosophie und Sinologie.



**Uma Mehrer** - M.A.-Gesundheitspädagogin und Sivananda Vedanta Yogalehrerin. Seit 2010 in der Erwachsenenbildung tätig, unterrichtet mit viel Freude Hatha Yoga. Durch ihre Erfahrungen aus verschiedenen Yogatraditionen ermöglicht sie anderen mit Leichtigkeit, ihre Praxis zu erweitern.



**Ute C. Gerhardt** - Über 20 Jahre Erfahrung im internationalen Human Resources Management, vorrangig in der IT/TK- und Bankenbranche und Inhaberin der inno-motiv Personalstrategieberatung. Zertifizierter systemischer Coach, Yogalehrerin (BYV), Entspannungskursleiterin (BYVG) und Hormonyogalehrerin (Ausbildung bei Dinah Rodrigues).



**Ute Ottmann** - Diplom-Ingenieurin für Gestaltung, unterrichtet Kurse für Kinder in autogenem Training, Entspannungs- und Traumreisen.



**Vani Devi Beldzik** - Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Hormonyogalehrerin, Meditationslehrerin. Als examinierte Krankenschwester auf der Suche nach neuen Wegen im Gesundheitsbereich ist sie glücklich in der Yogawelt gelandet.



**Venkatesha Zarembo** - Beliebter Yogalehrer (BYV) und Ausbilder. Mit Liebe, Einfühlungsvermögen, Leichtigkeit, an den richtigen Stellen fordernd und dennoch humorvoll vermittelt er auch anstrengende Übungen und schwierige Inhalte kompetent und engagiert.



**Verena Niehus** - studiert Religionspädagogik und Soziale Arbeit in Hannover. Yogalehrerin (BYV). Aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung in der Kinder- und Jugendarbeit liegt ihr besonders am Herzen.



**Vijen R. Thiele** - Lehrer, freischaffender Keramiker, Kursleitertätigkeit, Ashramaufenthalte in Indien, Ayurvedamasseur, Ayurvedakoch.



**Waltraud Keller** - Dipl.-Verwaltungswirtin (FH), Freie Gedächtnistrainerin, Energietrainerin (BYV), Yogatherapeutin. Sie greift auf mehrjährige Erfahrung in der Gruppen- und Seminarleitung in eigener Selbstständigkeit zurück.



**Werner Leben** - Yogalehrer (BYV), Heilpraktiker und Heilpraktiker für Psychotherapie. Diverse Yoga - Weiterbildungen. Reiki - Lehrer/Meister (u. a. bei Dr. Barbara Ray). Weitere naturheilkundliche/psychotherapeutische Ausbildungen, u. a. in Bachblüten und im NLP. Langjährige Unterrichtspraxis und Ausbildung von Spannungs-Übungsleitern.



**Wolfgang Kessler** - Yogatherapeut und Yogalehrer, spezialisiert auf Yoga für den Rücken, Anatomie/Physiologie. Aus eigener Erfahrung kann er dir besonders hilfreiche Ratschläge bei Rückenbeschwerden geben.



**Wolfgang Meisel** - Yogalehrer (BYV) und hat Klanyoga mit Klangarbeit am Körper entwickelt, das er einfühlsam an seine Seminarteilnehmer/innen weitergibt. Seit mehreren Jahren experimentiert er mit verschiedenen Trance-Techniken, wie Yoga, intensivem Atmen, Singen und Musizieren mit obertonreichen Instrumenten.



**Wolfgang Seemann** - Gymnasiallehrer. Seit 2007 ist er ausgebildeter Yogalehrer und versucht, im Schulalltag Jugendlichen die Vorzüge von Yoga nahe zu bringen. Ausbildung in klassischer Gitarre an der Musikschule Bielefeld und 20 Jahre als Gitarrenlehrer an der Musikschule in Bad Driburg tätig.

# Ayurveda

## Wellness und Therapie



### Was ist Ayurveda?

Ayurveda („das Wissen vom langen und gesunden Leben“) ist das älteste uns überlieferte Gesundheitssystem. Seine Wurzeln hat der Ayurveda in den Veden, den heiligen indischen Schriften. Er blickt somit auf eine 5000 jährige Tradition zurück.

Es handelt sich um ein System zur rechten Lebensführung, zur Vorbeugung und Heilung. Es zeigt uns, wie wir unsere Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude bis ins hohe Alter erhalten können. Ayurveda sieht den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Er berücksichtigt die Wechselwirkung des ganzen Organismus mit der Natur und Umwelt sowie die Beziehungen der verschiedenen Organsysteme im Körper zueinander. Eine zentrale Rolle spielt dabei die Lehre von den drei Bioenergien (Doshas). Die Konstitutionstypen Vata, Pitta und Kapha bezeichnen die Summe aller angeborenen Eigenschaften und Anlagen. In jedem Menschen wirkt eine bestimmte Zusammensetzung der Doshas, die seine körperlichen Eigenarten, sein Aussehen und seine persönlichen Neigungen und Abneigungen prägt. Sie regeln, als die verborgenen Kräfte des Lebens, alle biologischen, psychischen und physiologischen Funktionen des Körpers und des menschlichen Bewusstseins. Ist ihr Gleichgewicht gestört, so ist das Anfangsstadium einer Krankheit erreicht. Ayurveda ist die Kunst, dieses Gleichgewicht auf körperlicher und seelischer Ebene aufrecht zu erhalten bzw. wieder herzustellen.

Mittel dazu sind:

- eine fundierte Ernährungslehre, abgestimmt auf die individuelle Konstitution
- eine sehr kenntnisreiche Pflanzenheilkunde mit über 3.000 verschiedenen Pflanzen und Kräutern
- Reinigungstechniken (Panchakarma), Ölmassagen und andere Anwendungen
- spirituelle Yoga- und Meditationspraxis.

#### Inhaltsverzeichnis:

- 171 Einzelangebote in der Ayurveda Oase  
Massagen und ayurvedische Anwendungen
- 173 Ayurveda Wellness Pakete  
Halbtags- und Wochenend-Pakete
- 174 Mehrtägige Wellness-Kuren  
Entgiftung, Verjüngung, Wellness
- 174 Ayurveda Urlaub ~ individuell
- 175 Ayurveda Beratung und Therapie





Bei Yoga Vidya kannst du das gesamte Spektrum des Ayurveda erleben und seine wohltuenden Wirkungen erfahren. In unserer stimmungsvollen, gepflegten Oase kannst du dich mit ayurvedischen Anwendungen, Massagen, Packungen, Stirngüssen etc. verwöhnen lassen. Je nach deinen Wünschen und Bedürfnissen kannst du auswählen aus dem Angebot:

**Ayurveda Massagen und Wellness:** Unser Ayurveda-Team verwöhnt dich mit viel Herz und Freude mit einer Vielfalt von wohltuenden Ölmassagen sowie weiteren traditionellen Anwendungen.

**Ayurveda Seminare:** In jährlich über 70 Seminaren kannst du den ayurvedischen Lebensstil, typgerechte Lebensführung, Ernährung und ihre Anwendung im Alltag lernen.

**Ayurveda Ausbildungen:** In unseren Ayurveda Ausbildungen lernst du Ayurveda sehr tief kennen und professionell anzuwenden.

**Ayurveda Therapie/Kuren:** Ayurveda Therapie ist eine ganzheitliche, sanfte und dabei sehr wirkungsvolle Behandlungsmethode. Sie hat sich bei vielen Beschwerdebildern bewährt.

## Ayurveda Oase

Kostenlose Besichtigung mit Führung und Kurzberatung jeden Samstag und Montag um 12:00 Uhr. Unsere Ayurveda Oase im Seminarhaus Yoga Vidya Bad Meinberg bietet dir ideale Möglichkeiten für ein spontanes Wohlfühl-Ayurveda-Erlebnis zum Aufladen, Regenerieren und Relaxen in einem einladenden, harmonischen Ambiente in mehreren Behandlungsräumen, Schwitzbad, Wohlfühlbad und Ruheraum. Unsere etwa 10 Ayurveda-Spezialisten verwöhnen und beraten dich fachkundig.

## Einzelangebote in der Ayurveda Oase Bad Meinberg

In Bad Meinberg: Täglich zwischen 8:15 und 18:45 Uhr. Zu den angegebenen Massagezeiten kommt jeweils eine Ruhezeit von 10-15 Min. hinzu. Zur sicheren Buchung bitte vorab reservieren! Westerwald und Nordsee: Ayurveda Massagen nach Vereinbarung.



## Ayurvedische Massagen

*Ayurvedische Öl-Massagen und Behandlungen vitalisieren auf einzigartige Weise das Körpergewebe. Der gesamte Organismus entspannt sich und wird mit neuer Lebensenergie versorgt. Alle inneren Kanäle öffnen sich und der Körper wird zur Entgiftung, Zellerneuerung und Heilung angeregt.*

**Abhyanga-Massage:** („Die große Einölung“) Traditionelle ayurvedische Ganzkörpermassage. Sie verbindet durch harmonisch fließende Bewegungen, Techniken mit mehr Druck und sanfte Ausstreichungen. Das einmassierte Öl reinigt und nährt alle Körpergewebe und stärkt das Immunsystem. 60 Min. 52 €

**Marma-Massage:** Bei dieser Anwendung werden die Marma-(Vital) Punkte intensiv massiert, eingebettet in eine wundervolle Ayurveda-Massage. Der Energiefluss im Körper wird aktiviert, Muskelverspannungen werden gelöst und Organfunktionen werden harmonisiert. Die Marma-Massage hilft besonders bei Müdigkeit und Erschöpfung. 75 Min. 69 €, 90 Min. 79 €

**Ayurvedische Entspannungsmassage:** Eine individuelle Ayurveda-Massage löst Spannungen in den Muskeln und im Nervengewebe und steigert das Wohlbefinden. 45 Min. 38 €

**Synchron-Abhyanga:** Vierhändige Massage, bei der zwei Therapeuten fließend den gesamten Körper ausstreichen. 45 Min. 61 €, 60 Min. 84 €

**Mardhana-Rücken-Nackenmassage:** Druckintensive Rücken-Nackenmassage mit kräftigen Griffen, bei hartnäckigen Muskelverspannungen. 30 Min. 36 €

**Ayurvedische Rücken-Nackenmassage (klassisch):** Löst grobe und energetische Blockaden durch speziell aufeinander abgestimmte und wohltuende Massagetechniken. 30 Min. 30 €

**Mukhabhyanga:** Ayurvedische Gesichts- und Nackenmassage. Ein einzigartiges Wohlfühl-Erlebnis, das beruhigend auf das gesamte Nervensystem wirkt. Löst Sorgen und Stress, wirkt regenerierend und mildert Falten. 15 Min. 18 €

**Ayurvedische Bauchmassage:** Bringt die Verdauungsenergie harmonisch in Fluss. Hilfreich bei psychischen Anspannungen, Energielosigkeit, Störungen im Bauch- und Beckenbereich. Kann Schmerzen im unteren Rücken lösen. Auch empfehlenswert vor einer Darmreinigung. 20 Min. 20 €, 30 Min. 30 €

**Padabhyanga:** Ayurvedische Fußmassage. Öffnet den subtilen Zugang zur Erd-Energie und wirkt sehr entspannend, stressreduzierend und stoffwechselaktivierend. 30 Min. 30 €

**Shiro- und Mukabhyanga:** Kombinierte ayurvedische Kopf- und Gesichtsmassage. Intensives Entspannungserlebnis zum geistigen „Loslassen“. Lindernd bei nervlicher Anspannung, beugt Faltenbildung, vorzeitigem Haarausfall und Ergrauen vor. 30 Min. 30 €

**Garshan-Massage:** Handschuhmassage, ist ähnlich wie die Abhyanga eine Ganzkörpermassage, jedoch ohne Öl. Garshan bewirkt eine erhöhte Stoffwechselaktivität, besonders hilfreich bei Kapha-bedingter Trägheit. Bringt neue Frische und Vitalität, sehr anregend. Die Haut wird glatt und seidig poliert, besonders hilfreich bei Cellulitis. 45 Min. 39 €, 60 Min. 51 €

**Udvardana:** Aktivierende Ganzkörpermassage mit Kräutern, Salzen und Kräuterpasten. Als Peeling und zur Anregung des Stoffwechsels. Klassische ayurvedische Schönheitsanwendung für eine reine und geschmeidige Haut. Dient zum Fettabbau, wirkt entschlackend und strafft das Bindegewebe. Kapha und Vata-Mischung verfügbar. 60 Min. 65 €

*Für die Ölanwendungen werden hochwertige Basisöle wie Sesam-, Sonnenblumen-, Kokos und Mandelöl verwendet - aus kontrolliert biologischem Anbau. Auf Wunsch können gegen Aufpreis spezielle ayurvedische Kräuteröle verwendet werden, um die Wirkung der Massage zu intensivieren. Kräuteröl-Aufpreis je nach Dauer: für 30 Min. Massagen 1,50 €, 45 Min. 2,25 €, 60 Min. 3 € und für 90 Min. 4,50 €. Preise für spezielle oder therapeutische Öle (z.B. Bala, Mahanarayana) auf Anfrage.*

## Andere ayurvedische Anwendungen

**Shirodhara Stirnguss:** Eine sehr beliebte klassische Ayurveda-Anwendung. Nach einer Massage fließt warmes Öl über Stirn und Kopf. Der Shirodhara harmonisiert beide Gehirnhälften und schwemmt geistige Unreinheiten aus. Der Geist wird geklärt und beruhigt. Durch die Öffnung des dritten Auges verbessern sich Intuition und Konzentration. Aufgrund der unvergleichlichen geistigen Entspannung ist der Stirnguss auch indiziert bei Schlafstörungen und anderen nervlichen Störungen.

**Großer Shirodhara-Stirnguss:** 20-minütiger Ölstrnguss. Verbunden mit einer 40 Min. Ganzkörperinölung. 60 Min. 96 €

**Mittlerer Shirodhara-Stirnguss:** 15-minütiger Ölstrnguss. Mit vorhergehender Nacken-, Kopf und Gesichtsmassage. 45 Min. 65 €

**Pinda-Sveda:** Warme Beutelmassage mit individuell abgestimmten Kräutern. Besonders angenehme Stempel-, Klopf- und Streichmassage zur Straffung des Hautgewebes. Indiziert u.a. bei Gelenkbeschwerden, Stoffwechselproblemen und Energielosigkeit. Hilft auch bei Skoliose, Rheuma und Rückenschmerzen. 60 Min. 65 €

**Ayurvedische Gesichtspackung:** individuell angepasste und wohltuende Kräuterpackung, verbunden mit einer speziellen Gesichtsmassage. 30 Min. 21 €

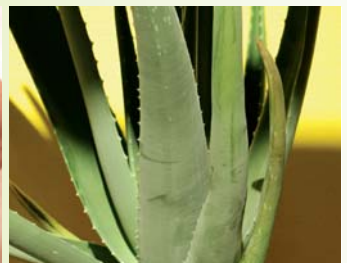
**Svedana:** Ayurvedisches Dampfbad. Empfehlenswert nach einer Ölmassage, da die Hautporen sich durch Svedana öffnen, folglich das Öl besser aufgenommen wird und Giftstoffe im Körper leichter abtransportiert werden. Besonders schonendes Schwitzen, da der Kopf kühl gehalten und im Anschluss liegend entspannt wird. 15 Min. 11 €

**Aromabad-Entspannung:** Blütenbad mit entgiftenden Salzen (u.a. hochwertiges Jentschura® Badesalz mit gemahlenden Edelsteinen). Wirkt entschlackend und entsäuernd. 30 Min. 21 €

**Naturkomresse:** Tiefenwirksame Rückenkomresse mit wärmendem Ingwer und weiteren Kräutern. Besonders empfehlenswert in Kombination mit einer Rückenmassage. 20 Min. 16 €

**Kati Basti:** Ein Ring aus Kichererbsenmehlteig wird auf dem Rücken geformt und mit ausgewählten Ölen gefüllt. Die Ölwanne am Rücken wirkt bei starken Rückenschmerzen, Ischiasbeschwerden und ist eine klassische Regenerationsbehandlung für die Bandscheiben. 45 Min. 55 €

**Lepa:** Kräuterpackung mit Beinwell und medizinischen Ölen zur Linderung von Rückenbeschwerden. 30 Min. 21 €



## Weitere Massagen

*Massagetechniken mit unterschiedlichen Schwerpunkten zu vergleichsweise günstigen Preisen. Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.*

**Thai-Yoga-Massage:** Durch passives Yoga, Akupressur und Massage wird der Energiefluss des Körpers harmonisiert. Eine aktivierende Anwendung ohne Öl, mit Kleidung. 45 Min. 38 €, 60 Min. 51 €

**Fußreflexzonen-Massage:** Durch die Massage von Reflexzonen am Fuß, werden neben den klassischen Organzonen Energiepunkte stimuliert und die Meridiane aktiviert. 45 Min. 39 €, 60 Min. 44 €

**Klangschalen-Massage:** Verschiedene Klangschalen werden auf den Körper aufgelegt und übertragen ihre positiven Schwingungen. Diese sind als sehr angenehme, feine Vibrationen spürbar. Gleichzeitig werden neue Energien freigesetzt und die Selbstheilungskräfte mobilisiert. 45 Min. 39 €, 60 Min. 44 €

**Chakra-Aura-Harmonisierung:** die Harmonisierung der Energiezentren und des Energiekörpers lässt dich dein volles Potential entwickeln. Mit Kleidung. 60 Min. 45 €

**Aroma-Rücken-Massage:** Zum Entspannen und Wohlfühlen. Du wirst umhüllt mit ätherischen Essenzen und genießt diese wunderbare Rücken-Nackten-Massage. Wahlweise mit Rosen oder Lavendelöl. 45 Min. 39 €

**Flow of Light:** Eine reine Energiemassage durch Handauflegen bei der der Anwender lichtvolle Informationen in den gesamten Körper gibt. Energetische Blockaden werden aufgelöst und tiefe Regenerierungskräfte erweckt. Mit Kleidung. 45 Min. 38 €, 60 Min. 43 €

**Prana-Massage:** Ganzheitlich-ausgleichende und entspannende Ölmassage, welche auf die Energiezentren wirkt und die feinstofflichen Körperkanäle reinigt. 45 Min. 39 €, 60 Min. 52 €

**Telefonische Beratung:**  
Sprechzeiten der Ayurveda-Rezeption täglich  
14:30 - 16:00 Uhr: **Tel. 05234/87-2123**

**Vegane Ernährungsberatung nach ayurvedischen Prinzipien**  
Interessiert dich die vegane Lebensweise? Möchtest du wissen, wie du dich und deine Familie auch in speziellen Lebenslagen gesund vegan ernähren kannst?  
Für grundlegende Tipps zur Umstellung und die Basics der veganen Ernährung gibt es die kleine Beratung: 30 Min. 21 €  
Für eine umfassendere Beratung und bei speziellen Bedürfnissen wie Schwangerschaft, Sport oder gesundheitlichen Problemen empfiehlt sich die Große Beratung: 60 Min. 42 €

*Storno-Vereinbarung für alle Einzelanwendungen: Bei Rücktritt, Umbuchung und Gutschrift bis 2 Tage vor Behandlungs- oder Beratungstermin kostenlose Änderung, danach 50% Rückerstattung.*



In Bad Meinberg: Täglich zwischen 8:15 und 18:45 Uhr. Zu den angegebenen Massagezeiten kommt jeweils eine Ruhezeit von 10-15 Minuten hinzu. Zur sicheren Buchung bitte vorab reservieren! Westerwald und Nordsee: Ayurveda Massagen nach Vereinbarung.

## Halbtagespakete

Die Anwendungen werden zusammenhängend gegeben.

Die Halbtagespakete bieten sich an, wenn du nicht so langfristig planen kannst oder einfach mal „reinschnuppern“ und dir etwas Gutes gönnen willst, oder die wohltuende Wirkung von Ayurveda-Anwendungen kennen lernen möchtest. Du kannst sie besonders gut mit einem Aufenthalt als Urlaubsgast verbinden.

Halbtagespakete sind übrigens auch ein ideales Geschenk!

### Ayurvedisches „Stress lass nach“ Programm

Entspannung pur für Körper, Geist und Seele

- Kleine Konsultation
- Abhyanga – Ganzkörperölmassage mit gereiften, biologischen Ölen
- Kleiner Shirodhara – Stirnguss
- Mukabhyanga – spezielle Gesichtsmassage
- Aromabad

Dauer ca. 3 Stunden (ein Nachmittag oder ein Vormittag, ohne Übernachtung und Verpflegung), 139 €.

### Ayurveda Wohlfühl-Plus-Paket

Wohlfühltag – ideal als Zusatztag zu einem Seminar oder als Individualgast

Programm wie beim „Stress lass nach“ Paket, mit einer zusätzlichen Übernachtung und Vollwert-Verpflegung plus Yogastunde, Meditation, Mantra-Singen, Möglichkeit am Vortrag teilzunehmen.

MZ 182 €; DZ 197 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 169 €

### Bei Übernachtung im Haus umfassen die mehrtägigen Pakete:

7:00 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Möglichkeit zum Vortrag; 9:15 oder 16:15 Uhr Yogastunde (90 Min.) mit Anfangsentspannung, Atem- und Yoga-Übungen, Tiefenentspannung; 11:00 Uhr Brunch, 18:00 Uhr Abendessen. Vegetarische, ayurvedische Vollwertverpflegung aus ökologischem Anbau (reichhaltiges Buffet); 20:00 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Möglichkeit am Vortrag teilzunehmen.

Die Anwendungszeiten für dein gebuchtes Ayurveda-Programm stimmst du mit der Ayurveda Oase ab.

### Verwöhntag Lotus

Balsam für Körper, Geist und Seele

- Abhyanga – Ganzkörperölmassage mit gereiften, biologischen Ölen (alternativ auch Synchro-massage möglich, Aufschlag 35 €)
- Mukabhyanga – Gesichtsmassage mit speziellem Öl
- Shiroabhyanga – Kopfmassage mit speziellem ayurvedischem Kopfmassageöl, z.B. Bringaraja-Öl
- Peeling
- Ayurvedische Gesichtsmaske
- Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken des ganzen Körpers

Dauer ca. 3 Stunden, (ohne Übernachtung und Verpflegung) 135 €

### Ayurvedisches Rückenpaket

Entspannung und Erholung für deinen Rücken

- Schmerzstillende ayurvedische Kräuterauflage
- Ayurvedische Rücken-Nacken Massage mit einem ausgesuchten ayurvedischen Kräuteröl
- Shiroabhyanga – Kopfmassage mit speziellem ayurvedischem Kopfmassageöl, z.B. Bringaraja-Öl

Dauer ca. 2 Stunden, (ohne Übernachtung und Verpflegung) 79 €

### Schönheits-Paket

- Sanfte Gesichtreinigung und Peeling
- Gesichtsmassage mit Mandel- oder Rosenöl
- Kopfmassage mit speziellem ayurvedischem Kopfmassageöl, z.B. Bringaraja-Öl
- Individuelle ayurvedische Gesichtspackung
- Krönender Abschluss: ein kleiner Stirnguss

Dauer ca. 120 Minuten, (ohne Übernachtung und Verpflegung) 95 € ohne Stirnguss: Dauer ca. 90 Minuten, 64 €

## Wochenend-Pakete

Beginn jeweils Fr, So, Mi und nach Absprache

### Ayurveda Verwöhn-Wochenende

Ein Verwöhnwochenende für deine Dosha-Konstitution.

Die Anwendungen werden nach einer kleinen Konsultation an deine Konstitution (z.B. Vata, Pitta, Kapha bzw. Mischtyp) angepasst, z.B.:

#### „Vata-Verwöhnwochenende“

- Abhyanga-Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Ölen
- mittlerer Shirodhara – tiefenentspannender Stirnörguss mit Kopf- und Gesichtsmassage
- Teilmassage nach Wahl
- Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken

#### „Pitta-Verwöhnwochenende“

- Abhyanga-Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Ölen
- mittlerer Shirodhara – tiefenentspannender Stirnörguss mit Kopf- und Gesichtsmassage
- Padabhyanga – wahlweise Teilmassage
- Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken

#### „Kapha-Verwöhnwochenende“

- Garshan-Massage – Handschuhmassage oder Abhyanga-Ganzkörpermassage mit aktivierendem Öl
- kombinierte Bauch-Fußmassage
- Pranamassage
- Svedana – Schwitzbad mit ayurvedischem Kräuterdampf oder Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken

Preise (alles inklusive): Fr.-So.: MZ 287 €; DZ 317 €; EZ 349 €; S/Z/Womo 262 €

Auch So.-Di. oder Mi.-Fr. möglich: MZ 274 €; DZ 305 €; EZ 336 €; S/Z/Womo 249 € (Nur Anwendungen, ohne Yogaprogramm, Übernachtung und Verpflegung: 186 €).

### Ayurveda Beauty-Wochenende

- Mukabhyanga – spezielle ayurvedische Gesichtsmassage
- Shiroabhyanga – Kopfmassage mit Bringaraja-Öl
- Ayurvedische Gesichtsmaske
- Udvartana – besonders aktivierende Ganzkörper-Pastenmassage mit verjüngenden Kräutern
- ayurvedische Fußmassage
- Svedana – Schwitzbad mit ayurvedischem Kräuterdampf

Fr.-So.: MZ 255 €; DZ 285 €; EZ 317 €; S/Z/Womo 230 €

So.-Di.: MZ 242 €; DZ 272 €; EZ 303 €; S/Z/Womo 217 €

Auch Mi.-Fr. möglich. (Alles inklusive. Nur Anwendungen: 153 €)





## Mehrtägige Wellness-Kuren

Jede unserer Wellness-Kuren ist eine ideale Zusammenstellung wohltuender Ayurveda-Anwendungen zu einem pauschal buchbaren Paket. Die idyllische Umgebung nahe den Externsteinen im Teutoburger Wald, individuelles Yoga und Meditationsprogramm sowie die biologische Vollwertkost machen Ayurveda zu einem einzigartigen Erlebnis für mehr Gesundheit, Wohlbefinden und tiefe Erholung.



### Ayurvedische Vitalkur

*Tanke neue Kraft und Vitalität (3 Übernachtungen)*

- Kleine ayurvedische Konsultation
- Abhyanga – Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Kräuterölen
- Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken
- mittlerer Shirodhara – tiefenentspannender Stirnölfluss mit Kopf- und Gesichtsmassage
- Udvartana, Kräuterpasten- Massage, wunderbar anregend und entspannend
- Svedana – Schwitzbad mit ayurvedischem Kräuterdampf

Ohne Wochenende: MZ 363 €; DZ 410 €; EZ 457 €; S/Z/Womo 326 € (Alles inklusive. Nur Anwendungen: 230 €)

Mit Wochenende: MZ 377 €; DZ 422 €; EZ 470 €; S/Z/Womo 340 €

### Ayurvedisches 4-tägiges Rücken-Fit-Programm

*Ein einzigartig vitalisierendes Rücken-Verwöhn-Programm (4 Übernachtungen)*

- Abhyanga – Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Ölen
- Naturkomresse für eine wohltuende, tiefwirksame und wärmende Rückenbehandlung
- Spezielle Rückenmassage mit ausgesuchten ayurvedischen Kräuterölen
- Yoga-Rückenübungen individuell angepasst mit Kurzvortrag (Einzelstunde)
- Kati Basti – Ölbad auf dem Rücken mit ausgewählten Ölen
- Lepa – Kräuterpackung zur Linderung von Rückenbeschwerden

• Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage  
Ohne Wochenende: MZ 420 €; DZ 482 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 371 € (Alles inklusive. Nur Anwendungen: 241 €)

Mit Wochenende: MZ 433 €; DZ 494 €; EZ 557 €; S/Z/Womo 379 €

### Ayurvedische Verwöhnwoche

*Besonders zur Erholung und Regenerierung geeignet (5 Übernachtungen)*

- Kleine ayurvedische Konsultation
- 2 x Abhyanga – Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Ölen
- Svedana – Schwitzbad mit ayurvedischem Kräuterdampf
- Pinda Sveda – warme Beutelmassage, nährend und hautstraffend
- Shirodhara – Stirnguß, mit Kopf- und Gesichtsmassage
- Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken
- Teilmassage (30 Min.) nach Bedarf: Gesicht-, Rücken-, Bauch- oder Fußmassage

Ohne Wochenende: MZ 549 €; DZ 626 €; EZ 704 €; S/Z/Womo 487 € (Alles inklusive. Nur Anwendungen: 324 €)

Mit Wochenende: MZ 562 €; DZ 638 €; EZ 718 €; S/Z/Womo 500 €

### Kleine Ama-Entgiftungskur

*Entgiften und Entschlacken (5 Übernachtungen)*

Amas sind Schlackenstoffe, die sich im Laufe der Zeit durch Ernährung und Umwelteinflüsse im Körper gebildet haben. Durch diese Kur wird der Entgiftungsprozess im Körper angeregt, um Amas auszuschleiden. Spezielle Ernährungsempfehlungen, entgiftende Behandlungen sowie die Ausleitung über spezielle Kräuterpräparate fördern diese besondere Kur.

Anwendungen:

- Spezielle, entgiftende Ernährungsempfehlungen
- Ausleitung über spezielle Kräuterpräparate
- Ayurvedische Gesundheitsberatung mit Tipps zur Entgiftung

- 2 x Abhyanga – Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Ölen
- 2 x Svedana – Schwitzbad mit ayurvedischem Kräuterdampf
- Je nach Konstitution Udvartana (Pulvermassage), Garshan (Handschuhmassage) plus Svedana oder eine zusätzliche Abhyanga plus Svedana
- Spezielle Rückenmassage zur Entgiftung
- Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken
- Teilmassage (30 Min.) nach Bedarf: Gesicht-, Rücken-, Bauch- oder Fußmassage

Ohne Wochenende: MZ 538 €; DZ 611 €; EZ 692 €; S/Z/Womo 476 € (Alles inklusive. Nur Anwendungen: 313 €)

Mit Wochenende: MZ 551 €; DZ 627 €; EZ 706 €; S/Z/Womo 489 €

### Ayurvedische Verjüngungskur

*(7 Übernachtungen)*

Durch ganzheitliche Pulver-, Pasten- und Handschuhmassagen wird der Stoffwechsel angeregt und eine Gewebestraffung erreicht. Der Entgiftungsprozess im Körper wird angeregt. Mit wirkungsvollen Ölen und dynamischen Behandlungsformen werden typische Problemzonen wie Po, Bauch, Oberschenkel und Unterarme massiert und behandelt. Anwendungen:

- Einstündige ayurvedische Konsultation mit speziellen Ernährungsempfehlungen
- Abhyanga – Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Ölen
- Pinda Sveda – warme Beutelmassage, nährend und hautstraffend
- Kopf- und Gesichtsmassage und ayurvedische Gesichtsmaske
- Garshan-Massage – gewebestraffende und aktivierende Handschuhmassage
- Udvartana – besonders aktivierende Pasten oder Pulvermassage mit Kräutern und Salzen
- Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken
- 1x Schwimmen und Sauna

MZ 650 €; DZ 757 €; EZ 866 €; S/Z/Womo 566 € (Alles inklusive. Nur Anwendungen: 330€)

## Ayurveda Urlaub ~ individuell

**Stelle dir deine Massagen und Anwendungen selbst zusammen, oder lasse dir nach einer Konsultation ein individuelles Anwendungsprogramm empfehlen.**

Ab fünf Stunden Behandlungszeit werden 5 % Rabatt auf alle Anwendungen erstattet (nur bei Übernachtung im Haus). Für Unterkunft und Verpflegung gelten die Individualgast-Preise (s. Seite 7).





## Ayurveda Beratung

### Große ayurvedische Konsultation

Ayurveda-Therapie- und Gesundheitsberatung nach dem Tridoshakonzept. Jeder Mensch hat eine individuelle Konstitution. Eine entsprechende Ernährung und Lebensführung zu pflegen, ist der Schlüssel zur Gesundheit. Speziell bei der großen Konsultation findet eine fundierte und umfangreiche Beratung hinsichtlich des individuellen Störungsbildes statt. Auf Wunsch wird ein detaillierter Ernährungsplan erstellt sowie weitere ayurvedische Behandlungsstrategien und Kräuterheilverfahren integriert, die auch im Alltag angewendet werden können. 60 Min. 42 €

### Kleine ayurvedische Konsultation

Bestimmung der individuellen Konstitution und eine kurze Beratung. Gut geeignet, um einen Einstieg ins Ayurveda zu gewinnen und sich selbst ein wenig mehr kennenzulernen. 30 Min. 21 €

### Anmeldung zur Einzelberatung

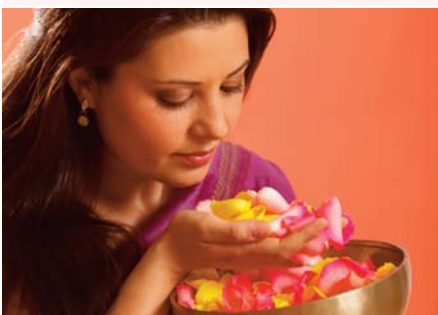
nimmt gerne unsere Ayurveda-Rezeption entgegen. Dort kannst du dich auch über die verschiedenen Ayurveda-Anwendungen und Pakete beraten lassen. Telefonische Sprechzeiten der Ayurveda-Rezeption täglich 14:30 - 16:00 Uhr: **Tel. 05234/87-2123**  
[ayurveda@yoga-vidya.de](mailto:ayurveda@yoga-vidya.de)  
[www.yoga-vidya.de/ayurveda](http://www.yoga-vidya.de/ayurveda)

### Ayurveda Therapie Preise

Tagespauschale tägl. Behandlungsdauer (alles inklusive):

Für 60 Min. tägliche Behandlungsdauer:  
**MZ 119 €, DZ 134 €, EZ 149 €, S/Z/Womo 107 €**  
(nur Anwendungen: 71 €)

Für 90 Min. tägliche Behandlungsdauer:  
**MZ 144 €, DZ 160 €, EZ 176 €, S/Z/Womo 132 €**  
(nur Anwendungen: 96 €)



## Ayurveda Therapie

### Nach ayurvedischer Auffassung ist jede Krankheit auf ein bestimmtes Element-Ungleichgewicht zurück zu führen.

Anders als in der modernen westlichen Medizin wird nicht das Symptom behandelt, sondern der Mensch als Ganzes. Körperorientierte (Yukti Vyapasraya), geistige (Sattva Vajaya) und seelisch orientierte (Daiva Vyapasraya) Therapieformen ergeben ein fundiertes Behandlungskonzept. Die vollständige Ayurveda-Therapie umfasst Ursachenbeseitigung, Ausgleichen der Doshas (Bioenergien), Mobilisieren und Ausleiten spezifischer Giftstoffe, geistige Erholung und Regenerierung jedes Körpergewebes.

### Der Beginn jeder Ayurveda-Therapie ist eine umfangreiche Konstitutionsanalyse.

Diese zielt auf eine Beratung hinsichtlich Ernährung, Lebensweise sowie innere und äußere Kräutertherapie ab. Des Weiteren werden die Ayurveda-Behandlungen mit den indizierten Kräuterölen festgelegt. Entsprechend des Biotyps werden Reinigungs- und Ausleitungstechniken ausgewählt. Tägliche, angeleitete Meditations- und Yogapraxis unterstützen den Reinigungs- und Genesungsprozess äußerst wirkungsvoll.

**Ayurveda-Therapie ist indiziert**, um die Regenerierung des jeweiligen Gewebes zu erzielen, die gestörten Elemente auszugleichen, Krankheit verursachende Schlackenstoffe zu eliminieren und die Immunkraft zu stärken.

Die Ayurveda-Therapie wird von erfahrenen Ayurveda-Therapeuten angeleitet.

### Neu im Rahmen der Ayurvedatherapie:

Individuelle Anti- Cellulite Behandlung • Individuelles Gewichtsreduktionsprogramm

## Die biologisch-ayurvedische Yoga-Vidya-Produktlinie

Hochwertige Ayurveda-Kräuter, -Öle und -Pflegetheerapieprodukte in Bioqualität zu günstigen Preisen: Vata- / Pitta- / Kapha-Balance • Bio-Triphala Dreifrukt • Amalaki • Chyavanprash Amla-Mus • Ashwagandha Winterkirsche • Sesamol

Unsere Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau kannst du in unserem Shop vor Ort oder online erhalten unter:

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



**Julia Lang** – Heilpraktikerin, Ayurveda- und Yoga-Therapeutin. Nachdem sie 10 Jahre lang in eigener Praxis tätig war, leitet sie seit März 2012 die Ayurveda Oase in Bad Meinberg. Sie beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit alternativen Heilweisen, energetischer Medizin und Yoga. Ihre Ausbildung in ayurvedischer Medizin und psychologischer Ayurveda-Therapie verdankt sie authentischen indischen Ayurveda-Ärzten und Meistern. Sie hat große Freude daran, das Wissen der europäischen Naturheilkunde mit dem des Ayurveda zu verbinden.



Seit 2013 steht dir in Bad Meinberg die indische Ayurveda-Ärztin **Dr. Aruna Rajendran B.A.M.S.** zur Verfügung. Sie absolvierte ein klassisches Studium zur Ayurveda-Ärztin von 6,5 Jahren an der Madras Universität, Chennai, Tamil Nadu in Südindien. Sie wurde im Sahyadhiri International Institute und im Kottakal Aryavaidyasala, beide in Kerala, in Pancha Karma und Kerala Ayurveda Therapie ausgebildet. Sie steht für Konsultationen (mit Pulsdiagnose), Ayurveda Therapie und individuelles Pancha Karma zur Verfügung. Ihre Spezialgebiete sind frauenspezifische Störungen, Arthritis, neurologische Erkrankungen, Hauterkrankungen sowie ayurvedische Ernährungs- und Verjüngungstherapie. Indikationen: Verdauungs- und Stoffwechselstörungen, rheumatische Probleme, Unter- bzw. Übergewicht, Schlafstörungen, nervliche Störungen, Allergien, Atemwegsbeschwerden, Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Infektionsanfälligkeit, Bluthochdruck, etc.





## Der Yoga Vidya e.V.

Yoga Vidya, die „Wissenschaft des Yoga“, hat sich in Indien in vielen Jahrhunderten entwickelt. Der Yoga Vidya e.V. ist ein gemeinnützig anerkannter, nicht kommerzieller Verein. Hauptziel ist es, die verschiedenen Aspekte des Yoga und verwandter Disziplinen in Seminaren, Kursen und Ausbildungen weiterzugeben. Viele Helfer arbeiten im Sinne des Karma Yoga ehrenamtlich. Auch die Mitarbeiter arbeiten aus Überzeugung und Freude am Yoga gegen ein nur sehr geringes Entgelt. Mit möglichst niedrigen Kursgebühren versuchen wir, allen Menschen die Übung des Yoga und eines ganzheitlichen, gesunden Lebensstils zu ermöglichen. Spenden sind willkommen und von der Steuer absetzbar. Sitz des Vereins ist 32805 Horn-Bad Meinberg, VR-Nr. 1274 beim Amtsgericht Lemgo. Gründer und Leiter sowie 1. Vorsitzender ist Sukadev Volker Bretz. Er praktiziert und lehrt Yoga seit 30 Jahren, davon 12 Jahre bei seinem Meister, Swami Vishnu-devananda, der ihn ausbildete und ihm den Titel Acharya (Yoga-Meister) verliehen hat. Sein tiefes Wissen, seine Weisheit und spirituelle Erfahrung gibt er vor allem in Aus- und Weiterbildungen weiter.

## Gründung und Geschichte

Am 15. Juni 1992 eröffneten Sukadev Bretz und Eva-Maria Kürzinger das Yoga Vidya Center Frankfurt am Zoo. Im 1994 neu gegründeten Yoga Vidya Verlag wurden die ersten eigenen Yoga Bücher, Yoga-Übungs-Videos und Kassetten heraus gegeben. 1995 wurden die beiden Vereine, der „Yoga Vidya e.V.“ und der „Bund der Yoga Vidya Lehrer e.V. (BYV)“ gegründet, welcher 2007 in „Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen“ umbenannt wurde. Gleichzeitig fand die erste Yoga Vidya 4-Wochen-Yogalehrer-Ausbildung nach dem bewährten Konzept von Swami Vishnu-devananda statt, das Sukadev Bretz bereits seit vielen Jahren unterrichtet und weiterentwickelt hatte.

Um den an Yoga interessierten Menschen die Möglichkeit zu geben, Yoga abseits vom Alltag kennen zu lernen und zu erleben, wurde ein eigenes Yoga-Seminarhaus, die ehemalige Mühle im Westerwald, 1997 eröffnet. Etwa um die gleiche Zeit wurde – neben Frankfurt – in Koblenz

ein zweites Yoga Vidya Stadtzentrum gegründet. Heute sind es 8 vereinseigene und 90 Kooperationszentren in Deutschland, Österreich, der Schweiz und den Niederlanden. Nach über zweijähriger Suche konnte am 11. Oktober 2003 das weiträumige Haus Yoga Vidya Bad Meinberg im Teutoburger Wald in der ehemaligen Kurklinik „Silvaticum“ eröffnet werden. Seit Ende 2008 gibt es den Yoga Vidya Ashram in Horumersiel an der Nordsee, für Yogaferien am Meer. Yoga Vidya Allgäu, das vierte und jüngste Seminarhaus, wurde im August 2013 eröffnet.

## Inzwischen ist Yoga Vidya:

- der größte Yogaashram außerhalb Indiens,
- Europas führender Anbieter von Yogalehrer-Aus- und Weiterbildungen
- Veranstalter eines umfangreichen Ausbildungsangebots auf dem Gebiet ganzheitlicher Gesundheit wie Ayurveda-, Massage-, Atemkursleiter-, Spannungskursleiter-, Meditationskursleiter- und vieler anderer Ausbildungen

250 Yoga Vidya Mitarbeiter und etwa noch einmal so viele externe Seminarleiter und ehrenamtliche Mithelfer kümmern sich um das Wohl der Gäste in den 4 Häusern und den Stadtzentren. Die meisten Mitarbeiter sind ausgebildete Yogalehrer, etwa 30 auch ausgebildete Ayurveda-Spezialisten und -Masseure.

## Die Yoga Vidya GmbH

betreibt den Yoga Vidya Verlag und gibt Yoga-Literatur, Übersetzungen von spirituellen Büchern sowie Übungs- und Anleitung-CDs zu Yoga, Entspannung und Meditation heraus und sorgt in der Vor-Ort-Boutique für Yogazubehör, Verlags- und Naturkostartikel. Auch die Ayurveda-Oase im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg wird von der Yoga Vidya GmbH betrieben. Alle Massagen und Einzelanwendungen sowie Wellness-Paket-Leistungen werden von der Yoga Vidya GmbH durchgeführt.

## Das Brahma Vidya Hilfswerk e.V.



zur finanziellen Unterstützung indischer Hilfsorganisationen. Momentan helfen wir den sozialen Werken des Ganga Prem Hospice von Swami Saradananda, der Kushi Charitable Society, helfen Swami Tattwarupananda, der die JJK Gurukulashule in Kerala für Waisenkinder leitet, dem Sivananda Hospital mit der Leprosation und einigen anderen. Im Rahmen dieser karitativen Werke ist es möglich, Patenschaften abzuschließen, um Kindern den Schulbesuch und eine Ausbildung zu ermöglichen.

## Berufsverband der Yoga- und Ayurveda-Therapeuten (BYAT)

ist ein Zusammenschluss von Therapeuten unterschiedlicher ganzheitlicher und alternativer Fachrichtungen. Er führt Yogatherapie-, Yoga-Psychotherapie-, Ayurveda-Therapie- und Massage-Therapie- Ausbildungen durch und fördert besonders die Zusammenarbeit wissenschaftlicher Institutionen und der Forschung.

## Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV)

Der BYV, mit seinen Zweigverbänden für Kinder-Yoga und Business-Yoga, Lachyoga und Hormonyoga, mit Sitz in Frankfurt ist mit knapp 3000 Mitgliedern Deutschlands zweitgrößter Yogalehrerverband. Er führt Yogalehrer Aus- und Weiterbildungen durch. Er organisiert Yoga-Kongresse und Vorträge/Seminare mit international bekannten Gastlehrern, pflegt Verbindungen zu Yoga-Schulen, Yoga-Gruppen und Instituten im In- und Ausland.

Der BYV unterstützt die Anliegen seiner Mitglieder bei öffentlichen Ämtern, Volkshochschulen und anderen Bildungsstätten, Krankenkassen etc. durch fachbezogene Ratschläge, rechtliche Empfehlungen und Vermittlung sinnvoller Kontakte. Der BYV setzt sich dafür ein, Yoga allgemein und die Arbeit seiner Mitglieder im Besonderen bekannt zu machen.

Der BYV ist Mitglied in der European Federation of Yoga Teachers Associations (EFYTA), einem europäischen Dachverband von nationalen und internationalen Yogalehrer-Verbänden, sowie Gründungsmitglied des Deutschen Yoga-Dachverbandes (DYV), in dem alle führenden Yoga-verbände Deutschlands zusammengeschlossen sind und in den „Freien Gesundheitsberufe“ (FG). Yoga Vidya ist auch zertifizierter Yogalehrer-Ausbilder der amerikanischen internationalen Yoga Alliance. Die Mitgliedschaft steht allen offen, welche die erste Hälfte der Yoga Vidya Lehrerausbildung oder eine vergleichbare Ausbildung abgeschlossen haben.

## Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten (BYVG)

Der Anfang 2003 gegründete Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater (BYVG), mit seinen Zweigverbänden für Entspannung, Meditation, Ayurveda und Massage, mit Sitz in Köln ist ein Berufsverband zur Verbreitung des Wissens, der Lehre, der Übungen und der Techniken von ganzheitlichem Yoga, Ayurveda, der vedischen Wissenschaften und verwandten Disziplinen. Er vertritt die ideellen und allgemeinen wirtschaftlichen Interessen des Berufsstandes der Gesundheitsberater, Kursleiter, Lebensberater und Therapeuten. Er führt insbesondere fachgerechte Aus- und Weiterbildungen auf den Gebieten von Yoga, Ayurveda sowie von ganzheitlichen Methoden durch.



Yoga Vidya vertritt einen pragmatischen und gleichzeitig spirituellen Yoga in der Tradition des ganzheitlichen Yoga von Swami Sivananda und Swami Vishnu-devananda, in der Interpretation und Weiterentwicklung von Sukadev Bretz. Yoga steht in keinem Widerspruch zu irgendwelchen Aspekten des Lebens, sondern hilft dir, das Leben in seiner ganzen Fülle zu erfahren.

## Swami Sivananda 1887–1963



Einer der großen Yoga-Meister des 20. Jahrhunderts und die inspirierende Kraft hinter unseren Zentren. Aufgewachsen in einer spirituellen Familie in Südindien, besuchte er eine Missionarsschule und lernte so schon in der Kindheit, indisches und westliches Gedankengut zu verknüpfen. Anschließend studierte er Medizin, wanderte nach Malaysia aus und wurde Leiter eines Krankenhauses.

Im Alter von 37 Jahren kehrte er zurück nach Indien, um in Rishikesh im Himalaya intensiv Yoga und Meditation zu praktizieren. In dieser Zeit erreichte er Samadhi, das Ziel aller Yoga-Praktiken, die Selbstverwirklichung. Angezogen von der Macht seiner Persönlichkeit und seiner liebevollen Ausstrahlung kamen viele Schüler zu ihm.

Swami Sivananda schrieb viele Bücher. Ins Deutsche übersetzt sind u.a.: „*Göttliche Erkenntnis*“, „*Wissenschaft des Pranayama*“, „*Japa-Yoga*“, „*Parabeln*“, „*Hinduistische Festtage*“ und „*Autobiographie*“. Sein Leitspruch war: „Diene, liebe, gib, reinige, meditiere, verwirkliche“. Einige seiner Schüler, Swami Vishnu-devananda, Swami Chidananda, Swami Satchidananda, Swami Satyananda, Boris Sacharow und André van Lysebeth gehören zu den Wegbereitern des Yoga im Westen.

Swami Sivananda schrieb viele Bücher. Ins Deutsche übersetzt sind u.a.: „*Göttliche Erkenntnis*“, „*Wissenschaft des Pranayama*“, „*Japa-Yoga*“, „*Parabeln*“, „*Hinduistische Festtage*“ und „*Autobiographie*“. Sein Leitspruch war: „Diene, liebe, gib, reinige, meditiere, verwirkliche“. Einige seiner Schüler, Swami Vishnu-devananda, Swami Chidananda, Swami Satchidananda, Swami Satyananda, Boris Sacharow und André van Lysebeth gehören zu den Wegbereitern des Yoga im Westen.

## Swami Vishnu-devananda 1927–1993

stammt aus Kerala/Südindien. Langjähriger enger persönlicher Schüler von Swami Sivananda. Als Hatha-Yoga-Professor der Yoga Vedanta Forest Academy, Rishikesh, wurde er bald eine weltberühmte Autorität auf den Gebieten des Hatha und Raja Yoga. In den 1950er Jahren kam er im Auftrag von Swami Sivananda in den Westen und gründete die Internationalen Sivananda Yoga Vedanta Center in Amerika, Kanada und Europa. Er hat einige wirkungsvolle Friedensaktionen durchgeführt, wie z.B. das Überfliegen der Berliner Mauer, der Einsatz in Belfast oder im Israel-Ägypten-Konflikt. Sukadev Bretz ist direkter Schüler von Swami Vishnu-devananda.



## Sukadev Bretz



ist Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya. Er versteht es wunderbar, tiefe Weisheit humorvoll weiterzugeben. Seine besondere Stärke ist es, Aspiranten zu intensiver Praxis zu motivieren, hinter allem einen höheren Sinn zu sehen

und mehr Energie und Herz in den Alltag zu bringen. Schon als Kind hatte er spirituelle Erfahrungen. Als Jugendlicher war er von den Möglichkeiten des menschlichen Geistes fasziniert, übte Techniken des mentalen Trainings und Meditation. 12 Jahre lebte er in den Zentren seines Meisters Swami Vishnu-devananda, der ihn durch intensive spirituelle Praxis zu tiefer Erfahrung und Einsicht führte. 1992 gründete er die Yoga Vidya Zentren, um einen ganzheitlichen, lebensnahen Yoga zu lehren. Yoga Vidya hat inzwischen 4 große Yoga Ashrams, über 90 Yoga Vidya Zentren und 11.000 ausgebildete Yogalehrer.

Sukadev ist Buchautor von u.a.: „*Die Yoga-Weisheit des Patanjali für Menschen von heute*“, „*Das Yoga Vidya Asana Buch*“, „*Yoga Geschichten*“, „*Yogaweisheit der Bhagavad Gita für Menschen von heute*“ (Band 1-4), „*Die Kundalini-Energie erwecken*“, „*Karma und Reinkarnation*“ und „*Der Königsweg zur Gelassenheit*“. Zudem ist er Vorsitzender des Berufsverbands der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV).

## Was ist Yoga?

Das Wort Yoga kommt aus dem indischen Sanskrit und bedeutet „Einheit, Harmonie“. Die Praxis des Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

## Was bringt mir Yoga?

Yoga tut gut, macht Spaß und fördert die Gesundheit. Es gilt als eines der besten Mittel zur Stressbewältigung. Die Abwehrkräfte werden erhöht und das Immunsystem gestärkt.

## Die sechs Yoga-Wege:

Bei Yoga Vidya lernst du den ganzheitlichen Yoga in der Tradition von Swami Sivananda und Swami Vishnu-devananda. Dieser Yoga vereint verschiedene Yoga-Wege zur Förderung der ganzen Persönlichkeit des Menschen.

**Hatha Yoga:** Mit Hilfe von Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Tiefenentspannungstechniken wird der Körper harmonisiert. Auch eine gesunde Ernährung und positives Denken gehören dazu.

**Kundalini Yoga:** Wird auch als Yoga der Energie bezeichnet. Hier wird das Potenzial an Fähigkeiten, Talenten und Möglichkeiten, das im Menschen vorhanden ist, durch fortgeschrittene Yoga-Techniken erweckt. Vorkenntnisse im Hatha Yoga sind dabei wichtig.

**Raja Yoga:** Die menschliche Psyche steht im Mittelpunkt. Hier wird mit dem Unterbewusstsein, dem bewussten Denken, dem Verstand und der Intuition gearbeitet, z. B. mit Achtsamkeit, Affirmationen, Visualisierungen und Meditation.

**Jnana Yoga:** Es dreht sich alles ums Wissen. Hier werden Antworten auf grundlegende Fragen gesucht wie: Wer bin ich? Was ist der Sinn des Lebens? Was kommt nach dem Tod? Die Antworten darauf werden sowohl durch Meditationstechniken als auch intuitiv erfahren.

**Bhakti Yoga:** Der Weg des Herzens. Zu den Techniken im Bhakti Yoga gehört all das, was die Gefühle zum Fließen bringt: das Singen von spirituellen Liedern, liebevolles Ausführen von Ritualen oder das Lesen mythischer Geschichten.

**Karma Yoga:** Lehrt uns, jede Handlung bewusst auszuführen – auch die alltäglichen Tätigkeiten. Nicht was wir tun, sondern wie wir es tun, ist dabei entscheidend. Dies kann ein tiefes Gefühl von Erfüllung zur Folge haben.

## Yoga Vidya Bad Meinberg

Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg  
Tel.: 05234/87-0, Fax: -1875  
E-Mail: [badmeinberg@yoga-vidya.de](mailto:badmeinberg@yoga-vidya.de)

**Anreise mit der Bahn:** Bahnhof Horn-Bad Meinberg (ca. 4 km vom Haus Yoga Vidya entfernt). Von dort kostenlose Abholung möglich zwischen 8:30 und 19:15 Uhr (falls dies gewünscht wird, bitte bis 2 Tage vor der Anreise Bescheid geben) oder mit einem kostenpflichtigen Taxi.

**Anreise mit dem Bus:** Günstige Busverbindungen ab Berlin, Ruhrgebiet, Hamburg, Bremen und anderen Städten – siehe [www.berlinlinienbus.de](http://www.berlinlinienbus.de)

### Anreise mit dem Auto:

**Von der A2 Dortmund/Bielefeld** an der Ausfahrt 27 (Bielefeld Zentrum) abbiegen und B 66 Richtung Lage/Detmold bis Lage fahren. Ab Lage der B 239 bis Bad Meinberg folgen. In Bad Meinberg immer geradeaus bis zur Ampelkreuzung

mit Ausschilderung „Thermalbad“ und „Yoga Vidya Silvaticum“; dort nach rechts abbiegen.

**Von Köln, Frankfurt, Kassel etc. A 44:** Von der A 44 auf die A 33 Richtung Paderborn. An der Ausfahrt 26 (Paderborn-Elsen) auf die B 1 Richtung Hameln abfahren. Der B 1 ca. 30 km Richtung Hameln folgen, dann auf die B 239 Richtung Bad Meinberg abbiegen (nicht vorher nach Horn abfahren). Nach ca. 1,5 km bist du am Stadtrand. Hier 1. Ampel rechts abbiegen, nächste Ampel wieder rechts, Schildern zum „Thermalbad“ und „Yoga Vidya Silvaticum“ folgen.

**Von Hannover, Berlin, Hamburg A 2:** Auf der A 2 an der Ausfahrt 35 Bad Eilsen/Ost abbiegen und Richtung Rinteln/Lemgo/Detmold über Lemgo auf der B 238 bis Detmold fahren. In Detmold der B 239 bis Bad Meinberg folgen. In Bad Meinberg an der Ampelkreuzung, an der die B 239 scharf rechts abbiegt, geradeaus weiter fahren. An der nächsten Ampel rechts abbiegen und den Schildern „Thermalbad“ und „Yoga Vidya Silvaticum“ folgen.



## Yoga Vidya Westerwald

Gut Hoffnungstal, 57641 Oberlahr  
Tel.: 02685/8002-0, Fax: -20  
E-Mail: [westerwald@yoga-vidya.de](mailto:westerwald@yoga-vidya.de)

**Anreise mit Bahn und Bus:** Zug bis Bahnhof Neuwied – von dort weiter mit Bus 101 weiter bis Haltestelle Kardinal-Höffner-Platz in Horhausen im Westerwald. Von dort kostenlose Abholung. Bitte 1 Tag vorher anmelden.

**Anreise mit Bahn und Taxi:** Zug bis Bahnhof Montabaur (ICE) oder Neuwied. Weiter mit Taxi „Thomas Rüth“ (Tel: 02687/2267). Kosten: 35 € (Neuwied) /50 € (Montabaur) oder 90 € bei gleichzeitigem Buchen von Hin- und Rückfahrt (Montabaur). Bei Vorlage der Taxiquittung beteiligt sich Yoga Vidya mit einem Gutschein von 18 € (Neuwied) bzw. 28 € (Montabaur).

### Anreise mit dem Auto:

**Autobahn A3 Frankfurt-Köln,** Autobahnabfahrt 36 Neuwied-Altenkirchen (nicht Dierdorf-Neuwied, nicht Neustadt/Wied). Auf der B 256 Richtung Altenkirchen. Durch Willroth, Horhausen, Güllesheim fahren. Hinter Güllesheim nach ca. 1,5 km auf der rechten Seite in einen Waldweg (Schild „Haus Yoga Vidya“) einbiegen. Nach 700 Metern stehst du vor dem Haus Yoga Vidya.

**Von der A 61:** Autobahndreieck Koblenz auf die A 48 Richtung Frankfurt. Am Dernbacher Dreieck auf die A 3 Richtung Bonn/Köln. Dann weiter wie oben beschrieben.

**Aus Altenkirchen:** B 256 Richtung Neuwied. An Oberlahr vorbeifahren. 1 km nach Oberlahr auf einen Waldweg nach links einbiegen (Schild „Haus Yoga Vidya“).



## Yoga Vidya Nordsee

Wiarder Altendeich 10, 26434 Horumersiel  
Tel.: 04426/90416-10, Fax: -140  
E-Mail: [nordsee@yoga-vidya.de](mailto:nordsee@yoga-vidya.de)

**Anreise mit der Bahn:** Bahnhof Wilhelmshaven, weiter mit dem Bus 121 nach Horumersiel/Wiarder Altendeich (etwa 200 Meter vor dem Haus). Bitte genaue Busverbindung über [www.fahrplaner.de](http://www.fahrplaner.de) suchen. Abholung vom Bahnhof Wilhelmshaven 13 €. Bitte 2 Tage vorher tel. anmelden.

**Anreise mit dem Auto:** Über die A 1, Ausfahrt Ahlhorner Dreieck auf die A 29 Richtung Ahlhorn/Wilhelmshaven/Oldenburg. Bis zur Ausfahrt 4 Fedderwarden, Richtung Sengwarden/Horumersiel/Schillig/Hooksiel. Anschließend der L 810 (Hooksieler Landstraße) folgen. Im Kreisverkehr die dritte Ausfahrt wählen und auf der L 810 (Pakenser Altendeich) 6 km weiter fahren bis das Seminarhaus Yoga Vidya auf der linken Seite erscheint.



## Yoga Vidya Allgäu

Lärchenweg 3 Maria Rain, 87466 Oy-Mittelberg  
Tel. 08361/92530-0, Fax: -29  
E-Mail: [allgaeu@yoga-vidya.de](mailto:allgaeu@yoga-vidya.de)

**Anreise mit der Bahn:** Ab Kempten (Allgäu) Hauptbahnhof mit der Regionalbahn Richtung Nesselwang/Pfronten. Von der Bahnhofstetelle Maria Rain sind es bis zum Haus noch 1,5 Kilometer (20 Minuten zu Fuß). Abholen und Bringen

zum nächsten Bahnhof ist nach Anmeldung selbstverständlich möglich.

**Anreise mit dem Auto:** Über die A 7, Abfahrt Oy-Mittelberg, dann weiter auf der B 309 Richtung Süden (Nesselwang, Pfronten), im Kreisverkehr weiter Richtung Nesselwang/Pfronten, ca. 500 m nach dem Kreisverkehr schräg links abbiegen in die Bachtelstraße nach Maria Rain, im Ort in die erste Straße links abbiegen (Lärchenweg).





## Teilnahmebedingungen

### Seminare, Pakete und individuelle Urlauber

Um den besten Nutzen aus dem Programm zu ziehen, verzichte bitte während der Yogaseminare auf Fleisch, Fisch, Eier, Alkohol und Tabak und nimm an allen Teilen des Kursprogramms teil. Verpflichtend ist auch für individuelle Feriengäste mindestens die Teilnahme an der Morgenmeditation und an einer Yogastunde am Tag.

### Ausbildungen

Während der Ausbildungen gilt vollständiger Verzicht auf Alkohol, Rauchen, Drogen, Fleisch, Fisch. Die Teilnahme an allen Programmen gemäß des Tagesablaufs ist Pflicht und Voraussetzung für das Abschlusszertifikat, einschließlich morgens und abends Satsang, die Yogastunden sowie täglich 45 Minuten Karma Yoga (Mithilfe) bei den Arbeiten im Haus. Bei Aus- und Weiterbildungen ist es nicht möglich, später an- oder früher abzureisen.

### Anmerkung zur Ausübung der Heilkunde

Bitte beachte, dass es für die „Ausübung der Heilkunde“ gesetzliche Bestimmungen gibt. Die Ausbildungen berechtigen nicht zur „Ausübung der Heilkunde“ in Deutschland, wenn man die Zulassung durch die zuständigen staatlichen rechtlichen Organe noch nicht besitzt, also nicht niedergelassener Arzt, Psychologe oder Heilpraktiker bzw. Heilpraktiker für Psychotherapie ist.

### Rückerstattung

Rücktritt und Rückzahlung bis 15 Tage vor Seminarbeginn bzw. Beginn deines individuellen Ferien-, Wellness- oder Paket-Aufenthalts 25 € Stornogebühr. Rücktritt und Rückzahlung bei weniger als 2 Wochen bis einen Tag vor Seminarbeginn bzw. vor Beginn deines Aufenthalts 50 % Rückerstattung. Umbuchungen und Gutschriften bis 15 Tage vor Seminarbeginn bzw. Aufenthalts kostenlos. Umbuchungen bei weniger als 2 Wochen bis zum Seminar- bzw. Aufenthaltsbeginn oder Rücktritt mit Gutschrift: 15 € Bearbeitungsgebühr. Bei vorzeitigem Abbruch des Kurses bzw. Aufenthalts besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Bei manchen Ausbildungen gelten spezielle Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen. Einige bestehen aus 2 oder mehr Teilen, für die man sich nur als Ganzes anmelden kann. Bei diesen Ausbildungen sind Belegungen nur eines Ausbildungsteils nicht möglich, ebenso keine Rückerstattungen nach Beginn des ersten Ausbildungsabschnittes.

### Reise Sivananda Ashram Rishikesh

Bis 30 Tage vor Reisebeginn Rückerstattung des Gesamtbetrags abzüglich der Anzahlung von 250 €. Ab dem 29. bis 20. Tag vor Abreise 50 % der Kosten. Ab dem 20. Tag ist keine Rückerstattung mehr möglich. Wir empfehlen eine Reise-rücktrittsversicherung.

### Spezielle Preise

- Anreise ein Tag vor Seminarbeginn: gleicher Preis wie Tagespreis für individuelle Gäste (siehe Seite 7, nur für Menschen empfohlen, die schon ein Seminar hier besucht haben).
- Abreise ein Tag nach Seminarende; nur Übernachtung/Abendessen: halber Preis wie Tagespreis.
- Abreise ein Tag nach Seminarende, einschließlich Yogastunde, Brunch: gleicher Preis wie Tagespreis.
- Spätere Anreise oder frühere Abreise vom Seminar, wenn es schon bei Anmeldung erwähnt wurde: Normaler Seminarpreis abzgl. Tagespreis.
- Spätere Anreise oder frühere Abreise, ohne dass dies auf dem Anmeldeformular erwähnt wurde: Normaler Seminarpreis, kein Abzug.

### Bitte mitbringen:

Bettwäsche, Handtuch, Hausschuhe, Wecker, Hartschalen-Brillenutui, biologisch-abbaubare Körperpflegeprodukte sowie alle persönlichen Sachen. Wenn vorhanden: Yoga-Matte, Meditationskissen, Meditationsdecke (können auch kostenlos ausgeliehen werden). Leihgebühr für Bettwäsche 5 €, für ein Handtuch 2 €.

**Bei Nichtbeachten der Teilnahmebedingungen kann der Teilnehmer vom Kurs ausgeschlossen werden. In diesem Fall, wie auch bei vorzeitigem Abbruch des Kurses, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.**

Seminare und Ausbildungen bei Yoga Vidya unterstützen die spirituelle Entwicklung und fördern die Gesundheit. Sie können jedoch keine Therapie ersetzen. Unsere Lehrerinnen und Lehrer gehen mit größter Sorgfalt vor. Für auftretende gesundheitliche Beeinträchtigungen in Folge der Teilnahme an den Angeboten unserer Häuser kann Yoga Vidya jedoch keine Haftung übernehmen. Die Teilnahme geschieht in Eigenverantwortung. Bei physischen oder psychischen Erkrankungen bitten wir, vor einem Aufenthalt einen Arzt zu konsultieren.

### Impressum

Herausgeber: Yoga Vidya e.V., 32805 Horn-Bad Meinberg  
Leiter und 1. Vorsitzender: Volker Bretz  
VR-Nr. 1274 beim Amtsgericht Lemgo

Kontakt: Yoga Vidya e.V.  
Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg  
Tel.: 05234/87-0, Fax: -1875  
E-Mail: [info@yoga-vidya.de](mailto:info@yoga-vidya.de), [www.yoga-vidya.de](http://www.yoga-vidya.de)

Spenden sind herzlich willkommen und von der Steuer absetzbar.

Yoga Vidya e.V. Bad Meinberg,  
Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold eG,  
BIC: DGPBDE3M, IBAN: DE41 4726 0121 2150 0784 00  
Massagen, Einzelanwendungen sowie Wellness-Paketleistungen werden von der Yoga Vidya GmbH durchgeführt:

Yoga Vidya GmbH, Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg  
Tel.: 05234/87-2209, Fax: -2225  
Geschäftsführerin: Katja Ulbricht  
HRB 5489, Amtsgericht Lemgo, DE231175611

Titelfoto und zahlreiche weitere Fotos:  
Harald Schnauder, [www.haraldschnauder.de](http://www.haraldschnauder.de)

## Aktiver Umweltschutz in unseren Seminarhäusern

### Yoga ganzheitlich (er)leben

Nicht nur Kopfstand und Atemkontrolle, sondern gelebte Ethik und handeln im Einklang mit der Natur und allen Lebewesen. Hand in Hand für die Zukunft unserer Kinder.

### Bei uns ist alles bio!

Lebensmittel aus biologischem Anbau haben eine höhere Qualität und schonen den Boden. Unsere Küche hat sogar ein Bio-Zertifikat bekommen und wir verwenden nur Putz- und Waschmittel aus 100% natürlichen Rohstoffen.

### Respekt vor allen Lebewesen

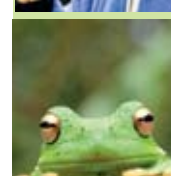
Unsere Küche ist vegetarisch ausgerichtet. Eine vegetarische Ernährung trägt auch dazu bei, dass alle Menschen genug zu essen haben. Mit der gleichen Anbaufläche, die man zur Fütterung eines Rindes braucht, kann man 20 Menschen gut ernähren. Wir beweisen dies Tag für Tag.

### Unser Dach ist ein Sonnenkraftwerk

Photovoltaik stinkt nicht, verursacht keinen Lärm und macht unabhängig. Die Sonne geht garantiert jeden Morgen wieder auf. Sonnenstrom ist auch aktive Friedensarbeit, denn die meisten Konflikte und Kriege in der Welt werden um Rohstoffe geführt.

### Recycling lebt vom Mitmachen

Papier sammeln alleine nützt nicht viel – es muss auch jemand abnehmen. Du hast es gerade in der Hand. Wir verwenden Recyclingpapiere für unsere Drucksachen und das Toilettenpapier, denn die Produktion von Zellstoff aus frischem Holz benötigt erheblich mehr Wasser und Energie.



# Yoga Vidya Wir freuen uns auf deinen Besuch!

Mehr Informationen unter: [www.yoga-vidya.de/center](http://www.yoga-vidya.de/center)



**Yoga Vidya Bad Meinberg**  
 Yogaweg 7  
 32805 Horn-Bad Meinberg  
 Tel. 05234/87-0  
[info@yoga-vidya.de](mailto:info@yoga-vidya.de)

**Yoga Vidya Westerwald**  
 Gut Hoffnungstal  
 57641 Oberlahr  
 Tel. 02685/8002-0  
[westerwald@yoga-vidya.de](mailto:westerwald@yoga-vidya.de)

**Yoga Vidya Nordsee**  
 Wiarder Altendeich 10  
 26434 Horumersiel  
 Tel. 04426/904161-0  
[nordsee@yoga-vidya.de](mailto:nordsee@yoga-vidya.de)

**Yoga Vidya Allgäu**  
 Lärchenweg 3 Maria Rain  
 87466 Oy-Mittelberg  
 Tel. 08361/92530-0  
[allgaeu@yoga-vidya.de](mailto:allgaeu@yoga-vidya.de)

100% Recyclingpapier



## Anmeldung Yogalehrer-Ausbildungen

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Yogalehrer-Ausbildung bei Yoga Vidya an:

- 4-Wochen-Intensiv-Ausbildung**
  - Anzahlung bei Anmeldung mind. 250 €. Restzahlung 2 Wochen vor Kursbeginn.
- 2 x 2-Wochen-Ausbildung**
  - Anzahlung bei Anmeldung mind. 250 €. Restzahlung 2 Wochen vor Kursbeginn (108 € Ermäßigung)
  - 1/2 des Restbetrags 2 Wochen vor jedem Ausbildungsabschnitt
- 4 x 1 Woche Ausbildung**
  - Anzahlung mind. 250 €  Restzahlung 2 Wochen vor Kursbeginn (216 € Ermäßigung) oder
  - 1/4 des Restbetrags 2 Wochen vor jedem Ausbildungsabschnitt
- 2-Jahres-Ausbildung** (Der Ausbildungsvertrag wird mit dem jeweiligen Stadtzentrum vereinbart)
- 3-Jahres-Ausbildung**
- 2 Monate Gurukula Yogalehrer Ausbildung**
- 2 Monate Yogalehrer Ausbildung gründlich und entspannt**

**Unterkunft:**  EZ  MZ  S  Z  Womo  DZ

Termin/Ort .....

**Ich bitte um Abholung:** Datum ..... Uhrzeit .....

**Bad Meinberg**  Bahnhof Horn-Bad Meinberg (8:30-19:15 Uhr), kostenlos. Sonst Taxi, kostenpflichtig.

**Westerwald**  ICE Bahnhof Montabaur, Neuwied bitte eigenständig organisieren.

Details zu Taxi: Sonderkonditionen im Internet: [www.yoga-vidya.de/westerwald](http://www.yoga-vidya.de/westerwald) unter Anreise

Bushalt Horhausen (Kardinal-Höfner-Platz), kostenlos

Bahnhof Wilhelmshaven (13 €)

Bahnhof Maria Rain, kostenlos

Name, Vorname .....

Anschrift .....

Telefon / Fax ..... E-Mail .....

Geburtsort, Geburtsdatum .....

Wie hast du von uns gehört? .....

.....

**Wir bitten zur Vereinfachung unserer Buchhaltung um Bankeinzugserlaubnis. Vielen Dank!**

**Bankeinzug** (2- und 3-jährige Ausbildung nur mit Einzugserlaubnis möglich)

Konto-Inhaber .....

Bank .....

BIC .....

IBAN .....

**Überweisung.** Unsere Bankverbindung erhältst du mit der Anmeldebestätigung.

**Ich bestelle folgende bei der Ausbildung benötigten Bücher (Versand 2,90 €):**

Das große illustrierte Yogabuch 25 €  Bhagavad Gita 26,90 €  Yoga Vidya Asana-Buch 19,80 €

**Zahlungsart:**  Bankeinzug  Rechnung (Achtung: Kurse und Bücher haben verschiedene Bankverbindungen)

Ich habe von den Teilnahmebedingungen (s. Umschlag) Kenntnis genommen und übernehme

die volle Verantwortung für meine Gesundheit.

Ort, Datum, Unterschrift .....

## Anmeldung Seminare, Aus- und Weiterbildungen

Hiermit melde ich mich verbindlich an zur folgende Seminare, Aus- und Weiterbildung an:

Titel ..... von ..... bis .....

Titel ..... von ..... bis .....

Titel ..... von ..... bis .....

Bei Weiterbildung bitte angeben: Yogalehrerausbildung abgeschlossen am .....

(wenn nicht bei Yoga Vidya bitte Zertifikat belegen)

**Unterkunft:**  EZ  MZ  S  Z  Womo  DZ

Name, Vorname .....

Anschrift .....

Telefon / Fax ..... E-Mail .....

Wie hast du von uns gehört? .....

Anzahlung ..... € (bei Wochenenden mind. 25 €, Wochenkursen 100 €, mehrwöchigen Kursen 250 €)

Restzahlung ..... € (fällig bei Überweisung 2 Wochen, bei Abbuchung 8 Tage vor Seminarbeginn)

**Bitte abbuchen** vom ..... Bank ..... BIC .....

**Wir bitten zur Vereinfachung unserer Buchhaltung um Bankeinzugserlaubnis. Vielen Dank!**

**Ratenzahlung** (nur Abbuchung möglich)

**Überweisung:** Ich überweise die Anzahlung direkt bei Anmeldung und den Gesamtbetrag

spätestens 2 Wochen vor dem ersten Wochenende auf das Konto:

Yoga Vidya e.V. Bad Meinberg, Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold eG,

BIC: DGPBDE3M, IBAN: DE41 4726 0121 2150 0784 00

Yoga Vidya e.V. Westerwald, Westerwald Bank eG,

BIC: GENODE51WW1, IBAN: DE04 5739 1800 0067 4275 05

Yoga Vidya e.V. Nordsee, GLS Bank Bochum,

BIC: GENODEM1GLS, IBAN: DE54 4306 0967 0023 9732 02

Yoga Vidya e.V. Allgäu, GLS Bank Bochum,

BIC: GENODEM1GLS, IBAN: DE27 4306 0967 0023 9732 03

**Bitte unbedingt Seminardatum/-name auf Überweisungsträger schreiben und Beleg mitbringen!**

**Ich bitte um Abholung:** Datum ..... Uhrzeit .....

**Bad Meinberg**  Bahnhof Horn-Bad Meinberg (8:30-19:15 Uhr), kostenlos. Sonst Taxi, kostenpflichtig.

**Westerwald**  ICE Bahnhof Montabaur, Neuwied bitte eigenständig organisieren.

Details zu Taxi: Sonderkonditionen im Internet: [www.yoga-vidya.de/westerwald](http://www.yoga-vidya.de/westerwald) unter Anreise

Bushalt Horhausen (Kardinal-Höfner-Platz), kostenlos

Bahnhof Wilhelmshaven (13 €)

Bahnhof Maria Rain, kostenlos

Ich habe von den Teilnahmebedingungen (s. Umschlag) Kenntnis genommen und übernehme

die volle Verantwortung für meine Gesundheit.

Ort, Datum, Unterschrift .....

## Anmeldung für Seminare, Aus- und Weiterbildungen, Yogalehrer-Ausbildungen

Bitte schicken oder faxen an:

Yoga Vidya Bad Meinberg, Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg • Fax: 05234/87-1875

Yoga Vidya Westerwald, Gut Hoffnungstal, 57641 Oberlahr • Fax: 02685/8002-20

Yoga Vidya Nordsee, Wiarder Altendeich 10, 26434 Horumersiel • Fax: 04426/90416-140

Yoga Vidya Allgäu, Lärchenweg 3 Maria Rain, 87466 Oy-Mittelberg • Fax: 08361/92530-29

Folgende Angaben helfen unseren Ausbildern dabei,  
sich besser auf dich einzustimmen:

1) Etwaige Beschwerden?

.....  
.....

2) Bisherige Erfahrungen auf dem Gebiet der Ausbildung?

.....  
.....

3) Dein Beruf?

.....



Dez. 2015

Entgelt  
zahlt  
Empfänger



Rückantwort

**Yoga Vidya e.V.**

Yogaweg 7

32805 Horn-Bad Meinberg



**Anmeldung für Seminare, Aus- und Weiterbildungen, Yogalehrer-Ausbildungen**

Bitte schicken oder faxen an:

Yoga Vidya Bad Meinberg, Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg • Fax: 05234/87-1875

Yoga Vidya Westerwald, Gut Hoffnungstal, 57641 Oberlahr • Fax: 02685/8002-20

Yoga Vidya Nordsee, Wiarder Altendeich 10, 26434 Horumersiel • Fax: 04426/90416-140

Yoga Vidya Allgäu, Lärchenweg 3 Maria Rain, 87466 Oy-Mittelberg • Fax: 08361/92530-29

Folgende Angaben helfen unseren Ausbildern dabei,  
sich besser auf dich einzustimmen:

1) Etwaige Beschwerden?

.....  
.....

2) Bisherige Erfahrungen auf dem Gebiet der Ausbildung?

.....  
.....

3) Dein Beruf?

.....



Dez. 2015

Entgelt  
zahlt  
Empfänger



Rückantwort

**Yoga Vidya e.V.**

Yogaweg 7

32805 Horn-Bad Meinberg