

Yoga Vidya Nordsee

Seminare, Ausbildungen und Erholung an idyllischen Kraftorten

neu
Jetzt auch
am Meer



Seminarprogramm 2009

- Yoga und Meditation • Yoga Ferien • Kinder und Familie
- Yoga und Ayurveda Wellness • Yogatherapie • Kundalini Yoga
- Yogalehrer-Ausbildungen • Yoga Bodywork • Asana Intensiv



Seminarhaus Nordsee

2 Jährige
Yogalehrer-
ausbildung
ab 19.1.09



Yoga am Meer

Frische Luft und weiter Blick

Das Seminarhaus an der Nordsee war früher ein Bauernhof, welcher in den Siebziger Jahren zu einer Pension umgebaut wurde. Das Haus ist fast so groß wie das Haus Yoga Vidya Westerwald und bietet so eine familiäre, spirituelle und naturnahe Atmosphäre. Zum Grundstück gehören wunderschöne Rasenflächen, Kinderspielplatz, Obstwiese und herrliche alte Bäume. Das ökologische Bewusstsein des Vorbesitzers zeigt sich in Blockheizkraftwerk und Wurzelkläranlage. 30 Zimmer mit Dusche/WC bieten ausreichend Platz für Unterkunft in Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmern. Im Sommer kann man auch zelten.

www.yoga-vidya.de/nordsee



Aktivitäten und Programme

Im Yoga Vidya Ashram Nordsee werden ähnlich wie in den vorhandenen Yoga Vidya Ashrams täglich morgens und abends Satsang mit Meditation/Mantra-Singen und Vorträge stattfinden, ebenso vedische Zeremonien wie Arati, Puja, Homa. Ein umfangreiches Seminarprogramm bietet dir viele Möglichkeiten, mit Yoga zu beginnen oder deine Yoga Erfahrung zu vertiefen.

Als Individualgast kannst du täglich an 1-2 Yogastunden, 1-2 Satsangs, 1-2 Vorträgen teilnehmen und darüber hinaus deinen Tag sehr individuell gestalten.

Folgende Freizeitmöglichkeiten gibt es in der Umgebung:

- Wattwanderungen, geführt oder allein direkt in Horumersiel

- Schwimmen/Sauna in der 2,5 km entfernten Frieslandtherme (ganzjährig geöffnet)
- Fahrradfahren und Wandern in der wunderbar belebenden Nordseeluft, auf den Nordseedeichen, am Meer oder im idyllischen ostfriesischen Landesinneren. Es gibt 500 km Wanderwege im Wangerland. Fahrradvermietung ist möglich.
- Schwimmen in der Nordsee – Horumersiel Schillig hat den größten Strand Frieslands mit Wiesenstrand und Sandstrand. Dort findest du belebte Bereiche mit Strandkörben und ruhigere, meditative Areale.
- Wassersportangebote wie Segeln, Surfen, Kiten und Wasserski.
- Ausflüge zu den Inseln Wangerooge und Mellum

Seminarkalender

1.1. – 31.12.09

Nützliche Informationen

Seminarbeginn/Anreisetag

Die Anreise ist ab 13.00 Uhr bis spätestens 19.00 Uhr möglich. Die Zimmer sind ab 15.00 Uhr beziehbar. 16.30 Uhr Yogastunde, 18.00 Abendessen, 20.00 Uhr Seminarbeginn mit Meditation, Mantrasingen, Vorstellungsrunde, Vortrag. Anreisebeschreibung siehe Seite 19.

Tagesablauf

07.00 Uhr (bei Intensiv Seminaren 6 Uhr)
Meditation, Mantrasingen, Lesung
08.05 Uhr Vortrag
09.15 Uhr Yogastunde
11.00 Uhr Brunch
14.30 Uhr Workshop/Vortrag
16.15 Uhr Yogastunde
18.00 Uhr Abendessen
20.00 Uhr Meditation, Mantrasingen, Lesung

Änderungen ergeben sich aus der Thematik des jeweiligen Seminars. Ferien-/Wanderseminare haben nachmittags in der Regel andere Programme.

Bei Seminaren mit Krankenkassenzuschuss: Beginn Freitag 16:30 mit der Anfänger-Yogastunde. Teilnahme an allen Yogastunden ist die Voraussetzung für eine Bescheinigung.

Seminarende

bei Wochenend- und Kurzseminaren ca. 15.00 Uhr, sonst nach dem Brunch um ca. 12.00 Uhr. Zimmer am Abreisetag bitte bis 12.30 Uhr räumen. Davon abweichende Anfangs- und Endzeiten werden im jeweiligen Katalogteil angegeben.

Preise

Alle angegebenen Preise sind Pauschalpreise. Sie beinhalten das gesamte Seminar-Ausbildungs-/Wellnessprogramm, Unterkunft in der gewählten Zimmerkategorie und vegetarische Vollwertverpflegung.

Preise für Individualgäste ohne Seminar:

Unter der Woche/pro Tag: MZ 43 €, DZ 57 €, EZ 71 €, S/Z 32 €
Wochenende: MZ 98 €, DZ 126 €, EZ 154 €, S/Z 76 €

Abkürzungen

SL: Seminarleiter/in, **MZ:** Mehrbett-, **DZ:** Doppel-, **EZ:** Einzelzimmer, **S:** Schlafsaal, **Z:** Zelt, **Womo:** Wohnmobil

Bitte mitbringen

Bettwäsche, Handtuch, Hausschuhe, Wecker, Hartschalen-Brillenetui, biologisch abbaubare Körperpflegeprodukte sowie alle persönlichen Sachen. Wenn vorhanden: Yoga-Matte, Meditationskissen, Meditationsdecke (können auch kostenlos ausgeliehen oder im Yoga Vidya Shop vor Ort erworben werden). Benutzungsgebühr für Bettwäsche 5 €

Alle Seminare mit Meditation, Mantra-Singen und Yogastunden.

Wenn nicht anders beschrieben, sind für unsere Seminare keine Vorkenntnisse nötig.

Alle Aus- und Weiterbildungen sind ausführlich beschrieben in den Sonderbroschüren "Ausbildungen" und "Yogalehrer Weiterbildungen". Bitte anfordern.



Lars Oltmanns



Keshava Schütz

Buchen und anmelden:

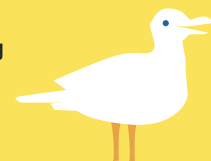
Wir beraten dich gern!
Täglich von Mo-So, 8-20 Uhr

Seminarhaus Nordsee

04426/991 212

Bis 31.10.08 in Bad Meinberg
anrufen. Tel.: 05234/87-0

Bitte erst
ab 1.11.
anrufen!



Yoga Vidya Nordsee

Wiarder Altendeich 10
26434 Horumersiel
Tel.: 04426/991 212
nordsee@yoga-vidya.de
www.nordsee.yoga-vidya.de

1/2.-4.1.09

Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. 1.-4.1.09: MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 246 €; S 129 €; 2.-4.1.09: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S 90 €

2.-7.1.09

Meditation Intensiv Schweigend

Intensivseminar mit täglichen langen Meditations-sitzungen, zwei Yogastunden, Mantrasingen/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: Keshava Schütz MZ 341 €; DZ 411 €; EZ 481 €; S 286 €

4.-9/11.1.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen.

4.-9.11.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S 215 €
4.-11.1.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S 313 €

4.-9/11.1.09

Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. 4.-9.1.: MZ 250 €; DZ 320 €; EZ 390 €; S 195 €; 9.-11.1.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S 90 €

9.-11.1.09

Pranayama, Yoga und Meditation

Eine wunderbar belebende Erfahrung: harmonisierende, wärmende und kühlende Atemtechniken. Frischer Seewind und das Reizklima der Nordsee führen zur Verbesserung der Widerstandskraft und beugen Erkältungskrankheiten vor. Atme gesunde Nordseeeluft. Tipps fürs Üben Zuhause, Beratung für die Übungspraxis von Yoga und Meditation. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S 98 €

9.-11.1.09 Yoga Bodywork

Intensives Arbeiten an den Asanas. Gegenseitiges Helfen verhilft spielend und entspannt in fortgeschrittene Stellungen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S 98 €

11.-16/18.1.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 11.-16.1.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S 215 €; 11.-18.1.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S 313 €

16.-18.1.09 Nada Brahma: Erfahre, die Welt ist Klang



Ein Wochenende voller Sound mit faszinierenden Zusammenhängen von Klang und Kosmos. Du bringst dich selbst durch Mantra-, Kirtan- und Bhajansingen, meditativ - intensiv, energetisch und herzöffnend in Schwingung. Eine tiefe und wunderbare Erfahrung. Wenn vorhanden, bringe deine eigenen Instru-

mente mit. SL: Oliver Doblin - Yogalehrer (BYV), Sänger, Multimusiker und Klangforscher. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S 127 €

16.-18.1.09

Pranayama, Yoga und Meditation

Eine wunderbar belebende Erfahrung: harmonisierende, wärmende und kühlende Atemtechniken. Frischer Seewind und das Reizklima der Nordsee führen zur Verbesserung der Widerstandskraft und beugen Erkältungskrankheiten vor. Atme gesunde Nordseeeluft. Tipps fürs Üben Zuhause, Beratung für die Übungspraxis von Yoga und Meditation. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S 98 €

16.-18.1.09

Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S 90 €

18.-23/25.1.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, 8.-23.1.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S 215 € 18.-25.1.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S 313 €

23.-25.1.09

Sport und Yoga Einführung

Wandern, Fahrradfahren, Schwimmen, Yoga und Meditation an der erfrischenden Nordseeeluft. Mit Einführung in die sportliche Trainingslehre und Tipps für Fitness und spirituelle Entwicklung. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S 98 €

23.-25.1.09 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. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S 127 €

23.-25.1.09

Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S 90 €

25.-30.1./1.2.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 25.-30.1.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S 215 €; 25.1.-1.2.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S 313 €

28.-29.1.09

Om Namah Shivaya Singen

24 Stunden Singen des Mantras Om Namah Shivaya. Die Teilnehmer wechseln sich beim Singen ab. Eine machtvollere Erfahrung von Hingabe, Liebe und Transformation. Beginn: Do. 12 Uhr. MZ 26 €; DZ 30 €; EZ 46 €; S 20 €

30.1.-1.2.09 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 Persönlichkeit aus dem Yoga ziehst. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S 98 €

30.1.-1.2.09

Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S 90 €

1.-6/8.2.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 1.-6.2.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S 215 €; 1.-8.2.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S 313 €

1.-6.2.09

Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 250 €; DZ 320 €; EZ 390 €; S 195 €

6.-8.2.09 Golden Girls Yoga

Yoga für Frauen ab 55. Aufladende Atemübungen, entspannende Yoga Übungen und Meditation für inneren Frieden geben dir neue Inspiration und Kraft für den Alltag. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S 98 €

6.-8.2.09

Pranayama, Yoga und Meditation

Eine wunderbar belebende Erfahrung: harmonisierende, wärmende und kühlende Atemtechniken. Frischer Seewind und das Reizklima der Nordsee führen zur Verbesserung der Widerstandskraft und beugen Erkältungskrankheiten vor. Atme gesunde Nordseeeluft. Tipps fürs Üben Zuhause, Beratung für die Übungspraxis von Yoga und Meditation. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S 98 €

6.-8.2.09

Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S 90 €

8.-13./15.2.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 8.-13.2.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S 215 €; 8.-15.2.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S 313 €

13.-15.2.09 Asanas Meditativ mit Mantrabegleitung

Wir arbeiten mit Mantras auf verschiedene Weisen in den Asanas. Klang, Rhythmus und Melodie in Verbindung mit langem Halten der Stellungen verhelfen dir zu Entspannung, Zentrierung des Geistes und tiefen inneren Erfahrungen. Mit zusätzlichen Meditationssitzungen, 1 Stunde Mantra Rezitation am Morgen, teilweise mit Gitarrenbegleitung. Wenig Theorie, viel Praxis. Mittelstufe und Fortgeschrittene. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S 127 €

13.-15.2.09

Meditation und Yoga vertiefen

Gelange durch machtvolle Konzentrations- und Atemübungen in tiefe Meditation. Erfahre eine neue Dimension des Bewusstseins durch spezielle Entspannungs- und Meditationstechniken. Genieße die aktivierende Wirkung der Nordseeeluft für Konzentration und innere Stille. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S 98 €

13.-15.2.09 Yoga für den Rücken

Die meisten Rückenschmerzen beruhen auf Muskeltverspannungen und können durch spezielle Yoga-Übungen recht schnell abgebaut werden. Einfache, wirkungsvolle Yoga-Übungen stärken, dehnen und entspannen. SL: Britta Wallburger. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S 127 €



13.-15.2.09

Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S 90 €

15.-20.2.09 Asana intensiv

Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Praxis! Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft. Intensivseminar. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S 215 €

15.-20/22.2.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 15.-20.2.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S 215 €; 15.-22.2.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S 313 €

20.-22./24.2.09

Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. 20.-22.4.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S 90 €; 20.-24.2.: MZ 212 €; DZ 268 €; EZ 324 €; S 168 €

20.-24.2.09 Ayurveda Einführung

Lerne die drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha kennen. Mit Ernährungs- und Wellness-Tipps. Kräuterkunde und Anleitung zur Selbstmassage. MZ 277 €; DZ 333 €; EZ 389 €; S 233 €

20.-24.2.09 Wohlfühltag

Ein paar Tage zum Wohlfühlen, Entspannen und Erholen. Finde zu neuer Energie und Lebensfreude durch Entspannung, gegenseitige Massage, Natur, Yoga, Meditation und Mantrasingen. MZ 228 €; DZ 284 €; EZ 340 €; S 184 €

22.-27.2.09 Wohlfühltag

Ein paar Tage zum Wohlfühlen, Entspannen und Erholen. Finde zu neuer Energie und Lebensfreude durch Entspannung, gegenseitige Massage, Natur, Yoga, Meditation und Mantrasingen. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S 215 €

22.-27.2./1.3.09.09

Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 22.2.-27.2.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S 215 €; 22.2.-1.3.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S 313 €

23.-24.2.09 Shivaratri-Feier

Die heilige Nacht Shivas. Singen von Om Namah Shivaya, Pujas, Homa, Geschichten und Philosophie über Shiva sowie Meditation und Mantra-Singen. MZ 38 €; DZ 52 €; EZ 66 €; S 27 €

27.2.-1.3.09

Pranayama, Yoga und Meditation

Eine wunderbar belebende Erfahrung: harmonisierende, wärmende und kühlende Atemtechniken. Frischer Seewind und das Reizklima der Nordsee führen zur Verbesserung der Widerstandskraft und beugen Erkältungskrankheiten vor. Atme gesunde Nordseeeluft. Tipps fürs Üben Zuhause, Beratung für die Übungspraxis von Yoga und Meditation. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S 98 €

27.2.-1.3.09 Yoga Bodywork

Intensives Arbeiten an den Asanas. Gegenseitiges Helfen verhilft spielend und entspannt in fortgeschrittene Stellungen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S 98 €

27.2.-1.3.09

Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S 90 €

6.-8.3.09 Einführung in die Permakultur Theorie Teil 1



Tauche ein für ein Wochenende in die Philosophie von Yoga und Permakultur. Lerne was die beiden Lebensauffassungen miteinander verbindet. Verstehe wie sich der Gedanke von Einheit in der Gestaltung des Lebensraumes umsetzen lässt. Was sind die Prinzipien der Permakultur, was gilt es bei der Gestaltung deines Gartens, deines Hauses, deiner Firma zu beachten? Woher kommt Permakultur und was macht sie wirklich zur „Permanente Kultur“? All dies und noch vieles mehr wirst du an diesem

Wochenende erfahren. Dabei wird das Programm mit Yoga, Meditation und Mantra Singen abgerundet. SL: Konstantin Kirsch - Erfahrener Permakulturist, Landschaftsarchitekt und Buchautor von Naturbauten aus lebenden Gehölzen. Karuna Korz - Bachelor in Friedens- und Konfliktforschung, erfahrene Mediatorin, verschiedene Ausbildungen im Umweltbereich (z.B. Permakultur und Tiefenökologie), Yoga praktizierend seit 12 Jahren. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S 127 €

6.-8.3.09 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 (Yoga Stellungen) vorankommen wollen. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S 98 €

6.-8.3.09

Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S 90 €

6.-13.3.09

Atemkursleiter Ausbildung

Lerne Atemkurse für Gesundheit, sportliche Fitness, Entspannung, Stimmtraining, Energie-Entwicklung und Chakra-Öffnung anzuleiten. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Keshava Schütz. MZ 542 €; DZ 640 €; EZ 738 €; S 465 €

8.-13.3.09

Shank Prakashana und Kriyas

Reinige und verjüngle deinen ganzen Organismus! Shank Prakashana ist die vollständige Spülung des Magen-Darm-Traktes mit Salzwasser, das mittels bestimmter Übungen und Bewegungen durch den Verdauungstrakt geführt wird, um alle Giftstoffe und Verklebungen aus dem Darm zu lösen. Die vielleicht machtvollste Reinigungsübung überhaupt. Für Vitalität und innere Klarheit. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S 265 €

8.-13./15.3.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 8.-13.3.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S 215 €; 8.-15.3.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S 313 €

8.-15.3.09

Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation. MZ 222 €; DZ 271 €; S 160 €

8/13.-15.3.09

Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. 8.-15.3.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S 285 €; 13.-15.3.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S 90 €

13.–15.3.09 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. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S 127 €

13.–15.3.09 Pranayama, Yoga und Meditation

Eine wunderbar belebende Erfahrung: harmonisierende, wärmende und kühlende Atemtechniken. Frischer Seewind und das wunderbare Reizklima der Nordsee führen zur Verbesserung der Widerstandskraft und beugen Erkältungskrankheiten vor. Atme gesunde Nordseeluft. Tipps fürs Üben Zuhause, Beratung für die Übungspraxis von Yoga und Meditation. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S 98 €

15.–20.3.09 Yoga und Massage Woche

Verwöhne dich und lasse die Seele baumeln! Mit Yoga und Meditation kannst du leicht lernen, Stress und Verspannungen zu lösen, die Energien wieder zum Fließen zu bringen und in Kontakt mit dir selbst zu kommen. Massage-Workshops mit gegenseitigem Massieren führen dich zu einem tiefen Wohlfühlerlebnis. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S 265 €

15.–20/22.3.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 15.–20.3.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S 215 €; 15.–22.3.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S 313 €

15.–22.3.09 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: Edith Schumann. MZ 517 €; DZ 615 €; EZ 713 €; S 440 €

15.–22.3.09 Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie. MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S 313 €

15.–22.3.09 Yoga für Kinder 7–12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation. MZ 222 €; DZ 271 €; S 160 €

16.3.09 Guru Purnima Puja

Der Vollmondtag des Guru. 18–20h Singen von Om Namō Bhagavate Sivanandaya, 20–22 Uhr Puja. SL: Sitaram Kube.

20.–22.3.09 Asana Exakt

Genaueres Erklären, Praktizieren und Korrigieren der Asanas. Staune über die Erfahrungen, die du durch einfache jedoch sehr bewusste Schritte machen kannst. Erlebe, wie kleine Unterschiede enorme Auswirkungen haben können. Mit vielen neuen Inspirationen kannst du deine eigene Praxis neu beleben und verfeinern. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S 127 €

20.–22.3.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S 90 €



20.–22.3.09 Yogalehrer Vorbereitung

Steige tief in das Yoga ein und erfahre die Grundlagen aller Aspekte von Yoga und Meditation. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S 98 €

22.–27./29.3.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 22.–27.3.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S 215 €; 22.–29.3.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S 313 €

25.–26.3.09 Maha Mantra Singen

24 Stunden Singen des Hare Rama Hare Krishna – Mantras. Eine großartige Energieerfahrung und Herzensöffnung. Die Seminarteilnehmer wechseln sich beim Singen ab. Beginn: Do. 12 Uhr. MZ 26 €; DZ 30 €; EZ 46 €; S 20 €

27.–29.3.09 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, Mantrarezitation, Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S 127 €

27.–29.3.09 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: Britta Wallburger. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S 127 €

27.–29.3.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S 90 €

29.3.09 Tag der offenen Tür – Haus Yoga Vidya Nordsee

Große Eröffnungsfeier Yoga Vidya Nordsee. Ab 11.00 Uhr bis 22.00 Uhr. Zum unverbindlichen Kennenlernen – 11h Begrüßung – 11.30h Yoga-Stunden Anfänger und Fortgeschrittene – 13h Vollwert-Buffer.

29.3.–3.4.09 Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie. s. ab Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S 215 €

29.3.–3./5.4.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 29.3.–3.4.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S 215 €; 29.3.–5.4.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S 313 €

29.3.–3.4.09 Yoga für Kinder 7–12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation. MZ 150 €; DZ 185 €; S 106 €

29.3.–3.4.09 Yoga Wohlfühlwoche

Fünf Tage zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen und Vorträgen. s. ab Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S 215 €

3.–5.4.09 Einführung in die Permakultur Praxis Teil 2

Für die unter euch, die schon an dem Theorie-wochenende teilgenommen haben oder schon über Grundkenntnisse der Permakultur verfügen, geht es jetzt ans praktische Planen und Gestalten. Was muss man beachten, wenn man mit dem Gestalten beginnt, was gilt es zu beobachten? Welche Faktoren, wie zum Beispiel, natürliche Gegebenheiten, menschliche Wünsche und Bedürfnisse, Energiequellen oder Lage des Grundstücks, beeinflussen das Permakultur Design vor Ort? SL: Konstantin Kirsch, Karuna Korz. Beschreibung siehe 6.–8.3.09. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

3.-5.4.09 Physiologie der Asanas – Yogalehrer Weiterbildung



Erfahre durch physiologische, anatomische und biomechanische Präzision die Wirkung und den Einfluss von Asanas auf verschiedene Körperbereiche. Eine ausgewogene

Kombination von Theorie und Praxis ermöglicht dir, deine Kenntnisse über die individuelle und exakte Ausführung von Asanas sowie deren Sinn und Nutzen zu erweitern. So kannst du deine eigene Yogapraxis intensivieren und deinen Unterricht fundierter, vielfältiger und kompetenter gestalten. SL: Shankara Trayanov – Physiotherapeut und Yogalehrer. Selbstständig tätig in Deutschland und Bulgarien. Seit 20 Jahren mit Begeisterung und Leidenschaft auf dem Yogaweg. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

3.-5.4.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

3.-10.4.09 Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie. s. ab Seite 20. MZ 390€; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

3.-10.4.09 Yoga für Kinder 3–6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis. MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

3.-10.4.09 Yoga für Kinder 7–12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation. MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

5.-10/12.4.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 5.-10.4.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 5.-12.4.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

10.-13.4.09 Nada Brahma: Erfahre, die Welt ist Klang

Ein Wochenende voller Sound mit faszinierenden Zusammenhängen von Klang und Kosmos. Du bringst dich selbst durch Mantra-, Kirtan- und Bhajan-Singen, meditativ – intensiv, energetisch und herzöffnend in Schwingung. Eine tiefe und wunderbare Erfahrung. Wenn vorhanden, bringe deine eigenen Instrumente mit. SL: Oliver Doblin – Yogalehrer (BYV), Sänger, Multimusiker und Klangforscher. MZ 213 €; DZ 255 €; EZ 297 €; S/Z 180 €

10.-13.4.09 Yoga Bodywork Asana intensiv

Intensives Arbeiten an den Asanas. Gegenseitiges Helfen verhilft spielend und entspannt in fortgeschrittene Stellungen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. MZ 174 €; DZ 216 €; EZ 258 €; S/Z 141 €



10.-13.4.09 Yoga für Kinder 7–12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation. MZ 102 €; DZ 123 €; S/Z 76 €

10.-13.4.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 246 €; S/Z 129 €

12.-17/19.4.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 12.-17.4.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 12.-19.4.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

13.-17.4.09 Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie. MZ 216 €; DZ 272 €; EZ 328 €; S/Z 172 €

13.-17.4.09 Yoga für Kinder 3–6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis. MZ 120 €; DZ 148 €; S/Z 85 €

13.-17.4.09 Yoga für Kinder 7–12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation. MZ 120 €; DZ 148 €; S/Z 85 €

14.-19.4.09 Die 8 Perlen der Freiheit



Die „Acht Perlen der Freiheit“ sind zugleich Gebete, Meditationen, Reflexionen und profunde Lebensregeln. Sie gliedern den Tag und die Nacht in höhere Rhythmen und heiligen jede Stunde und jedes Tun. Sie schenken uns Lebendigkeit und tiefe Freude und wecken den Wunsch, das Leben wieder zu feiern. Sie

sind ein spirituelles Abenteuer, aus dem wir täglich verändert hervorkommen. Lerne sie kennen und praktizieren. SL: Bhajan Noam – Seit 15 Jahren Therapeut und Seminarleiter für alternative Heilmethoden, Massagen, Akupunktur, Reiki und Atemtherapeut. MZ 341 €; DZ 411 €; EZ 481 €; S/Z 286 €

17.-19.4.09 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. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

17.-19.4.09 Yoga für Kinder 3–6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

17.-19.4.09 Yoga für Kinder 7–12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

17.-19.4.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

19.-24.4.09 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 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €



19.-24.4.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

19.-26.4.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

24.-26.4.09 Asana-Intensiv-Meditativ

Für Fortgeschrittene und solche, die es werden wollen. Langes Halten der Stellungen, verbunden mit Achtsamkeit und Konzentration, ermöglicht die Energie im Körper zu sublimieren und durch die Chakren (Energiezentren) nach oben zu führen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Gute körperliche Kondition erforderlich. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

24.-26.4.09 Pranayama, Yoga und Meditation

Eine wunderbar belebende Erfahrung: harmonisierende, wärmende und kühlende Atemtechniken. Frischer Seewind und das wunderbare Reizklima der Nordsee führen zur Verbesserung der Widerstandskraft und beugen Erkältungskrankheiten vor. Atme gesunde Nordseeluft. Tipps fürs Üben Zuhause, Beratung für die Übungspraxis von Yoga und Meditation. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

24.-26.4.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

26.4.-1.5.09 Asana intensiv

Ein Durchbruch erleben für deine Yoga-Praxis! Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibi-

lität, Koordination, Ausdauer und Kraft. Intensivseminar. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

26.4.-1./3.5.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 26.4.-1.5.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 26.4.-3.5.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

1.-3.5.09 Meditation und Yoga vertiefen

Gelange durch machtvollen Konzentrations- und Atemübungen in tiefe Meditation. Erfahre eine neue Dimension des Bewusstseins durch spezielle Entspannungs- und Meditationstechniken. Genieße die aktivierende Wirkung der Nordseeluft für Konzentration und innere Stille. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

1.-3.5.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

3.-8.5.09 Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in die Theorie und die Praxis des Kundalini-Yoga in. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

3.-8./10.5.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 3.-8.5.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 3.-10.5.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

6.-10.5.09 Nada Brahma: Erfahre, die Welt ist Klang

Ein Wochenende voller Sound mit faszinierenden Zusammenhängen von Klang und Kosmos. Du bringst dich selbst durch Mantra-, Kirtan-

und Bhajansingen, meditativ - intensiv, energetisch und herzöffnend in Schwingung. Eine tiefe und wunderbare Erfahrung. Wenn vorhanden, bringe deine eigenen Instrumente mit. SL: Oliver Doblin - Yogalehrer (BYV), Sänger, Multimusiker und Klangforscher. MZ 277 €; DZ 333 €; EZ 389 €; S/Z 233 €

8.-10.5.09 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. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

8.-10.5.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

15.-17.5.09 Asana Exakt

Genaueres Erklären, Praktizieren und Korrigieren der Asanas. Staune über die Erfahrungen, die du durch einfache jedoch sehr bewusste Schritte machen kannst. Erlebe, wie kleine Unterschiede enorme Auswirkungen haben können. Mit vielen neuen Inspirationen kannst du deine eigene Praxis neu beleben und verfeinern. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

15.-17.5.09 Pranayama, Yoga und Meditation

Eine wunderbar belebende Erfahrung: harmonisierende, wärmende und kühlende Atemtechniken. Frischer Seewind und das Reizklima der Nordsee führen zur Verbesserung der Widerstandskraft und beugen Erkältungskrankheiten vor. Atme gesunde Nordseeluft. Tipps fürs Üben Zuhause, Beratung für die Übungspraxis von Yoga und Meditation. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

15.-17/22.5.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. 15.-17.5.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €; 17.-22.5.: MZ 250 €; DZ 320 €; EZ 390 €; S/Z 195 €

17.-22/24.5.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 17.-22.5.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 17.-24.5.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

17.-22.5.09 Yogalehrer Vorbereitung

Steige tief in das Yoga ein und erfahre die Grundlagen aller Aspekte von Yoga und Meditation. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

21.5.09 Tag der offenen Tür

Von 11 bis 22 Uhr. Zum unverbindlichen Kennenlernen. - 11 Uhr Begrüßung - 11.30 Uhr Yoga-

Stunden Anfänger und Fortgeschrittene - 13 Uhr Vollwert-Buffer - 14 Uhr Vortrag mit Vorführung; Hausführung; Infovortrag zur Yogalehrer-ausbildung; Mantra-Singen - 16 Uhr Yogastunden; Einführung ins Mantra-Singen. - 18 Uhr Einführung in die Meditation. - 18-20 Uhr Vollwert-Buffer - 20 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Vortrag. Alles kostenlos. Bitte vorher anmelden. Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantra-Singen, Yogastunde und Brunch teilnehmen möchtest, zahlst du: MZ 43€, DZ 57€, EZ 71€, S/Z 32€ Nur Übernachtung und Meditation: MZ 22€, DZ 29€, EZ 36€, S/Z 16€

21.-24.5.09 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 (Yoga Stellungen) vorankommen wollen. MZ 174 €; DZ 216 €; EZ 258 €; S/Z 141 €

21.-24.5.09 Permakultur „Hands on“ Teil 3

Die Theorie ist verstanden, der Plan für das Grundstück erstellt, nun geht es an die konkrete Umsetzung der Permakultur Ideen. Sei es ein Hochbeet, dass es anzulegen gilt oder ein lebendes Haus aus Bäumen oder vielleicht auch eine lebende Baumwendeltreppe oder die Begrünung der Wände zur Wärmedämmung. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Es wird sich dann zeigen, was sich am Wochenende vor Ort umsetzen lässt. Gewinne so praktische Erfahrung für deine eigenen Permakulturprojekte. Nach aktiver Arbeit in und mit der Natur bieten dann Yoga, Meditation und Mantra-Singen Zeit zum Entspannen. SL: Konstantin Kirsch, Karuna Korz. Beschreibung siehe 6.-8.3.09. MZ 213 €; DZ 255 €; EZ 297 €; S/Z 180 €

21.-24.5.09 Physiologie der Asanas - Yogalehrer Weiterbildung

Erfahre durch physiologische, anatomische und biomechanische Präzision die Wirkung und den Einfluss von Asanas auf verschiedene Körperbereiche. Eine ausgewogene Kombination von Theorie und Praxis ermöglicht dir, deine Kenntnisse über die individuelle und exakte Ausführung von Asanas sowie deren Sinn und Nutzen zu erweitern. So kannst du deine eigene Yogapraxis intensivieren und deinen Unterricht fundierter, vielfältiger und kompetenter gestalten. SL: Shankara Trayanov - Beschreibung siehe 3.-5.-4.09. MZ 213 €; DZ 255 €; EZ 297 €; S/Z 180 €

22.-24.5.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

24.-29.5.09 Asana Intensiv - Musikalisch-Meditativ

Asanas intensiv. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

24.-29./31.5.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 24.-29.5.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 24.-31.5.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

24.-29.5.09 Yoga und Joggen bis zum Marathon



Mit Lauftraining, Yoga und Meditation fit machen für den Alltag. Tanke frische Nordsee-Energie und erlebe geistig neue Dimension. Die Freiheit und Leichtigkeit des Laufens an der Nordsee ist gigantisch! Für Freizeit-Jogger und ambitionierte Marathonläufer. SL: Satyam Joachim Clemens ist Marathonläufer, Yogalehrer und Meditationskursleiter (BYV), Fastenfreak, erfahrener Wattwanderer. Gute körperliche Kondition erforderlich. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €



24.-29.5.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 250 €; DZ 320 €; EZ 390 €; S/Z 195 €

29.-31.5./1.6.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. 29.-31.5.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €; 29.5.-1.6.: MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 246 €; S/Z 129 €

29.5.-1.6.09 Kundalini Yoga Intensiv Praxis

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie. Teilnahmevoraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufenseminar oder Yogalehrer Ausbildung. MZ 174 €; DZ 216 €; EZ 258 €; S/Z 141 €

29.5.-1.6.09 Yoga Bodywork Asana intensiv

Intensives Arbeiten an den Asanas. Gegenseitiges Helfen verhilft spielend und entspannt in fortgeschrittene Stellungen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. MZ 174 €; DZ 216 €; EZ 258 €; S/Z 141 €

29.5.-1.6.09 Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis. MZ 102 €; DZ 123 €; S/Z 76 €

29.5.-1.6.09 Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation. MZ 102 €; DZ 123 €; S/Z 76 €

31.5.-5./7.6.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 31.5.-5.6.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 31.5.-7.6.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

1.-5.6.09 Yajna Lern-Seminar



Hier lernst du das vedische Feuer-ritual, das Opfern von Ghee (gereinigte Butter), Reis und anderen Zutaten, sowie die klassische Rezitation kraftvoller Mantras - zur Reinigung der Atmosphäre, zur Erzeugung einer friedvollen Schwingung, zum Aufladen der Chakras und zur Öffnung des Herzens. Eine unvergessliche Erfahrung. Du erlernst, dies selbst auszuführen und im Geiste der Dankbarkeit das Opfer dazubringen. SL: Sumitra Shang - Leiter des Mangalam Verlages und des Matri Mandir Seminarhauses. Sumitra hat die klassischen Rituale und Mantras direkt bei einem Brahmanen in Indien gelernt. MZ 256 €; DZ 312 €; EZ 368 €; S/Z 212 €

3.-4.6.09 Yajna 24 Stunden

Opfern von Ghee (gereinigte Butter) und Reis in ein Opferfeuer mit Rezitation eines machtvollen Mantras - zur Reinigung der Atmosphäre, zur Erzeugung einer friedvollen Schwingung, zum Aufladen der Chakras und zur Öffnung des Herzens. MZ 38 €; DZ 52 €; EZ 66 €; S/Z 27 €

5.-7.6.09 Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweckung der inneren Energie, Erweiterung des Bewusstseins und Entfaltung des vollen Potentials. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

5.-7.6.09 Pranayama, Yoga und Meditation

Eine wunderbar belebende Erfahrung: harmonisierende, wärmende und kühlende Atemtechniken. Frischer Seewind und das Reizklima der Nordsee führen zur Verbesserung der Widerstandskraft und beugen Erkältungskrankheiten vor. Atme gesunde Nordseeluft. Tipps fürs Üben Zuhause, Beratung für die Übungspraxis von Yoga und Meditation. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

5.–7.6.09 Wohlfühl Wochenende

Ein Wochenende zum Wohlfühlen, Entspannen und Erholen. Finde zu neuer Energie und Lebensfreude durch Entspannung, gegenseitige Massage, Natur, Yoga, Meditation und Mantra-Singen. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

5.–7.6.09

Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

7.–12/14.6.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 7.-12.6.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 7.-14.6.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

9.–10.6.09 Maha Mantra Singen

24 Stunden Singen des Hare Rama Hare Krishna - Mantras. Eine großartige Energieerfahrung und Herzensöffnung. Die Seminarteilnehmer wechseln sich beim Singen ab. Beginn: Do. 12 Uhr. MZ 26 €; DZ 30 €; EZ 46 €; S/Z 20 €

10/11.–14.6.09 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 (Yoga Stellungen) vorankommen wollen. 10.-14.6.: MZ 228 €; DZ 284 €; EZ 340 €; S/Z 184 €; 11.-14.6.: MZ 174 €; DZ 216 €; EZ 258 €; S/Z 141 €

11.–14.6.09

Klangyoga mit Planetentönen



Erfahre die energetischen Wirkungen der Asanas durch die Schwingungen von Klangschalen, Gongs, Didgeridoo, Rahmentrommeln und Gesang mit Planetentönen (nach Custo). Tief in deinen Körper eindringende Klänge entspannen Geist und berühren die Seele. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Jutta Kremer - Ayurveda-Masseurin und Sängerin. Wolfgang Meisel - Yogalehrer und Musiker. MZ 213 €; DZ 255 €; EZ 297 €; S/Z 180 €



Erfahre die energetischen Wirkungen der Asanas durch die Schwingungen von Klangschalen, Gongs, Didgeridoo, Rahmentrommeln und Gesang mit Planetentönen (nach Custo). Tief in deinen Körper eindringende Klänge entspannen Geist und berühren die Seele. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Jutta Kremer - Ayurveda-Masseurin und Sängerin. Wolfgang Meisel - Yogalehrer und Musiker. MZ 213 €; DZ 255 €; EZ 297 €; S/Z 180 €

12.–14.6.09

Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

14.–19.6.09

Yoga Natur und Wattwandern



Entdecke deinen Bezug zur Natur im Frühsommer an der Nordsee. Verbinde Yogapraxis und Naturerlebnis und komme so deiner eigenen Natur näher. Wattwanderungen, Ausflug zu einem Seevogel-Schutzgebiet, Radtouren, Wildkräuter sammeln, Meditation im Freien und viele neue Eindrücke aufnehmen.

SL: Sitaram Kube war Leiter der erfolgreichen Yoga Vidya -Yogaferien auf der Nordsee - Insel Amrum, von Beruf Förster und im ehrenamtlichen Naturschutz tätig. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

14.–19.6.09

Intensiv-Woche mit Klangyoga und Ayurvedischen Massagen

Im Klangyoga erfährst du die energetischen Wirkungen der Yoga-Stellungen durch die Schwingungen verschiedener Musikinstrumente. Die Ayurvedischen Massagen, mit warmen Kräuterölen sind eine ideale Ergänzung zu dieser intensiven Praxis und helfen dir, tief zu entspannen. Verbunden mit einer geführten Klangreise, intensivem Atmen ist dieses Seminar ein wunderbar inspirierendes Energie-Erlebnis. SL: Jutta Kremer - Ayurveda-Masseurin und Sängerin. Wolfgang Meisel - Yogalehrer und Musiker. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

14.–19/21.6.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 14.-19.6.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 14.-21.6.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

19.–21.6.09 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 - Ballettlehrerin und -tänzerin, erfahrene Yogalehrerin und Ausbilderin. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

19.–21.6.09 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 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

19.–21.6.09

Pranayama, Yoga und Meditation

Eine wunderbar belebende Erfahrung: harmonisierende, wärmende und kühlende Atemtechniken. Frischer Seewind und das Reizklima der Nordsee führen zur Verbesserung der Widerstandskraft und beugen Erkältungskrankheiten vor. Atme gesunde Nordseeluft. Tipps fürs Üben Zuhause, Beratung für die Übungspraxis von Yoga und Meditation. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

19.–21.6.09

Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

19.6.–26.6.09 Yogatherapie bei Rückenproblemen und Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates

Gerade bei Rückenproblemen bietet Yogatherapie mit einem gezielten Programm aus speziell angepassten Asanas sowie Atem- und Visualisierungsübungen beeindruckende und dauerhafte Heilerfolge. SL: Britta Wallburger. MZ 582 €; DZ 680 €; EZ 778 €; S/Z 505 €

21.–26.6.09

Die fünf Säulen der Identität



Die fünf Säulen der Identität bieten dir die Möglichkeit, die Wurzeln und Inhalte deines Lebens zu untersuchen und so bewusste und unterstützende Änderungen in deinem Leben herbeizuführen. Die Grundlage für spirituelles Wachstum ist in diesem Zusammenhang ein stabiles persönliches, gesellschaftliches und geistiges Leben. SL: Michael Büchel - Yogalehrer und Psychotherapeut. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

21.–26/28.6.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 21.-26.6.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 21.-28.6.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

26.–28.6.09

Yoga für das Hormonsystem

Lerne, welche Yoga Übungen welche Hormondrüsen besonders anregen oder beruhigen. Gehe so zu körperlicher Gesundheit, geistiger Energie und innerem Gleichgewicht. Für Frauen und Männer jeglichen Alters. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

26.–28.6.09

Yoga für Kinder 3–6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

26.–28.6.09

Yoga für Kinder 7–12 Jahre



Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation. SL: Kavita Pippon - Yogalehrerin (BYV). Leiterin von Senioren-, Kinder- und Jugendlichen-Yogakursen. Homöopathin. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €;

26.–28.6.09

Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

26/28.6.–3.7.09

Yoga für Kinder 3–6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis. 26.6.-3.7.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €; 28.6.-3.7.: MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €

**26./28.6.-3.7.09
Yoga für Kinder 7-12 Jahre**

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation. SL: Kavita Pippon - Beschreibung siehe 26.-28.6.09.
26.6.-3.7.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €
28.6.-3.7.: MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €

28.6.-3./5.7.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 28.6.-3.7.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 28.6.-5.7.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

**28.6.-5.7.09
Yoga für Kinder 3-6 Jahre**

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis. MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

**28.6.-5.7.09
Yoga für Kinder 7-12 Jahre**

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation. SL: Kavita Pippon - Beschreibung siehe 26.-28.6.09. MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

3.-5.7.09 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 (Yoga Stellungen) vorankommen wollen. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

**3.-5.7.09
Kundalini Yoga Einführung**

Gründliche Einführung ins Kundalini-Yoga in Theorie und Praxis. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

**3.-5./10.7.09
Yoga für Kinder 3-6 Jahre**

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis.
3.-5.7.: MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €
3.-10.7.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

**3.-5./10.7.09
Yoga für Kinder 7-12 Jahre**

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation. SL: Kavita Pippon - Beschreibung siehe 26.-28.6.09. 3.-5.10.: MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €; 3.-10.7.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

**3.-5.7.09
Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

5.-10.7.09 Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie. s. ab Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

5.-10./12.7.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 5.-10.7.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 5.-12.7.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €



**5.-10./12.7.09
Yoga für Kinder 3-6 Jahre**

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis.
5.-10.7.: MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €
5.-12.7.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

**5.-10./12.7.09
Yoga für Kinder 7-12 Jahre**

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation. 5.-10.7.: MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €; 5.-12.7.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

5.-10.7.09 Yoga Wohlfühlwoche

Fünf Tage zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen und Vorträgen. s. ab Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

**10.-12.7.09
Klangyoga mit Planetentönen**

Erfahre die energetischen Wirkungen der Asanas durch die Schwingungen von Klangschalen, Gongs, Didgeridoo, Rahmentrommeln und Gesang mit Planetentönen (nach Custo). Tief in deinen Körper eindringende Klänge entspannen Geist und berühren die Seele. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Jutta Kremer - Ayurveda-Masseurin und Sängerin. Wolfgang Meisel - Yogalehrer und Musiker. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**10.-12./17.7.09 Manege frei -
Yoga für Kinder von 7-12**



Erlebe die spannende Welt des Yoga-Zirkus mit Akrobatik, Schminken, Verkleiden, Musik, und Yoga. SL: Ishwari Beyer - Yogalehrerin (BYV), ausgebildet in Hawaii. Massage, Clownin, Tänzerin (CI), Akrobatin, Erzieherin. 10.-12.7.: MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €; 10.-17.7.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

**10.-12.7.09 Physiologie der Asanas -
Yogalehrer Weiterbildung**



Erfahre durch physiologische, anatomische und biomechanische Präzision die Wirkung und Einfluss von Asanas auf verschiedene Körperbereiche. Eine ausgewogene Kombination von Theorie und Praxis ermöglicht dir, deine Kenntnisse über die individuelle und exakte Ausführung von Asanas sowie deren Sinn und Nutzen zu erweitern. So kannst du deine eigene Yogapraxis intensivieren und deinen Unterricht fundierter, vielfältiger und kompetenter gestalten. SL: Shankara Trayanov - Physiotherapeut und Yogalehrer. Selbstständig tätig in Deutschland und Bulgarien. Seit 20 Jahren mit Begeisterung und Leidenschaft auf dem Yogaweg. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**10.-12./17.7.09
Yoga für Kinder 3-6 Jahre**

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis.
10.-12.7.: MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €
10.-17.7.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

**10.-12.7.09
Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

**12.-17.7.09
Intensiv-Woche mit Klangyoga
und Ayurvedischen Massagen**

Im Klangyoga erfährst du die energetischen Wirkungen der Yoga-Stellungen durch die Schwingungen verschiedener Musikinstrumente. Die Ayurvedischen Massagen, mit warmen Kräuterölen sind eine ideale Ergänzung zu dieser intensiven Praxis und helfen dir, tief zu entspannen. Verbunden mit einer geführten Klangreise, intensivem Atmen ist dieses Seminar ein wunderbar inspirierendes Energie-Erlebnis. SL: Jutta Kremer - Ayurveda-Masseurin und Sängerin. Wolfgang Meisel - Yogalehrer und Musiker. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

**12.-17./19.7.09 Manege frei -
Yoga für Kinder von 7-12**

Erlebe die spannende Welt des Yoga-Zirkus mit Akrobatik, Schminken, Verkleiden, Musik, und Yoga. SL: Ishwari Beyer - Beschreibung siehe 10.-12.7.09, 12.-17.9.: MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €; 12.-19.7.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

12.-17./19.7.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 12.-17.7.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 12.-19.7.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

**12.-17./19.7.09
Yoga für Kinder 3-6 Jahre**

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis. 12.-17.9.: MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €; 12.-19.7.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

14.7.09

Maha-Samadhi Swami Sivananda

Festliche Zeremonie mit Puja, Mantra-Singen und Meditation. 18.00-22.00 Uhr, SL: Sitaram Kube.

17.-19.7.09

Pranayama, Yoga und Meditation

Eine wunderbar belebende Erfahrung: harmonisierende, wärmende und kühlende Atemtechniken. Frischer Seewind und das Reizklima der Nordsee führen zur Verbesserung der Widerstandskraft und beugen Erkältungskrankheiten vor. Atme gesunde Nordseeluft. Tipps fürs Üben Zuhause, Beratung für die Übungspraxis von Yoga und Meditation. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

17.-19/24.7.09

Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis.

17.-19.7.: MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

17.-24.7.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

17.-19/24.7.09

Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation.

17.-19.7.: MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

17.-24.7.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

17.-19.7.09

Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

17.-24.7.09 Aurafotografie, Yoga und Meditation

Aurafotografien vor und nach den Yogastunden zeigen dir die Veränderungen in deinem Energiefeld und geben dir Informationen für deinen Alltag. Ähnlich wie beim Handlesen kann Sumitra die Farben und Schwingungsebenen der Aura deuten. Yogastunden, Meditation und Vorträge mit erfahrenen Yogalehrern aus dem Haus. SL: Sumitra Shang - Beschreibung siehe 1.-5.6.09. MZ 469 €; DZ 567 €; EZ 665 €; S/Z 392 €

17.-24.7.09 Yajna Lern-Seminar

Opfern von Ghee (gereinigte Butter) und Reis in ein 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. Lerne, dies selbst auszuführen und im Geiste der Dankbarkeit das Opfer dazubringen. SL: Sumitra Shang - Beschreibung siehe 1.-5.6.09. MZ 469 €; DZ 567 €; EZ 665 €; S/Z 392 €

19.-24.7.09 Asanas dynamisch, exakt und meditativ mit Ashtanga Yoga Elementen



Wirkungsvolle Technik, um alle Systeme des Körpers zu reinigen und zu energetisieren. Die dynamisch verbundenen Stellungen werden mit dem Atem synchronisiert. Die ganze Praxis wird zum Erlebnis einer Meditation in Bewegung. Bei regelmäßigem Üben wird der Körper gesünder, stärker und schöner und der Geist ruhig und ausgeglichen. Gute körperliche Kondition erforderlich. SL: Ernest Bisaev - praktiziert seit 20 Jahren mit tiefer Freude Yoga und teilt seinen Enthusiasmus und Erfahrung gerne mit anderen Menschen. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €



19.-24./26.7.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 19.-24.7.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 19.-26.7.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

19.-24/26.7.09

Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis.

19.-24.7.: MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €

19.-26.7.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

19.-24/26.7.09

Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation.

19.-24.7.: MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €

19.-26.7.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

19.-24.7.09 Yoga und Meditation Intensiv mit Swami Bodhichitananda



Tauche tief ein in deine Yoga-Praxis, humorvoll, fordernd und einfühlsam begleitet von Swami Bodhichitananda. Du bekommst neue Impulse für Deine Yoga-Praxis und erfährst eine tiefere Ebene spirituellen Wachstums. Lass dich inspirieren von Swami Bodhichitanandas lebensnahen Vorträgen über tiefe

Yogaweisheiten und übe intensiv die Kernpraktiken des Yoga, wie Asanas, Meditation, Pranayama und Mantra-Singen. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. SL: Swami Bodhichitananda - lebt seit 1991 im indischen Himalaya und arbeitete als persönlicher Assistent von Swami Chidananda im Sivananda-Ashram. Er gründete den Kaivalyam Forest Ashram, ein Experiment in gewalt-freien lebensbejahendem Sein. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

24.-26.7.09

Asanas anatomisch exakt



Es werden genaue Kenntnis der menschlichen Anatomie auf die uralte hochwirksame Rishikesh-Reihe angewandt, welche dem Yoga Vidya Übungssystem zugrunde liegt. Du bekommst wertvolle Tipps, wie du deine Asana Praxis noch wirkungsvoller machen kannst und körperlichen Problemen vorbeugst. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Gauri Eckhart - Spanische Leiterin des Sananda Yoga Centers Madrid und langjährige Yogalehrer Ausbildungsleiterin. MZ 159 €; DZ 187 €; EZ 215 €; S/Z 137 €

24.-26.7.09 Indische Schriften und Philosophiesysteme



Eine Einführung in die klassischen indischen Schriften und die sechs Darshanas (Philosophiesysteme) mit Darlegung ihrer Bedeutung für das moderne Yoga. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. SL: Shanmug Eckhart - Er ist der stellvertretende Leiter und Mitbegründer des Yoga Zentrum AIPYS. Er ist Diplompsychologe, Vorstandsmitglied der AIPYS und Mitbegründer der EPHYA. 17 Jahre lang leitete er den Yoga Ashram in Canada und auf den Bahamas. Während seiner 30 Jahre Yogapraxis bildete er tausende von Studenten aus. MZ 159 €; DZ 187 €; EZ 215 €; S/Z 137 €

24.-26.7.09

Yoga für das Hormonsystem

Lerne, welche Yoga Übungen welche Hormondrüsen besonders anregen oder beruhigen. Gelange so zu körperlicher Gesundheit, geistiger Energie und innerem Gleichgewicht. Für Frauen und Männer jeglichen Alters. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

24.-26/31.7.09

Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis.

24.-26.7.: MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

24.-31.7.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

24.-26/31.7.09

Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer,

Yogastunden, Meditation.

24.-26.7.: MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

24.-31.7.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

24.-26.7.09

Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

26.-31.7.09 Nada Brahma:

Erfahre, die Welt ist Klang

Erfahre faszinierende Zusammenhänge von Klang und Kosmos. Du bringst dich selbst durch Mantra-, Kirtan- und Bhajan-Singen, meditativ - intensiv, energetisch und herzöffnend in Schwingung. Eine tiefe und wunderbare Erfahrung. Wenn vorhanden, bringe deine eigenen Instrumente mit. SL: Oliver Doblin - Yogalehrer (BYV), Sänger, Multimusiker und Klangforscher. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

26.-31.7./2.8.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 26.-31.7.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 26.7.-2.8.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

26.-31.7/2.8.09

Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis.

26.-31.7.: MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €

26.7.-2.8.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

26.-31.7./2.8.09

Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation.

26.-31.7.: MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €

26.7.-2.8.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

31.7.-2.8.09

Pranayama, Yoga und Meditation

Eine wunderbar belebende Erfahrung: harmonisierende, wärmende und kühlende Atemtechniken. Frischer Seewind und das Reizklima der Nordsee führen zur Verbesserung der Widerstandskraft und beugen Erkältungskrankheiten vor. Atme gesunde Nordseeeluft. Tipps fürs Üben Zuhause, Beratung für die Übungspraxis von Yoga und Meditation. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

31.7.-2.8.09

Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

31.7.-2/7.8.09

Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation.

31.7.-2.7.: MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

31.7.-7.8.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

31.7.-2.8.09

Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

2.-7/9.8.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 2.-7.8.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 2.-9.8.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

2.-7.8.09 Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis. MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €

2.-7.8.09 Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation. MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €

2.-9.8.09

Spirituelle Coaching Ausbildung



Lerne, mit Hilfe verschiedener Coaching-Techniken Menschen wirkungsvoll zu beraten, zu begleiten und zu unterstützen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Susanne Sirringhaus - ist ausgebildet in NLP (Lehrtrainerin), Systemischer Therapie, Hypnotherapie (Fortbildungen in New York und Kalifornien) und Trainerin für Ganzheitliches Lernen/Suggestopädie. Sie hat eine eigene Coaching-Praxis. Ihr Seminarstil zeichnet sich durch Kompetenz, Humor und Einfühlung aus. Teilnehmer schätzen neben ihrer Ernsthaftigkeit auch ihre schelmische Art. MZ 542 €; DZ 640 €; EZ 738 €; S/Z 465 €

2./7.-9.8.09

Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis.

2.-9.8.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

7.-9.8.: MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

2./7.-9.8.09

Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation. MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €; 7.-9.8.: MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

7.-9.8.09 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, Mantrarezitation, Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

7.-9.8.09

Yoga für das Hormonsystem

Lerne, welche Yoga Übungen welche Hormondrüsen besonders anregen oder beruhigen. Gelebe so zu körperlicher Gesundheit, geistiger Energie und innerem Gleichgewicht. Für Frauen und Männer jeglichen Alters. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

7.-9.8.09

Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

9.-14./16.8.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 9.-14.8.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 9.-16.8.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

9.8.-6.9.09

Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Unterrichtsmethodik. Anerkanntes Zertifikat. MZ 2012 €; DZ 2404 €; EZ 2796 €; S/Z 1.704 €

7.-9.8.09 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. Manchmal ist es nur ein kleiner Hinweis, der das Tor öffnet. Manchmal braucht es kontinuierliches Üben. Viele denken, die Fähigkeit zu singen hat man oder man hat sie nicht. Diese Fähigkeit ist uns zwar im Prinzip angeboren, aber ob wir sie auch entwickelt haben, liegt an uns. Doch jeder kann singen lernen! Alles was du brauchst ist die Bereitschaft, etwas Mut und die richtige Methode. Die richtige Methode kannst du in diesem Seminar lernen, die Bereitschaft bringst du mit. Wir werden zunächst in der Gruppe singen: Volkslieder, Gospels, Kanons, Mantras, Lieder, die das Herz öffnen und die man gut in der Gruppe singen kann. Wenn noch etwas Zeit übrig ist, kann ich auch bei Bedarf auf einzelne eingehen. SL: Thomas Hundsalz - Logopäde und Gesangslehrer, langjährige Seminarerfahrung. MZ 143 €, DZ 171 €, EZ 197 €, S/Z 123 €

9.-14.8.09 Stimm- und

Sprechtraining Kursleitersausbildung

Du lernst wie du Menschen, die viel sprechen müssen beratend zur Seite stehen und Kurse anbieten kannst. Gleichzeitig ist der Kurs ein intensives Training zur Verbesserung deiner eigenen Sprech- und Gesangs-Stimme. SL: Thomas Hundsalz. MZ 472 €, DZ 556 €, EZ 640 €, S/Z 406 €

12.-13.8.09 Maha Mantra Singen

24 Stunden Singen des Hare Rama Hare Krishna - Mantras. Eine großartige Energieerfahrung und Herzensöffnung. Die Seminar Teilnehmer wechseln sich beim Singen ab. Beginn: Do. 12 Uhr. MZ 26 €; DZ 30 €; EZ 46 €; S/Z 20 €

14.-16.8.09 Yoga und Lu Jong

Die Lu Jong Übungen zählen zu den ältesten Bewegungssystemen Asiens. Sie helfen bei emotionaler Unausgeglichenheit und Herzproblemen, besonders aber bei Problemen der Wirbelsäule. Einhergehend mit den Körperübungen fließen einfühlsame Meditationstechniken ein, die das gesamte Körper- und Geistsystem sensibilisieren. Das emotionale Gleichgewicht durch Liebe, Zuneigung und den Verzicht anderen zu Schaden, wiederherzustellen, ist die gewünschte Wirkung von Lu Jong. SL: Chandra Cruse - Yoga-, Atemkurs- und Meditationsleiterin (BYV) und Ayurvedagesundheitsberaterin, Kursleiterin in Autogenem Training und Entspannungstherapie nach Schulz/Bruegger. Studium des tibetischen Buddhismus und Yoga. Sie betreibt seit über 8 Jahren eine Ayurveda-Praxis in Schweden und gibt regelmäßig Yogakurse. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

14.-16.8.09

Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

14.-21.8.09 Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie. MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

14.-21.8.09

Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation. MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

16.-21./23.8.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 16.-21.8.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 16.-23.8.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

21.-23.8.09 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 (Yoga Stellungen) vorankommen wollen. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

21.-23./28.8.09

Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation. SL: Kavita Pippon - Yogalehrerin (BYV). Leiterin von Senioren-, Kinder- und Jugendlichen-Yogakursen. Homöopa-

thin. 21.-23.8.: MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €; 21.-28.8.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

21.-23.8.09

Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

21.-28.8.09 Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie. MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

23.-28.8.09 Tibetische

Klangmassage 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 1 und 2. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Bhajan Noam - Seit 15 Jahren Therapeut und Seminarleiter für alternative Heilmethoden und Massagen, Akupunktur, Reiki und Atemtherapeut.



23.-28./30.8.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 23.-28.8.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 23.-30.8.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

28.-30.8.09

Meditation und Yoga vertiefen

Gelange durch machtvollen Konzentrations- und Atemübungen in tiefe Meditation. Erfahre eine neue Dimension des Bewusstseins durch spezielle Entspannungs- und Meditationstechniken. Genieße die aktivierende Wirkung der Nordseeeluft für Konzentration und innere Stille. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

28.-30.8.09

Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

30.8.-4./6.9.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 30.8.-4.6.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 30.8.-6.9.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

4.-6.9.09 Pädagogisches und therapeutisches Arbeiten mit Mandalas für Kinder und Erwachsene



Lerne die Grundlagen der pädagogischen und therapeutischen Arbeit mit Mandalas. Farb-, Formen-, Bewegungs-, Natur-, Lebens-, Chakra- und Körpermandalas, Mandala-Arbeit bei ADS, Aggressivität, Lernschwierigkeiten. Dieses Seminar befähigt zur Durchführung von Kursen in Kindergärten und Schulen sowie zur therapeutischen Arbeit mit Kindern und Erwachsenen. SL: Ina Welzenbach - Kulturwirtin und staatl. anerk. Heilpädagogin. Langjährige Berufserfahrung in der sozialpädagogischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

4.-6.9.09 Physiologie der Asanas - Yogalehrer Weiterbildung

Erfahre durch physiologische, anatomische und biomechanische Präzision die Wirkung und den Einfluss von Asanas auf verschiedene Körperbereiche. Eine ausgewogene Kombination von Theorie und Praxis ermöglicht dir, deine Kenntnisse über die individuelle und exakte Ausführung von Asanas sowie deren Sinn und Nutzen zu erweitern. So kannst du deine eigene Yoga-Praxis intensivieren und deinen Unterricht fundierter, vielfältiger und kompetenter gestalten. SL: Shankara Trayanov - Beschreibung siehe 3.-5.-4.09. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

4.-6.9.09

Pranayama, Yoga und Meditation

Eine wunderbar belebende Erfahrung: harmonisierende, wärmende und kühlende Atemtechniken. Frischer Seewind und das Reizklima der Nordsee führen zur Verbesserung der Widerstandskraft und beugen Erkältungskrankheiten vor. Atme gesunde Nordseeeluft. Tipps fürs Üben Zuhause, Beratung für die Übungspraxis von Yoga und Meditation. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

4.-6.9.09

Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

6.-11.9.09

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. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität, SL: Ina Welzenbach - Kulturwirtin und staatl. anerk. Heilpädagogin. Lang-

jährige Berufserfahrung in der sozialpädagogischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €

6.-11/13.9.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 6.-11.9.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 13.-19.9.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

6.-13.9.09 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: Edith Schumann. MZ 517 €; DZ 615 €; EZ 713 €; S/Z 440 €

6.-20.9.09

Ayurveda Massage Ausbildung



Fundierte, gründliche Ausbildung in Abyhanga, der traditionellen ayurvedischen Ganzkörper-Massage. Geeignet als Ayurveda-Weiterbildung. Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation erforderlich. SL: Janaki Hofmann, Yogalehrerin (BYV), Ayurvedamasseurin, Yoga-Therapeutin freut sich mit viel Herz Yoga zu verbreiten. Lebt und arbeitet im Yoga Vidya Stadtcenter Köln. MZ 1032 €; DZ 1228 €; EZ 1424 €; S/Z 878 €

11.-13.9.09

Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweckung der inneren Energie, Erweiterung des Bewusstseins und Entfaltung des vollen Potentials. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

11.-13.9.09 Natur- und Erlebnispädagogik (Grundlagen Seminar)

Theoretische Grundlagen der Erlebnispädagogik mit Schwerpunkt auf ihrer praktischen Umsetzung. Gemeinsames Erarbeiten von vier Erlebnisfeldern: Erde, Feuer, Wasser, Luft - Förderung des sinnlichen Erlebens der Kinder in diesen Erlebnisfeldern. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Ina Welzenbach - Beschreibung siehe 4.-6.9.09. MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €

11.-13.9.09

Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

13.-18.9.09 Entspannungstrainer/in für Kinder Ausbildung

Lerne Entspannungsverfahren bei Kindern professionell anzuleiten und Entspannungskurse z.B. in Kindergärten und Schulen zu geben. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität, SL: Ina Welzenbach. MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €

13.-18/20.9.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 13.-18.9.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 13.-20.9.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

18.-20.9.09 Yoga gegen Kopfschmerz und Migräne

Erlerne einfache Übungen, die die Durchblutung des Kopfes anregen, die gesamte Muskulatur dehnen und stärken, sowie die körperliche und geistige Entspannung fördern. Die Selbstheilungskräfte werden gestärkt und du findest zu neuer Kraft und Ausgeglichenheit. Tägliche Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen runden den Tagesablauf ab. SL: Britta Wallburger. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

18.-20.9.09

Yoga für das Hormonsystem

Lerne, welche Yoga Übungen welche Hormondrüsen besonders anregen oder beruhigen. Gehe so zu körperlicher Gesundheit, geistiger Energie und innerem Gleichgewicht. Für Frauen und Männer jeglichen Alters. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

18.-20.9.09

Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

20.9.09 Tag der offenen Tür - Haus Yoga Vidya Nordsee

Ab 11.00 Uhr bis 22.00 Uhr. Zum unverbindlichen Kennenlernen - 11 Uhr Begrüßung- 11.30 Uhr Yoga -Stunden Anfänger und Fortgeschrittene - 13 Uhr Vollwert-Buffer

20.-25./27.9.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 20.-25.9.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 20.-27.9.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

25.-27.9.09 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 (Yoga Stellungen) vorankommen wollen. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

25.-27.9.09

Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

25.-27.9.09

Yogalehrer Vorbereitung

Steige tief in das Yoga ein und erfahre die Grundlagen aller Aspekte von Yoga und Meditation. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

27.9.-2.10.09 Yajna Woche - 108 Stunden vedische Feuerzeremonie



In diesem 108 Stunden-Yajna, das wir wie eine Reise ins innere Bewusstsein erleben, werden Ghee (gereinigte Butter) und Reis, sowie die klassische Rezitation kraftvoller Mantren - zur Reinigung der Atmosphäre, zur Erzeugung einer friedvollen Schwingung, zum Aufladen der Chakras und zur Öffnung des Herzens, ins erweckte heilige Feuer geopfert. Eine unvergessliche Erfahrung. Du erlernst, dies selbst auszuführen und im Geiste der Dankbarkeit das Opfer dazubringen. SL: Sumitra Shang - Leiter des Mangalam Verlages und des Matri Mandir Seminarhauses. Sumitra hat die klassischen Rituale und Mantras direkt bei einem Brahmanen in Indien gelernt. MZ 158 €; DZ 218 €; EZ 318 €; S/Z 122 €

2.-4/9.10.09 Manege frei -

Yoga für Kinder von 7-12 Jahren

Erlebe die spannende Welt des Yoga-Zirkus mit Akrobatik, Schminken, Verkleiden, Musik, und Yoga. SL: Ishwari Beyer - Beschreibung siehe 10.-12.09. 2.-4.10.: MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €; 2.-9.10.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €



2.-4.10.09

Meditation und Yoga vertiefen

Gelange durch machtvolle Konzentrations- und Atemübungen in tiefe Meditation. Erfahre eine neue Dimension des Bewusstseins durch spezielle Entspannungs- und Meditationstechniken. Genieße die aktivierende Wirkung der Nordseeeluft für Konzentration und innere Stille. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

2.-4.10.09

Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

2.-9/14.10.09

Meditationskursleiter-Ausbildung

Erfahre die Tiefen der Meditation. Lerne, Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten. Meditation ist die wichtigste Übung aller spirituellen Wege. Wer täglich übt, schöpft daraus viel Kraft und Inspiration. SL: Keshava Schütz. 2.-9.10.: MZ 572 €; DZ 670 €; EZ 768 €; S/Z 495 €; 2.-14.10.: MZ 892 €; DZ 1060 €; EZ 1228 €; S/Z 760 €

4.-9.10.09 Manege frei - Yoga für Kinder von 7-12 Jahren

Erlebe die spannende Welt des Yoga-Zirkus mit Akrobatik, Schminken, Verkleiden, Musik, und Yoga. SL: Ishwari Beyer - Beschreibung siehe 10.-12.09. MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €

4.-9./11.10.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 4.- 9.10.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 4.-11.10.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

4.-11.10.09 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 - Beschreibung siehe 2.-9. 8.09. MZ 469 €; DZ 567 €; EZ 665 €; S/Z 392 €

9.-11.10.09

Yoga Bodywork Asana intensiv

Intensives Arbeiten an den Asanas. Gegenseitiges Helfen verhilft spielend und entspannt in fortgeschrittene Stellungen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

9.-11.10.09

Yoga für das Hormonsystem

Lerne, welche Yoga Übungen welche Hormondrüsen besonders anregen oder beruhigen. Gelange so zu körperlicher Gesundheit, geistiger Energie und innerem Gleichgewicht. Für Frauen

und Männer jeglichen Alters. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

9.-11.10.09

Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

11.-16.10.09 Tibetische Klangmassage Ausbildung Teil 2

Tibetische Klangmassage Ausbildung Teil 2, nur mit Teil 1 (23-28.8.09) möglich! SL: Bhajan Noam

11.-16.10.09

Meditation Intensiv Schweigend

Intensivseminar mit täglichen langen Meditations-sitzungen, zwei Yogastunden, 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: Keshava Schütz. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

11.-16.10.09

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: Shivakami Bretz - Yoga Archarya, Heilpraktikerin (für Psychotherapie), Ayurveda Gesundheitsberaterin und ausgebildet in Kreativer Heilhypnose. Sie war lange Jahre im sozialen Bereich tätig, entdeckte dort ihre Freude, Menschen in ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung zu unterstützen. Ihr Wissen über Yoga, Meditation und Ayurveda erwarb sie an führenden Schulen in Deutschland und Florida. Seit 1993 gibt sie ihr umfangreiches Wissen in den Yoga Vidya-Zentren weiter. Bereichsleiterin Personal, Haushalt und Küche. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

11.-16./18.10.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 11.-16.10.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 11.-18.10.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

16.-18.10.09 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 (Yoga Stellungen) vorankommen wollen. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

16.-18.10.09

Meditation Intensiv Schweigend

Intensivseminar mit täglichen langen Meditations-sitzungen, zwei Yogastunden, 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 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

16.-18.10.09

Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

18.-23.10.09 Nada Brahma: Erfahre, die Welt ist Klang



Erfahre faszinierende Zusammenhänge von Klang und Kosmos. Du bringst dich selbst durch Mantra-, Kirtan- und Bhajan-Singen, meditativ - intensiv, energetisch und herzöffnend in Schwingung. Eine tiefe und wunderbare Erfahrung. Wenn vorhanden, bringe deine eigenen Instrumente mit. SL: Oliver Doblin - Yogalehrer (BYV), Sänger, Multimusiker und Klangforscher. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

18.-23/25.10.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 18.-23.10.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 18.-25.10.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

23.-25.10.09 Physiologie der Asanas - Yogalehrer Weiterbildung



Erfahre durch physiologische, anatomische und biomechanische Präzision die Wirkung und den Einfluss von Asanas auf verschiedene Körperbereiche. Eine ausgewogene Kombination von Theorie und Praxis ermöglicht dir, deine Kenntnisse über die individuelle und exakte Ausführung von Asanas sowie deren Sinn und Nutzen zu erweitern. So kannst du deine eigene Yogapraxis intensivieren und deinen Unterricht fundierter, vielfältiger und kompetenter gestalten. SL: Shankara Trayanov - Physiotherapeut und Yogalehrer. Selbstständig tätig in Deutschland und Bulgarien. Seit 20 Jahren mit Begeisterung und Leidenschaft auf dem Yoga-weg. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

23.-25.10.09

Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

23.-25.10.09

Yogalehrer Vorbereitung

Steige tief in das Yoga ein und erfahre die Grundlagen aller Aspekte von Yoga und Meditation. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €



25.-30.10./1.11.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 25.-30.10.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 25.10.-1.11.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

25.10.-22.11.09 Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Unterrichtsmethodik. Anerkanntes Zertifikat. MZ 2012 €; DZ 2404 €; EZ 2796 €; S/Z 1.704 €

30.10.-1.11.09 Yoga für die Gesunderhaltung der Gelenke

Sanfte gesundheitsfördernde, wohltuende Übungen für Gesunderhaltung und/oder Verbesserung der Beweglichkeit der Gelenke. In Workshops wird die Grundlage für Gesunderhaltung bzw. Gesunderhaltung der Gelenke besprochen. Nicht geeignet bei akuten Problemen in den Gelenken. SL: Britta Wallburger. MZ 143 €; DZ 171 €; EZ 197 €; S/Z 123 €

30.10.-1.11.09 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 - Ballettlehrerin und -tänzerin, erfahrene Yogalehrerin und Ausbilderin. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

30.10.-1.11.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

1.-6.11.09 Yoga Bodywork Asana intensiv

Intensives Arbeiten an den Asanas. Gegenseitiges Helfen verhilft spielend und entspannt in fortgeschrittene Stellungen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S 215 €

1.-6./8.11.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 1.-6.11.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S 215 € 1.-8.11.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S 313 €

6.-8.11.09 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 (Yoga Stellungen) vorankommen wollen. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S 98 €

6.-8.11.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S 90 €

13.-15.11.09 Asana Exakt

Genaueres Erklären, Praktizieren und Korrigieren der Asanas. Staune über die Erfahrungen, die du durch einfache jedoch sehr bewusste Schritte machen kannst. Erlebe, wie kleine Unterschiede enorme Auswirkungen haben können. Mit vielen neuen Inspirationen kannst du deine eigene Praxis neu beleben und verfeinern. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S 127 €

13.-15.11.09 Yoga für das Hormonsystem

Lerne, welche Yoga Übungen welche Hormondrüsen besonders anregen oder beruhigen. Ge-

lange so zu körperlicher Gesundheit, geistiger Energie und innerem Gleichgewicht. Für Frauen und Männer jeglichen Alters. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S 127 €

13.-15.11.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S 90 €

15.-20./22.11.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 15.-20.11.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S 215 €; 15.-22.11.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S 313 €

18.-19.11.09 Maha Mantra Singen

24 Stunden Singen des Hare Rama Hare Krishna - Mantras. Eine großartige Energieerfahrung und Herzensöffnung. Die Seminarteilnehmer wechseln sich beim Singen ab. Beginn: Do. 12 Uhr. MZ 26 €; DZ 30 €; EZ 46 €; S 20 €

20.-22.11.09 Pranayama, Yoga und Meditation

Eine wunderbar belebende Erfahrung: harmonisierende, wärmende und kühlende Atemtechniken. Frischer Seewind und das Reizklima der Nordsee führen zur Verbesserung der Widerstandskraft und beugen Erkältungskrankheiten vor. Atme gesunde Nordseeluft. Tipps fürs Üben Zuhause, Beratung für die Übungspraxis von Yoga und Meditation. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S 98 €

20.-22.11.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S 90 €

22.-27./29.11.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 22.-27.11.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S 215 €; 22.-29.11.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S 313 €

22.-29.11.09 Kraftvolle Stille - Zeit für seelisches Aufräumen



Ein konzentriertes persönliches Sinn-Seminar. Nicht immer ist es an der Zeit, loszuliegen und Neues anzupacken. Bisweilen ist Innehalten angesagt, Bilanz ziehen, vielleicht sogar Bestehendes genießen und würdigen, sich Zeit nehmen für Reflexion und Meditation und Raum finden für Inspiration. Du lernst und übst Techniken aus dem spirituellen Coaching, Trance und Meditation. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. SL: Susanne Sirringhaus - ist ausgebildet in NLP (Lehrtrainerin) Systemischer Therapie, Hypnotherapie (Fortbildungen in New York und Kalifornien) und Trainerin für Ganzheitliches Lernen/Suggestopädie. Sie hat eine eigene Coaching-Praxis. Ihr Semi-

narstil zeichnet sich durch Kompetenz, Humor und Einfühlung aus. Teilnehmer schätzen neben ihrer Ernsthaftigkeit auch ihre schelmische Art. MZ 469 €; DZ 567 €; EZ 665 €; S 392 €

27.-29.11.09 Yoga für Herzrhythmus und Kreislaufstabilität



Das Yoga-System hat bei Problemen mit dem Herz-Kreislauf-System viel zu bieten: Du lernst sanfte, entspannungsfördernde Atem- und Körperübungen, die ausreichend und stabilisierend auf Herz und Kreislauf wirken. Übungen für Energieaufbau und innere Stabilität, Konzentrations- und Meditationsübungen unterstützen dich in deinem Alltag und schirmen dich ab gegen Unruhe und Stress. Zahlreiche Tipps für den Alltag sowie Erfahrungsaustausch in der Gruppe. SL: Britta Wallburger. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S 127 €

27.-29.11.09 Meditation und Yoga vertiefen

Gelange durch machtvolle Konzentrations- und Atemübungen in tiefe Meditation. Erfahre eine neue Dimension des Bewusstseins durch spezielle Entspannungs- und Meditationstechniken. Genieße die aktivierende Wirkung der Nordsee- und Nordsee-Wanderungen, Vorträgen. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S 98 €

27.-29.11.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S 90 €

27.11.-6.12.09 Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A5 – Atma Bodha – die Erkenntnis des Selbst



Jnana Yoga, Vedanta und der spirituelle Weg anhand des „Atma Bodha“ (Die Erkenntnis des Selbst) 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. Stress-Psychologie, sportmedizinische Trainingslehre, Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates. Mit Übersicht über die klassischen indischen Schriften und die klassischen 6 Philosophiesysteme. SL: Sukadev Bretz - Gründer und Leiter von Yoga Vidya. Sukadev wurde 1981 zum Yogalehrer ausgebildet und lernte 12 Jahre bei Swami Vishnu-Devananda der ihn zum Acharya (Yoga-Meister) ernannte. Langjährige Aus- und Weiterbildungserfahrung. Er versteht es wunderbar, seine tiefe Weisheit anschaulich und praxisbezogen weiter zu geben. SL: Keshava Schütz. MZ 597 €; DZ 723 €; EZ 849 €; S 498 €

29.11.-4.12.09 Atma Bodha – die Erkenntnis des Selbst

Für alle, welche schon eine Yogalehrer Weiterbildung A absolviert haben: Jnana Yoga, Vedanta und der spirituelle Weg anhand des „Atma Bodha“ (Die Erkenntnis des Selbst) 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: Sukadev Bretz. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S 265 €

29.11.-4./6.12.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 29.11.-4.12.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S 215 €; 29.11.-6.12.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S 313 €

4.-6.12.09 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 (Yoga Stellungen) vorankommen wollen. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S 98 €

4.-6.12.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S 90 €

11.-13.12.09 Pranayama, Yoga und Meditation

Eine wunderbar belebende Erfahrung: harmonisierende, wärmende und kühlende Atemtechniken. Frischer Seewind und das Reizklima der Nordsee führen zur Verbesserung der Widerstandskraft und beugen Erkältungskrankheiten vor. Atme gesunde Nordsee- und Nordsee-Wanderungen, Vorträgen. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S 98 €

11.-13.12.09 Sanskrit

Erlernen der Devanagari-Schrift zum korrekten Aussprechen der Mantras. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S 127 €

11.-13.12.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S 90 €

18.-20.12.09 Meditation und Yoga vertiefen

Gelange durch machtvolle Konzentrations- und Atemübungen in tiefe Meditation. Erfahre eine neue Dimension des Bewusstseins durch spezielle Entspannungs- und Meditationstechniken. Genieße die aktivierende Wirkung der Nordsee- und Nordsee-Wanderungen, Vorträgen. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S 98 €

18.-20.12.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S 90 €

20.-24./26.12.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. 20.-24.12.: MZ 216 €; DZ 272 €; EZ

328 €; S 172 €; 20.-26.12.: MZ 336 €; DZ 420 €; EZ 504 €; S 270 €

23.-27.12.09 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 auszu-drücken. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Lalita Furrer – Ballettlehrerin und –tänzerin, erfahrene Yogalehrerin und Ausbilderin. MZ 277 €; DZ 333 €; EZ 389 €; S 233 €

25.-27.12.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S 90 €

27.-31.12.09 Yoga Woche an der Nordsee

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Nordsee-Wanderungen, Vorträgen. MZ 216 €; DZ 272 €; EZ 328 €; S 172 €

27.12.09-1.1.10 Yoga Woche an der Nordsee

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Nordsee-Wanderungen, Vorträgen. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S 215 €

27.12.09-3.1.10 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S 313 €

31.12.09-1.1.10 Silvester/Neujahr

Ab 18.00 Uhr Festessen, Meditation und Mantrasingen Mantra-Singen, Puja und Homa. 28 € ohne Übernachtung oder bei Übernachtung im Yoga-Raum oder im Schlafsaal. Mit Übernachtung: MZ 60, €, DZ, 70€, EZ 80, € Wir können erst ab 26.12. sagen, ob Einzel- oder Doppelzimmer verfügbar sind.

1.-3.1.10 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S 90 €

Anreise zum Seminarhaus Yoga Vidya Nordsee

Yoga Vidya
Nordsee
Wiarder Altendeich 10
26434 Horumersiel
Tel.: 04426/991 212
nordsee@yoga-vidya.de

Das Haus Yoga Vidya Nordsee liegt in wunderschöner Alleinlage idyllisch am Rande des Nordseeheilbades Horumersiel/Wangerland. Nach zwei Kilometern zu Fuß bist du in der Ortsmitte dieses wunderschönen Friesenstädtchens, nach 2,5 km am Strand. Es sind nur 25 Kilometer bis zum Bahnhof Wilhelmshaven. Von dort führt ein Bus bis fast vor die Haustür des Hauses Yoga Vidya Nordsee.

Anreise mit dem Zug:

Bahnhof Wilhelmshaven, von dort weiter mit dem Bus 121 nach Horumersiel/ Kaiserhof (etwa 300 Meter vom Haus). Genaue Busverbindung über www.fahrplaner.de suchen.

Anreise mit dem Auto:

Über die A1, Ausfahrt Ahlhorner Dreieck auf die A29 Richtung Ahlhorn/Wilhelmshaven/Oldenburg. Bis zur Ausfahrt 4 Fedderwarden, Richtung Sengwarden/Horumersiel/Schillig/Hooksiel. Anschließend der L810 (Hooksieler Landstraße) folgen. Im Kreisverkehr die dritte Ausfahrt wäh-



len und auf der L810 (Pakenser Altendeich) 6 km weiter fahren bis das Seminarhaus Yoga Vidya auf der linken Seite erscheint.

Mitfahrbörsen unter:
www.yoga-vidya.de/mitfahren

Hauptunterrichtende Mitarbeiter:

Unser Team wird gerade zusammengestellt und wird noch wachsen. Die Seminarleiter der ersten Stunde sind:



Keshava Schütz – Leiter des Hauses Yoga Vidya Nordsee. – praktiziert seit 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 u. wertvollen Tipps hilft er dir, Yoga in den Alltag zu integrieren. „Die Suche nach der Wahrheit ist immer wieder eine Herausforderung, aber dies TUN, Tag und Nacht, ist einfach genial.“ Mit viel Begeisterung und Enthusiasmus verhilft er Menschen über ihre Grenzen hinaus zu wachsen und Bewusstsein für ihre verborgenen Fähigkeiten zu entwickeln.



Satyadeva Stefan Schulte – In der Seminarplanung tätig. Yogalehrer, spontan und phantasievoll in der Gestaltung von Yogastunden. Meditationslehrer. 7 Jahre Ashramerfahrung im Sivananda Ashram im Kalifornien.

Teilnahmebedingungen

Seminare, Pakete und Individualgäste

Um den besten Nutzen aus dem Programm zu ziehen, bitte während der Yoga Seminare auf Fleisch, Fisch, Eier, Alkohol und Tabak verzichten und an allen Kursprogrammen teilnehmen (Rauchen ist außerhalb unseres Geländes möglich). Verpflichtend ist auch für Individualgäste mindestens die Teilnahme an der Morgenmeditation und an einer Yogastunde am Tag.

Ausbildungen

Während der Ausbildungen vollständiger Verzicht auf Alkohol, Rauchen, Drogen, Fleisch, Fisch. Die Teilnahme an allen Programmen gemäß Tagesablauf ist Pflicht und Voraussetzung für das Abschlusszertifikat, einschließlich morgens und abends Meditation und Mantrasingen, Yogastunden sowie täglich eine ¾ Stunde Mit-hilfe (Karma Yoga) bei den Arbeiten im Haus.

Rückerstattung

Rücktritt und Rückzahlung bis 2 Wochen vor Seminarbeginn 25 € Stornogebühr. Rücktritt und Rückzahlung bei weniger als 2 Wochen bis zum Seminarbeginn 50% Rückerstattung. Umbuchungen und Gutschriften bis 2 Wochen vor Seminarbeginn kostenlos.

Umbuchungen bei weniger als 2 Wochen bis zum Seminarbeginn oder Rücktritt mit Gutschrift: 15€ Bearbeitungsgebühr.



Bei vorzeitigem Abbruch des Kurses besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.

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.

Seminar-Gutscheine mit 10% Ermäßigung

Wir bieten dir die Möglichkeit „Seminar-Gutscheine“ mit 10% Ermäßigung zu nutzen. Das heißt, du zahlst jetzt z.B. 900 Euro und kannst innerhalb der nächsten 5 Jahre für 1000 Euro beliebige Seminare ab 2.1.2009 im Haus Yoga Vidya Nordsee besuchen. Der Gutschein ist übertragbar und auch als Geschenk möglich. Im Haus Yoga Vidya Nordsee sollen ähnliche Seminare wie in den Seminarhäusern Westerwald und Bad Meinberg stattfinden. Dazu sind Umbauarbeiten nötig. Um uns bei diesen Investitionen zu unterstützen gibt es die Semingutscheine damit wir sofort anfangen können unser Seminarhaus an der Nordsee zu erweitern.

Das komplette Seminarprogramm wird ab Anfang Oktober erstellt sein. Dann erscheint es im Internet und im Dezember in der großen Yoga Vidya Hauptbroschüre 2009.

Finanzielle Unterstützung

Um das Haus schöner zu gestalten und nach ökologischen Gesichtspunkten einzurichten, können wir weitere finanzielle Mittel als Spenden, Kredite oder Semingutscheine gut gebrauchen.

Spenden

Der Yoga Vidya e.V. ist ein gemeinnütziger Verein. Spenden sind daher von der Steuer absetzbar. Spendenkonto siehe Formular auf der Rückseite der Broschüre.

Yoga Vidya Nordsee **Wir freuen uns auf deinen Besuch!**

Anmeldung

Ich melde mich an für folgende Veranstaltung: _____
Vom: _____ Bis: _____ Unterkunft: Ohne Übernachtung MZ DZ EZ Schlafsaal

Ja, ich möchte gerne helfen beim Aufbau des neuen Yoga Seminarhauses Nordsee

Ich bestelle einen Seminargutschein Nordsee mit 10% Ermäßigung

Ich erwerbe jetzt einen Seminargutschein mit 10% Ermäßigung und kann für diesen Betrag dafür Seminare besuchen. Der Gutschein gilt im Yoga Seminarhaus Nordsee ab Eröffnung 5 Jahre lang (nicht gültig für Yogalehrerausbildungen). Der Gutschein ist übertragbar an andere. Er gilt nicht für die Yoga Boutique. Beispiel: Ich erwerbe einen Gutschein für 1000,- Euro. Ich zahle dafür 900,- Euro, und kann vom 2.1.2009-31.12.2013 Seminare bis zum Wert von 1000,- Euro besuchen.

Ich bestelle einen Gutschein über _____ Euro und zahle dafür 10% weniger, also _____ Euro

Ich mache eine Spende über _____ Euro

Zahlung

Per Überweisung Zahlung per Lastschrift

Da wir wegen dem Umzug sehr beschäftigt sind, bitten wir Dich, uns die Arbeit zu erleichtern, in dem Du uns eine Einzugsermächtigung gibst. Falls Du das nicht willst, kannst du auch überweisen (Konto-Nr. 2150078400, Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold, BLZ 47260121). Bitte schreibe unbedingt Verwendungszweck „Nordsee-Gutschein mit 10%“ bzw. „Spende Nordsee“ und deine vollständige Adresse auf das Überweisungsformular)

Kontoinhaber: _____ Kontonummer _____
Bankleitzahl: _____ Bank: _____

Ich könnte einen Kredit geben, bitte kontaktiert mich

Ich bin daran interessiert, mitzuhelfen bzw. mitzuarbeiten

- Für einige Zeiten mitzuhelfen. Ich könnte ins Haus Yoga Vidya Nordsee kommen vom: _____ bis _____
- Langfristige Mitarbeit
- Ich habe die ausführliche Info-Broschüre über Mitarbeiter noch nicht, bitte schickt sie mir zu (Adresse nicht vergessen!)
- Ich habe die die Mitarbeiter-Broschüre schon, bitte ruft mich zurück! (Telefonnummer nicht vergessen!)

Vorname, Nachname _____

Straße, Hausnummer _____ PLZ: _____ Ort: _____

Telefon tagsüber: _____ abends: _____ Handy: _____

Email: _____

Kommentare oder Fragen: _____

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____

Seminarhaus Yoga Vidya, Wiarder Altendeich 10, 26434 Horumersiel, Tel.: 04426 - 99 12 12,
Fax: 04426 - 17 20, nordsee@yoga-vidya.de; www.yoga-vidya.de/nordsee

