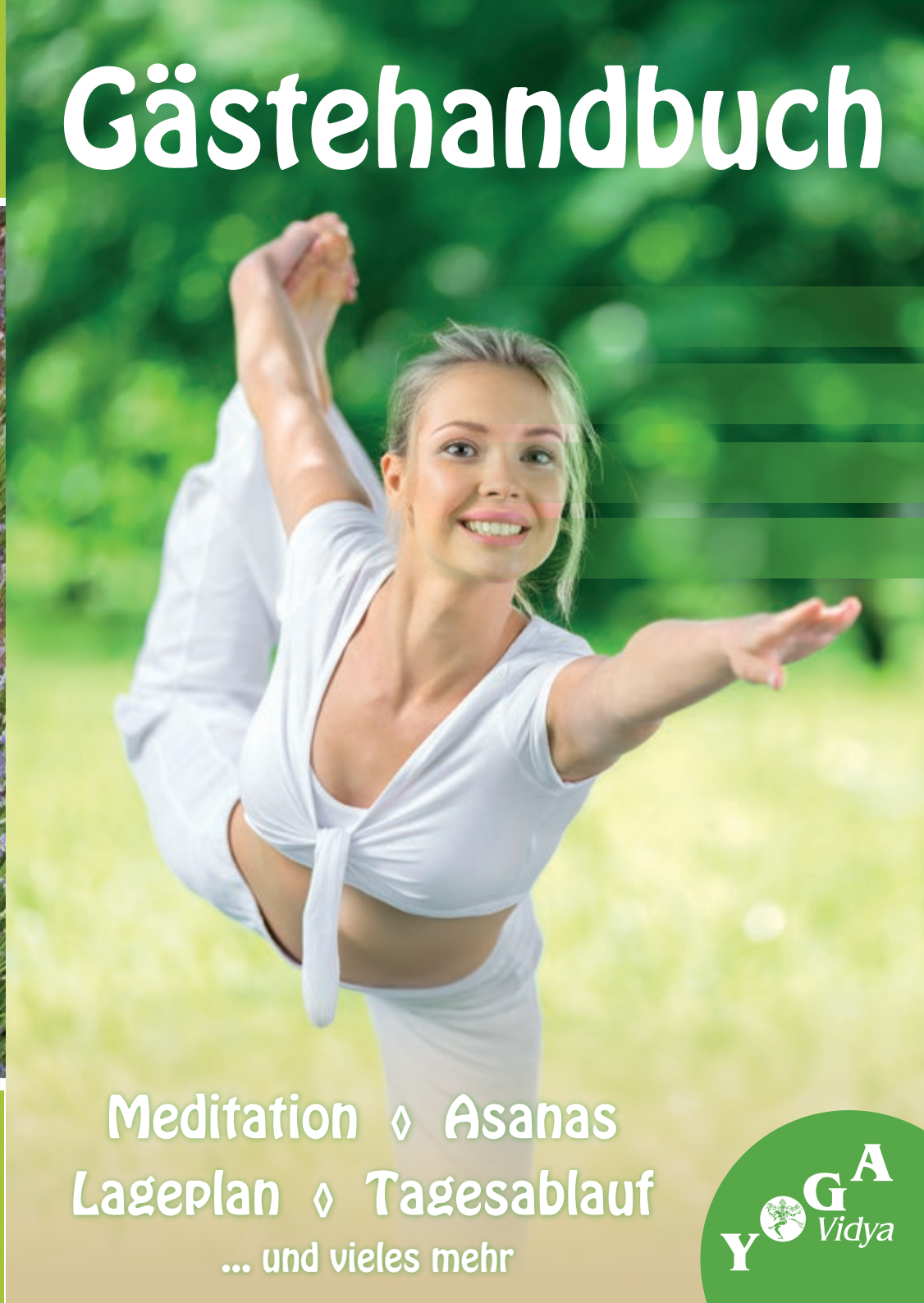


Stand: Oktober 2026

Yoga Vidya e.V.
Gemeinnütziger Verein

Yogaweg 7 • 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel.: 05234/87-0 • Fax: 05234/87-1875 • info@yoga-vidya.de
yoga-vidya.de

Gästehandbuch



Meditation ◊ Asanas
Lageplan ◊ Tagesablauf
... und vieles mehr

YOGA Vidya

Herzlich willkommen bei Yoga Vidya Bad Meinberg

Alle Ashram Sevakas und ehrenamtlichen Mithelfer heißen dich herzlich willkommen.

Dieses Handbuch hilft dir, dich im Haus und in der Umgebung zu orientieren. Du darfst es gerne mitnehmen und behalten.

Ansonsten findest du im Haus Aushänge mit Lageplänen und den aktuellen Kursen. Bei weiteren Fragen wende dich bitte an die Rezeption oder an den Infopoint.

Um mal wieder zu entspannen, aufzutanken und in ruhiger Atmosphäre Yoga zu praktizieren, ist dies der geeignete Platz. Damit du auch alles ideal nutzen kannst, blicke kurz auf den Tagesablauf.

Manche Dinge mögen dir neu oder ungewohnt erscheinen. Deswegen bitten wir dich, die Hausordnung zu lesen. Wir bemühen uns fortlaufend, allen gerecht zu werden.
Für Änderungen, Wünsche und Vorschläge sind wir immer offen.
Feedback@yoga-vidya.de

In diesem Sinne wünschen wir dir eine schöne Zeit.

„Lokah Samastah Sukhino Bhavantu."
(Mögen alle Wesen Glück und Harmonie erfahren.)

Dein Yoga Vidya Team



Inhalt

4 . . . . . Wegweiser durch die 3 Häuser
. . . . . Chakrapyramide, Mahameru und
. . . . . Seminarhaus Shanti
7 . . . . . Tagesablauf
8 . . . . . Hausordnung
9 . . . . . Haus- und Geländeplan
10 . . . . . Lageplan Haus Shanti
11 . . . . . Mahameru
14 . . . . . Chakrapyramide – Lageplan Ebene 1
15 . . . . . Chakrapyramide – Lageplan Ebene 0
16 . . . . . Tradition Yoga Vidya
17 . . . . . Yoga Vidya e.V.
17 . . . . . Was ist Yoga?
18 . . . . . Yoga Vidya Reihe
20 . . . . . Yoga für den Rücken
21 . . . . . Yoga Vidya Reihe 30 Minuten
22 . . . . . Yogische Ernährung
22 . . . . . Mantra-Singen
23 . . . . . Meditation
24 . . . . . Meditationstechniken
25 . . . . . Bildnisse und Symbole
26 . . . . . Shivalaya Kloster- und Retreatzentrum
27 . . . . . Zusatzangebote für Ferien- und
. . . . . Seminargäste
28 . . . . . Yogatherapie / Psychologische
. . . . . Yogatherapie
29 . . . . . Ayurveda
30 . . . . . Unser Shop
30 . . . . . Ganeshas Kinderwelt
31 . . . . . Energiekonzept des Hauses
32 . . . . . Länderwaldpark Silvaticum
33 . . . . . Wanderwege
35 . . . . . VitalWanderWelt und Yoga
36 . . . . . Staatsbad Meinberg
37 . . . . . Freizeit-Aktivitäten
38 . . . . . Stadtplan Bad Meinberg
39 . . . . . Cafés und Restaurants
40 . . . . . Stadtplan Horn
41 . . . . . Ausflugsziele und Erlebnisevents
42 . . . . . Highlights des Lipper Landes
44 . . . . . Apotheken, Ärzte und Geschäfte
45 . . . . . Busfahrpläne, Zuganreise,
. . . . . Shuttleservice
46 . . . . . Unterrichten?
47 . . . . . Rituale bei Yoga Vidya



Wegweiser durch die 3 Häuser

In unseren 3 Häusern bieten wir Platz für über 1.000 Gäste. Du bist entweder in der Chakrapyramide, im Mahameru oder in den großzügigen Räumlichkeiten im Haus Shanti untergebracht.

Nützliches für den Alltag:
Tee und energetisch aufbereitetes Wasser bekommst du in der Chakrapyramide an den Teestationen vor dem Brunnen vor dem Sivananda-Saal und im Haus Shanti am Brunnen an der Rezeption oder vor Cafe Maya.

Waschküchen mit mehreren Waschmaschinen und Trocknern befinden sich in allen drei Häusern in der Ebene 0. An der Rezeption und am Infopoint gibt es Waschmünzen für 4 € (pro Waschgang/Trockner).



Chakrapyramide

Die Chakrapyramide beherbergt zahlreiche **Yoga-Räume.** Generell findest du die meisten von Ihnen auf Ebene 0 und 1. Die Ebenen sind nach den Chakras benannt.

Den Infopoint findest du auf Ebene 1. Einen **Internet-Raum** findest du auf Ebene 0. Hier kannst du kostenlos bis 22:45 Uhr surfen.

Einen **Briefkasten** findest du direkt vor dem Haupteingang der Chakrapyramide. So kannst du deinen Lieben daheim auch einen persönlichen Gruß schicken. Wenn du sie aber lieber sprechen möchtest, befinden sich im Durchgang zum Gästehaus zwei **Telefone**, auf denen du dich zurückrufen lassen kannst und ein Telefon gegenüber vom Lakshmi Raum.

Es lohnt sich auch, einen Blick auf die **Pinnwand** vor dem Nadabrahma Raum zu werfen. Hier findest du allerlei Infos wie z.B. Mitfahrgelegenheiten. (Siehe auch yoga-vidya.de/mitfahren). Du darfst auch selbst dort etwas aushängen.

Einen kleinen **Aufenthaltsraum** mit Fernseher zum DVD und Video schauen entdeckst du auf Ebene 1 des Gästehauses.



Mahameru

Hier findest du neun **Speisesäle** für unsere leckeren Mahlzeiten. Die Namen der Speisesäle nehmen dich mit auf eine Reise zu den heiligen Orten Indiens. Im großen Buffetraum „Madurai“ findest du zweimal täglich unser reichhaltiges Buffet. Im „Haridwar“ und „Vrindavaan“ gibt es zahlreiche Sitzgelegenheiten. In „Puri“ und „Dvarika“ hast du die Möglichkeit, typisch indisch auf dem Boden zu sitzen. Für Familien steht „Kaalady“ bereit. Im „Rishikesh“ kannst du dein Essen in aller Stille im Schweigen genießen.

Weitere Räume stehen für Seminargruppen und besondere Gäste zur Verfügung. Außerdem gibt es im Außenbereich rund um die Speisesäle eine Terrasse, auf der du deine Mahlzeit auch an der frischen Luft einnehmen kannst.

Auf Ebene 7 kommst du direkt gegenüber vom Treppenaufgang zu zwei Tempel-Räumen. Dort oben hast du bei einer weiten Aussicht über den Teutoburger Wald auch die Möglichkeit für deine eigene Praxis.



Seminarhaus Shanti

Hier findest du geschmackvoll eingerichtete **Gästezimmer** und 11 verschiedene **Yoga- und Seminarräume** mit einem ganz speziellen Ambiente. Im **Shanti-Devi-Raum** finden fast täglich Yogastunden statt. Der **Ananda-Saal** mit seiner offenen Fensterfront mit Blick ins Grüne, der Schweigegarten, das **Shivalaya Retreatcenter** als Ort der Stille und auch das **Café Maya** für Kaffeeliebhaber sind nur einige Beispiele für einen angenehmen Aufenthalt als Feriengast oder Seminarteilnehmer. Beim Café Maya, im Yoga Kshema und im Foyer der Rezeption gibt es WLAN.

Schräg gegenüber dem **Café Maya** findest du den **Shop** mit breitem Angebot an Yogaliteratur, Yogakleidung, bio-veganen Leckereien und vielem mehr. Auch eine Auswahl schöner Postkarten und Briefmarken kannst du dort erwerben.
Weitere Informationen siehe Seite 31.

Die **Yogatherapie**-Seminare und entsprechende Beratungen finden im Erdgeschoss in den großzügig gestalteten Räumlichkeiten statt. Familien mit Kindern finden in **Ganeshas Kinderwelt** gleich die passenden Angebote für die Kleinen. Den Fitnessraum können Yoga Vidya Gäste zu bestimmten Zeiten kostenlos nutzen.
Für die Sauna (kostenpflichtig 11 €) erhältst du ein Einlassbändchen an der Rezeption. Öffnungszeiten bitte an der Rezeption oder am Infopoint erfragen.
Die jeweiligen Öffnungszeiten der **Rezeption** für die aktuelle Woche stehen am Tresen. Hier erhältst du gegen eine kleine Gebühr auch frische Bettwäsche und Handtücher. Ausleihen kannst du dir: Decken, Wärmflaschen, Wecker, Regenschirme und Föhn. Gästekarten sind an der Rezeption erhältlich.

Seminarhaus Shanti Gastgruppen- und Seminarhausvermietung
Die großzügigen Räume von Haus Shanti, diesem Ort des Friedens, stehen dir gerne für deine eigenen Seminare, Veranstaltungen, Kurse und Kongresse zur Verfügung. Weitere Informationen und Buchung unter:

Seminarhaus Shanti
Gastgruppenbetreuung
Tel.: 05234/87-2332, Fax: 05234/87-2334
E-Mail: gastgruppen@yoga-vidya.de
yoga-vidya.de/seminarhaus-shanti

Kloster- und Retreat-Zentrum „Shivalaya"
Ein Ort der Stille und Einkehr. Hier kannst du spirituelle Tiefe und Frieden erfahren. Täglich Rezitation und Meditation ab 05:00 Uhr sowie ganztägig individuelle Praxis in der Stille.
(Weitere Informationen siehe Seite 26)



Tagesablauf

Tagesablauf für Seminargäste:

05:00 Uhr	Homa
06:00 Uhr	Pranayama (nur für Fortgeschrittene)
07:00 Uhr	Satsang: Meditation, Mantra-Singen, kurzer Vortrag, Arati
08:05 Uhr	Workshop / Vortrag
09:15 Uhr	Yoga-Stunde
11:00 Uhr	Brunch bis 12:00 Uhr mit veganem Vollwertbuffet aus zertifizierter Bio-Küche, anschl. Pause
14:30 Uhr	Workshop/Vortrag/weitere Aktivitäten
16:15 Uhr	Yoga-Stunde
16:30 Uhr	Ankommens-Yogastunde jeweils Freitag und Sonntag
18:00 Uhr	Abendessen
20:00 Uhr	Satsang: Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, Arati
21:00 Uhr	Seminarbeginn, Vorträge

Tagesablauf für Feriengäste

Feriengäste können an den Satsangs, Yoga-stunden und den täglichen, offenen, spirituellen Programmen des Hauses teilnehmen.
Die Zusatzangebote für Ferien- und Seminargäste findest du auf Seite 27 beschrieben.





Hausordnung

Um den Aufenthalt an diesem spirituellen Kraftort (Ashram) so angenehm wie möglich zu gestalten und in Einklang mit der Natur zu sein, bitten wir dich, folgende Punkte als gemeinsame Regeln zu beherzigen.

Teilnahme an Yoga und Meditation

- Die Teilnahme an einer Meditation und einer Yogastunde täglich ist für alle Gäste verpflichtend (Ausgenommen Reiseveranstalter und Gastgruppen).
- Die Schuhe vor den Yoga-Räumen bitte ausziehen und in die Regale stellen.
- In die Yoga-Räume nur Wasser mitnehmen – keinen Tee oder andere Getränke, keine Speisen.
- Bitte lasse in den Yogaräumen und auch im Speisesaal die Handys ausgeschaltet oder im Flugmodus.
- Um die besondere Kraft und Schwingungen zu erhalten, bitte keine Alltagsgespräche in den Yoga-Räumen führen.
- Meditationen, Yogastunden und weitere Veranstaltungen beginnen pünktlich! Richte dich bitte 5-10 Minuten vor Beginn ein. Nach Beginn erst eintreten, wenn die Stillephase vorüber ist.

Verhalten auf dem Gelände/im Haus

- Bitte auf Fleisch, Fisch, Tabak, Drogen und Alkohol verzichten.
- Wir halten gemeinsame Nachtruhe. Ab 22:00 Uhr bitte Zimmerlautstärke. Zwischen 22:45-7:30 Uhr bitte nicht sprechen. So pflegen wir die innere Achtsamkeit und bringen die Stille der Nacht mit zur Morgenmeditation.
- Die Außentüren sind ab 22:45 Uhr verschlossen. Du kannst aber jederzeit hinaus.
- Für Wertgegenstände können wir leider keine Haftung übernehmen. Bitte lasse sie nicht im Zimmer liegen.
- Hunde im Haus und auf dem Yoga Vidya Außengelände bitte anleinen. Sie sind vom Spielplatz, aus den Meditationsräumen und den Speisesälen fern zu halten.

Energienutzung und Mülltrennung

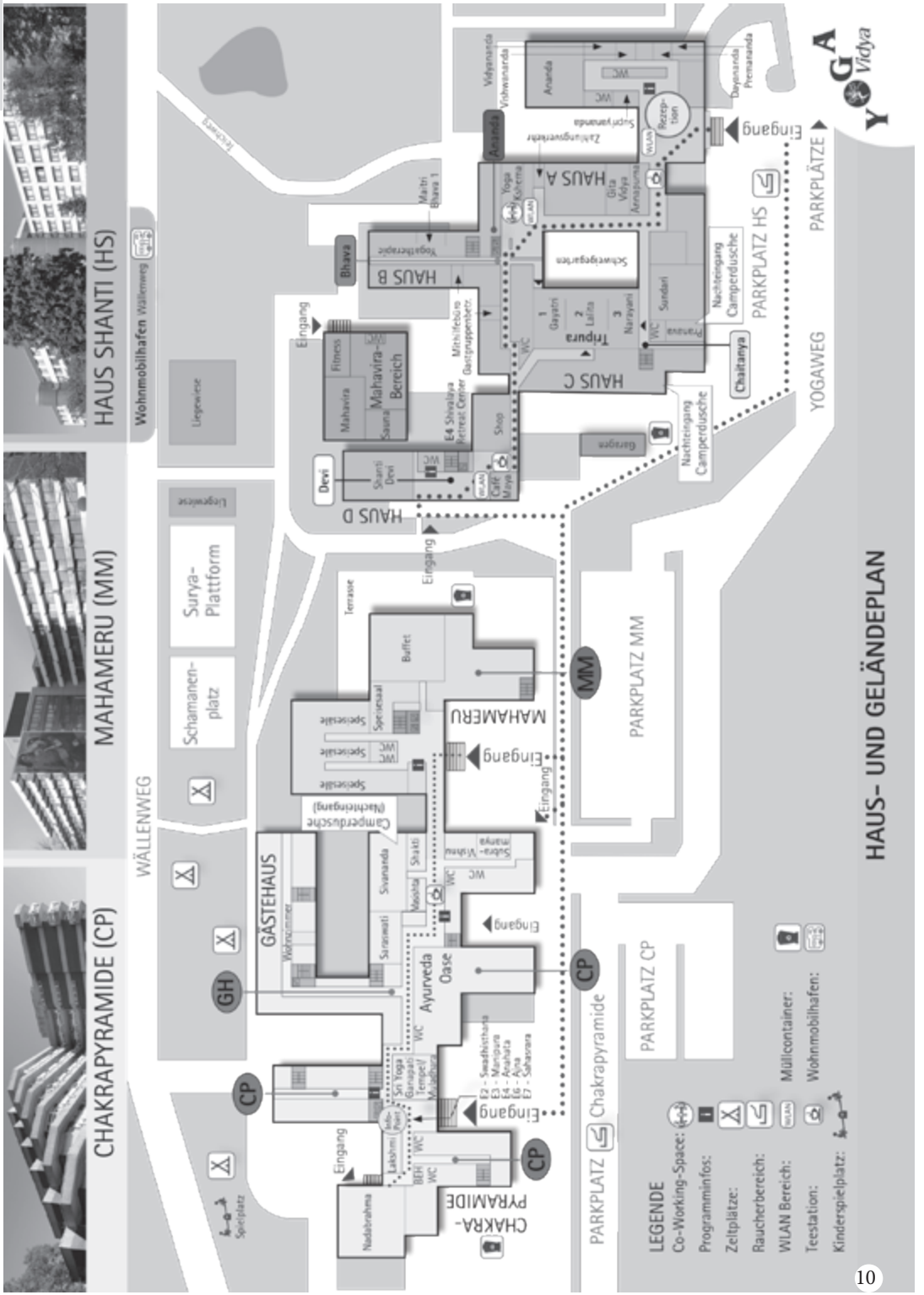
- Für die Heizperiode gilt: Stelle die Heizung auf 1, wenn du nicht im Zimmer bist.
- Bitte nur Stoßlüften. Fenster nicht über längere Zeit gekippt lassen.
- Gehe achtsam mit dem Wasser um.
- Für die Mülltrennung findest Du auf dem Hinterhof Container für Biomüll und Glas.

Abreise

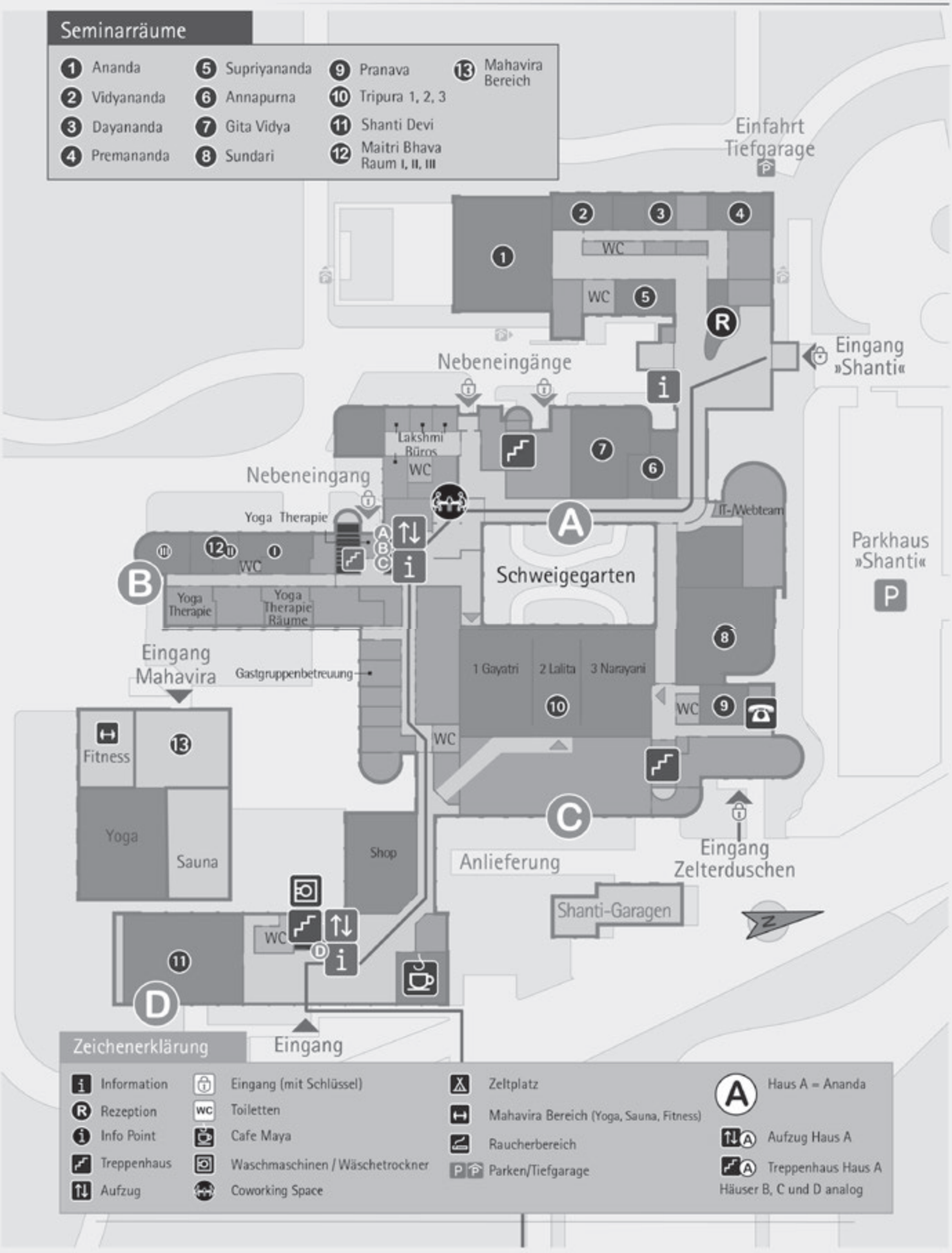
- Es hilft uns besonders, wenn du am Abreisetag dein Zimmer und Bad reinigst, den Müll wegbringst und das Bett abziehst. Putzmittel, Staubsauger, etc. findest du auf jeder Ebene in den Haushaltsräumen.
- Für geliehene Bettwäsche und Handtücher stehen in der CP und MM Ebene 0/Nähe Aufzüge und im Haus Shanti an der Rezi bei den Kofferparkplätzen Wäschecontainer bereit, in die du alles hineinlegen kannst.
- Bitte räume dein Zimmer bis 12:30 Uhr und gib den Schlüssel an der Rezeption oder am Infopoint ab.
- Falls du später abreist, stelle dein Gepäck hinter der Rezeption auf unserem Kofferparkplatz ab.

Karma Yoga – Mithilfe im Haus

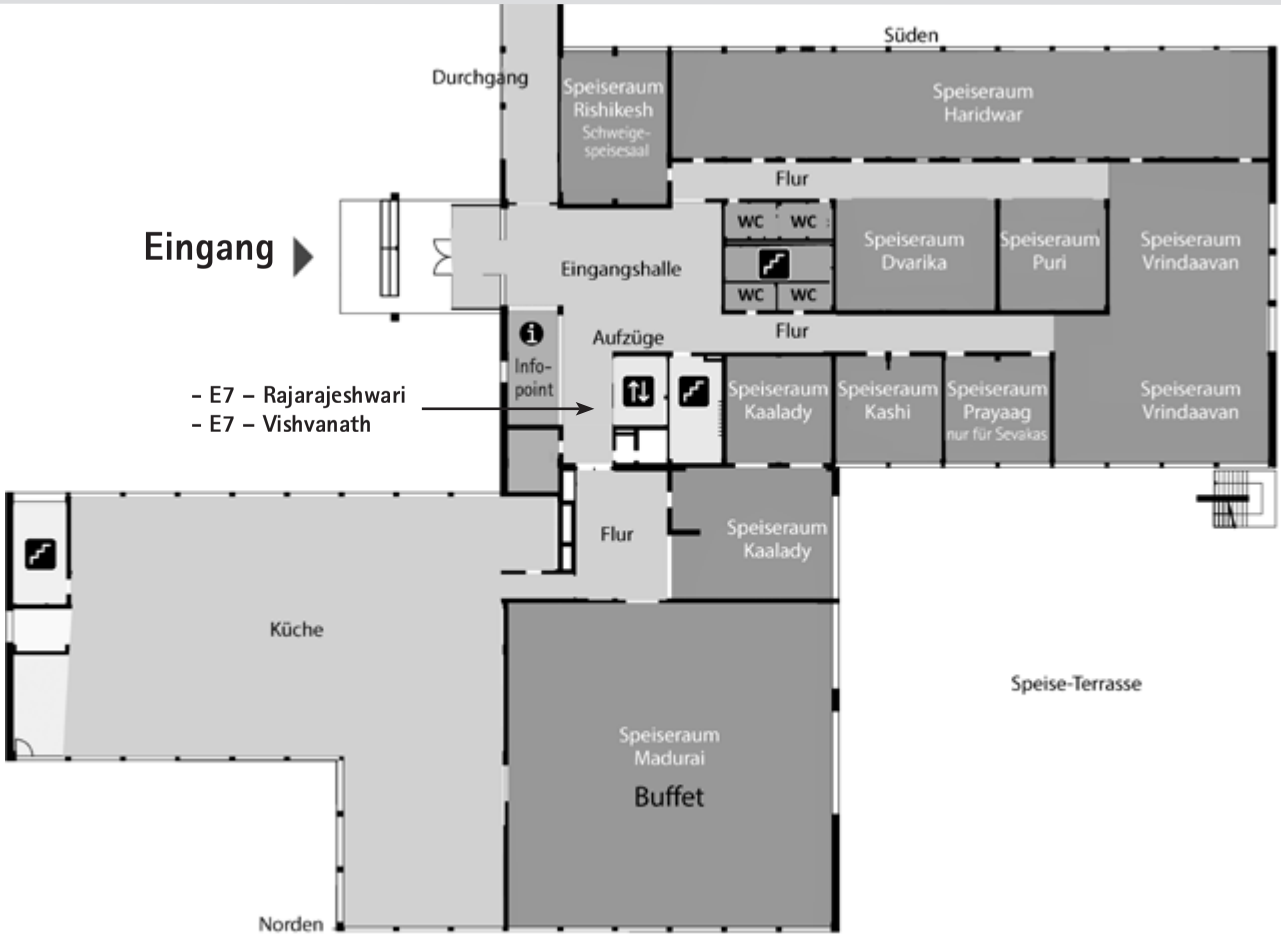
- Wir freuen uns, wenn du bei den Arbeiten im Haus mithelfen kannst. Durch diese freiwillige Unterstützung (ca. 45 Minuten täglich) wird unsere Gemeinschaft getragen, und die Seminarkosten können niedrig gehalten werden.

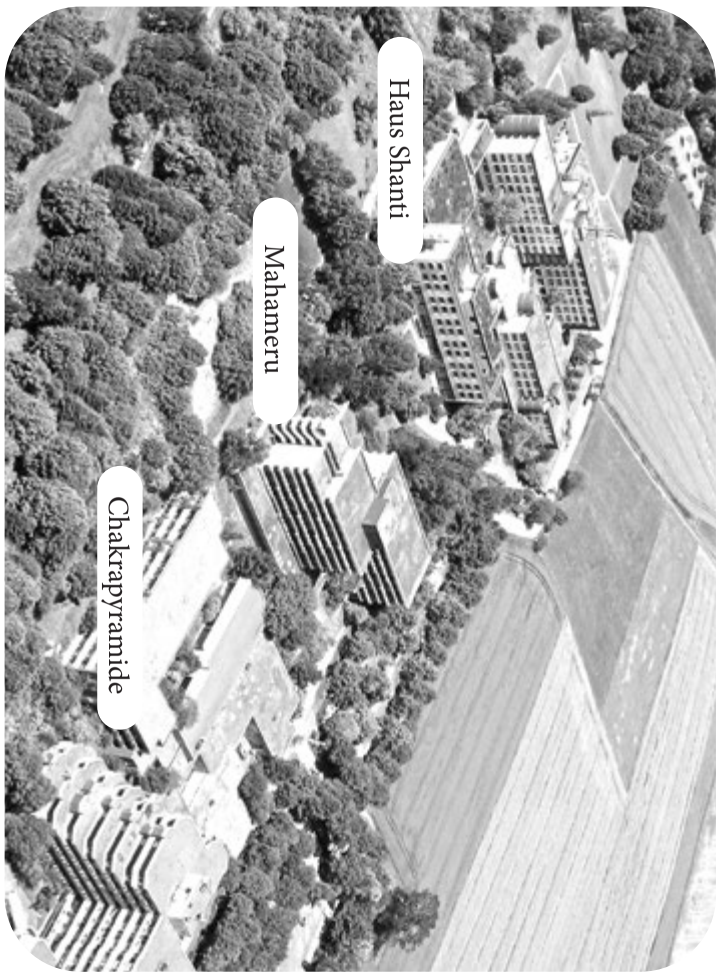


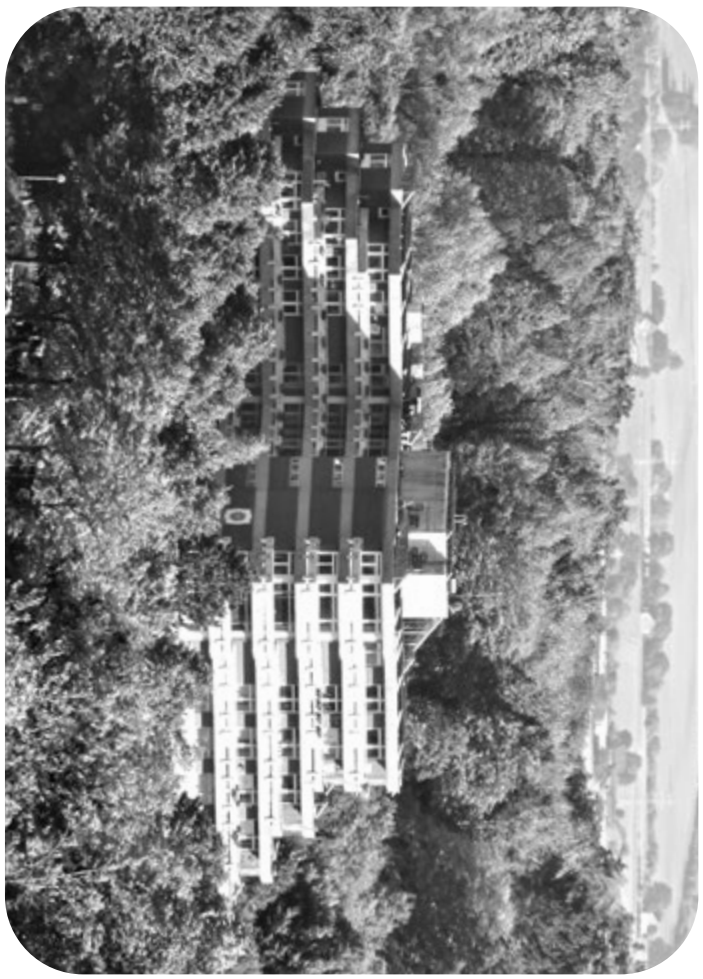
Lageplan Seminarhaus Shanti



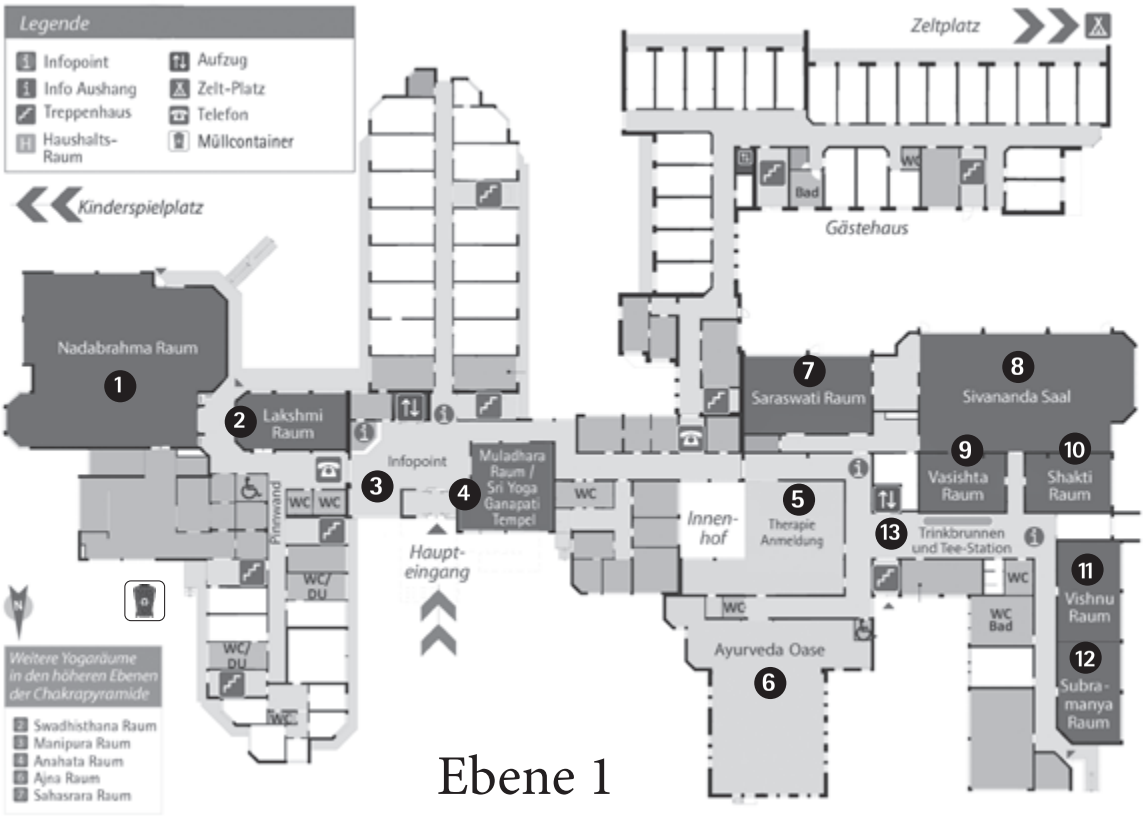
Mahameru Erdgeschoss





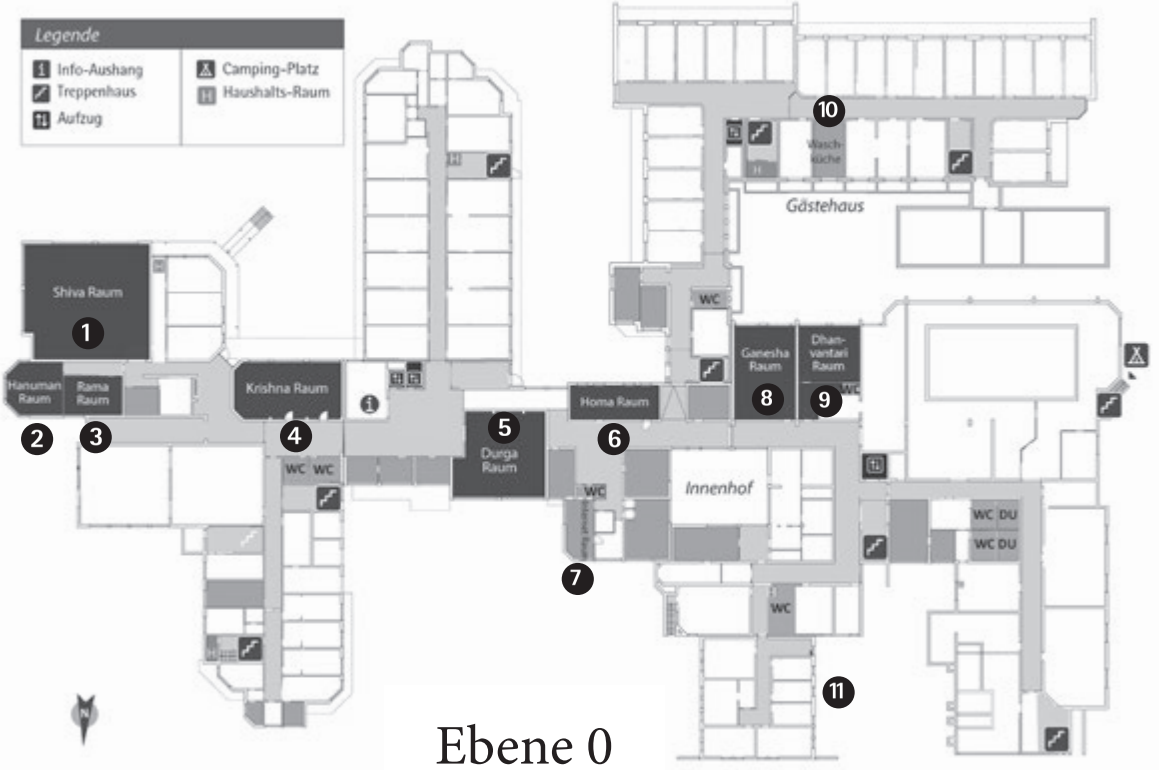


Chakrapyramide und Gästehaus
Yoga- und Gemeinschaftsräume auf Ebene 1



1. Nadabrahma Raum
2. Lakshmi Raum
3. Infopoint
4. Muladhara Raum/Sri Yoga Ganapati Tempel
5. Therapie Anmeldung
6. Ayurveda Oase
7. Saraswati Raum
8. Sivananda Saal
9. Vasishta Raum
10. Shakti Raum
11. Vishnu Raum
12. Subramanya Raum
13. Tee-Station

Chakrapyramide und Gästehaus
Yoga- und Gemeinschaftsräume auf Ebene 0



1. Shiva Raum
2. Hanuman Raum
3. Rama Raum
4. Krishna Raum
5. Durga Raum
6. Homa Raum
7. Internet Raum
8. Ganesha Raum
9. Dhanvantari Raum
10. Waschküche
11. Schlafsäle

Tradition von Yoga Vidya





Swami Sivananda
1887-1963

Einer der großen Yoga-Meister des 20. Jahrhunderts und die inspirierende Kraft hinter unseren Zentren. Aufgewachsen in einer spirituellen Familie in Südindien, besuchte er eine Missionarsschule und lernte so schon in der Kindheit, indisches und westliches Gedankengut zu verknüpfen. Anschließend studierte er Medizin, wanderte nach Malaysia aus und wurde Leiter eines Krankenhauses. Im Alter von 37 Jahren kehrte er nach Indien zurück, um in Rishikesh im Himalaya intensiv Yoga und Meditation zu praktizieren. In dieser Zeit erreichte er Samadhi, das Ziel aller Yoga-Praktiken: die Selbstverwirklichung.





Sukadev Bretz

Gründer und Leiter von Yoga Vidya. Sukadev wurde 1981 zum Yogalehrer ausgebildet und lernte 12 Jahre bei Swami Vishnudevananda. 1992 gründete er die Yoga Vidya Zentren, um einen ganzheitlichen, lebensnahen Yoga zu lehren. Seit 46 Jahren eigene Yoga-Praxis, langjährige Aus- und Weiterbildungserfahrung. Er versteht es wunderbar, seine tiefe Weisheit, sein umfassendes Wissen und seine reichhaltige spirituelle Erfahrung anschaulich, aufgelockert, klar strukturiert und praxisbezogen weiterzugeben. So schenkt er dir durch seine Vorträge und seine starke persönliche Ausstrahlung viel Inspiration und ein tiefes Verständnis des Yoga und des spirituellen Weges.
Sukadev ist Vorsitzender des Berufsverbands der Yoga Vidya Lehrer:innen (BYV) und Buchautor („Die Yoga-Weisheit des Patanjali für Menschen von heute“, „Das Yoga Vidya Asana Buch“, „Yoga Geschichten“, „Die Bhagavad Gita für Menschen von heute“, „Die Kundalini- Energie erwecken”, „Karma und Reinkarnation“, „Der Pfad zur Gelassenheit“).



Der Yoga Vidya e.V.

Yoga Vidya e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, mit dem Ziel, den klassischen ganzheitlichen Yoga zu leben und weiterzugeben. „Yoga Vidya“ bedeutet **„Das Wissen vom Yoga“**.

Die Wissenschaft des Yoga in ihrem gesamten Spektrum umfasst Techniken der Gesundheitsvorsorge, der Selbstfindung, der Selbstverwirklichung und des Lebens in Harmonie mit den kosmischen Gesetzen. Bei Yoga Vidya e.V. arbeiten viele Helfer im Sinne des Karma Yoga ehrenamtlich. Auch die Sevakas sind hier aus Überzeugung und Freude an Yoga gegen ein nur sehr geringes Entgelt.
Mit niedrigen Kursgebühren versuchen wir, allen Menschen Yoga zu ermöglichen. Spenden sind willkommen und von der Steuer absetzbar.
Yoga Vidya vertritt einen pragmatischen und gleichzeitig spirituellen Yoga in der Tradition des ganzheitlichen Yoga von Swami Sivananda, in der Interpretation und Weiterentwicklung von Sukadev Bretz.
Du wirst eine Fülle von körperlichen und geistigen Übungen kennenlernen. So kannst du herausfinden, was für dich am hilfreichsten ist. Auch Elemente anderer Systeme können integriert werden. Yoga steht in keinem Widerspruch zu irgendwelchen Aspekten des Lebens, sondern hilft dir, das Leben in seiner ganzen Fülle zu erfahren.



Was ist Yoga?

Es gibt viele verschiedene Meinungen darüber, was Yoga ist. Klassischerweise ist Yoga ein jahrtausende altes Übungssystem, welches sich in Indien entwickelt und bewährt hat.

Yoga bedeutet übersetzt: **Einheit, Harmonie.**
Yogaübungen können zu dreierlei verhelfen:
1. **Harmonisierung** des Lebens
2. **Erweckung** schlafender Fähigkeiten
3. **Vereinigung** mit dem wahren Selbst und dem kosmischen Bewusstsein.

Wie wirkt Yoga und warum sollte ich überhaupt Yoga üben?
Egal, ob du Entspannung suchst, deinen Körper gesund erhalten möchtest, flexibler und beweglicher werden oder deine Konzentration und dein Gedächtnis verbessern willst, Yoga von deinem Arzt empfohlen wurde oder du einfach nur neugierig auf etwas „Neues“ bist: Beim Yoga bist du dafür richtig.

Yoga hat zahlreiche wunderbare Wirkungen auf Körper, Geist und Seele.
Es können Rücken- und Kopfschmerzen beseitigt, Schulter- und Nackenverspannungen vorgebeugt werden. Du bekommst neue Energie, geistige Klarheit, neues Selbstvertrauen, stärkst dein Immunsystem und verbesserst deine Aufmerksamkeit.
Wenn du schon länger übst und deine Yoga-Praxis intensivierst, können deine Intuition und Kreativität aktiviert werden und künstlerische Fähigkeiten zum Vorschein kommen. Deine Willenskraft und deine persönliche Ausstrahlung werden ebenfalls erhöht.

Bei Yoga Vidya werden die Yogastunden nach dem Yoga Vidya Stil unterrichtet, der von Sukadev Bretz entwickelt wurde und auf der Lehre von Swami Sivananda beruht.

Yoga Vidya Reihe



Anfangsentspannung
1-5 Minuten



Mantras
Om Om Om
Shanti



Kapalabhati
3 Runden:
40-80 Ausatmungen



Wechselatmung
5-10 Runden
Rhythmus 4:12:8



Nachspüren
im Sitzen oder Liegen



Sonnengebet
6-12 Runden



Zwischenentspannung
zwischen Übungen 5-8 Atemzüge



Bauchmuskel-Übung
2 Minuten



Stellung des Kindes
5-8 Atemzüge



Kopfstand
1-3 Minuten



Stellung des Kindes
5-8 Atemzüge



Schulterstand
2-4 Minuten



Pflug
30-120 Sekunden



Fisch
1-2 Minuten



Vorwärtsbeuge
2-5 Minuten



Schiefe Ebene
30-60 Sekunden



Bauchentspannung
Jeweils 5-8 Atemzüge



Kobra
1-2 Minuten



Heuschrecke
1-3 Mal



Bogen
1-3 Mal



Stellung des Kindes
5-8 Atemzüge



Drehsitz
Jede Seite 1-2 Min.



Krähe
Mehrmals versuchen



Stehende Vorwärtsbeuge
30-120 Sekunden



Dreieck
Jede Seite 30-45 Sek.

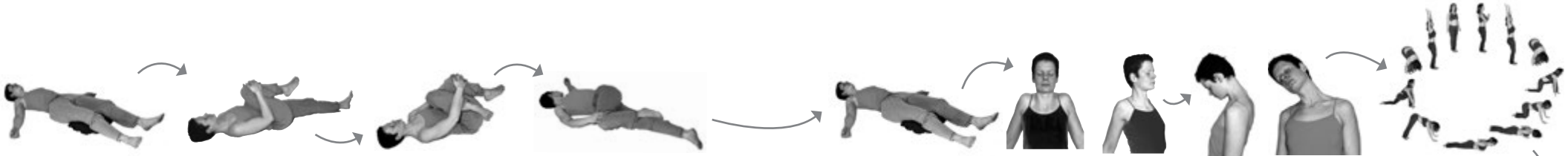


Tiefenentspannung
10 Minuten



Meditation
1-20 Minuten, Om,
Segens-Mantra, Om Shanti

Yoga für den Rücken



Anfangsentspannung
1-5 Minuten

Kniebeuge
1-2 Minuten jede Seite

Kreuzstreckung:
1-2 Minuten

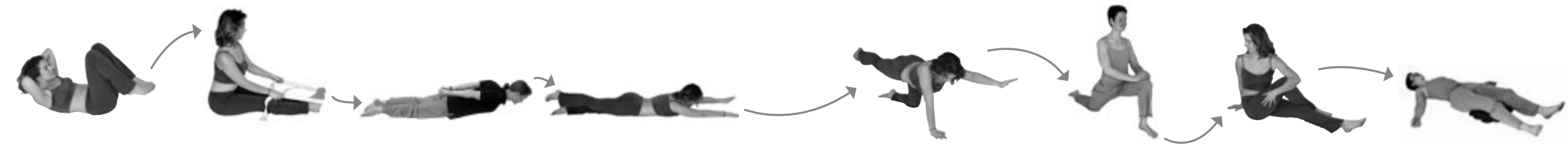
Drehübung:
1-5 Minuten jede Seite

Zwischenentspannung
1-5 Minuten

Schulterübung:
1-5 Minuten

Halsdehnung:
1-5 Minuten jede Seite

Sonnengebet für den Rücken oder Gehen auf der Stelle 5-10 Runden



Bauchmuskelübung:
2 Minuten

Halbe Vorwärtsbeuge:
2-5 Minuten

Kobra:
1-2 Minuten

Diagonales Boot:
1-3 Minuten jede Seite

Diagonale Katze:
1-5 Minuten jede Seite

Psoas-Dehnung:
1-2 Minuten jede Seite

Drehsitz:
1-3 Minuten jede Seite

Tiefenentspannung:
8 - 10 Minuten

Yoga Vidya Reihe 30 Minuten



Kapalabhati
2 Runden

Wechselatmung
5-10 Runden
Rhythmus 4:16:8

Sonnengebet
5-10 Runden

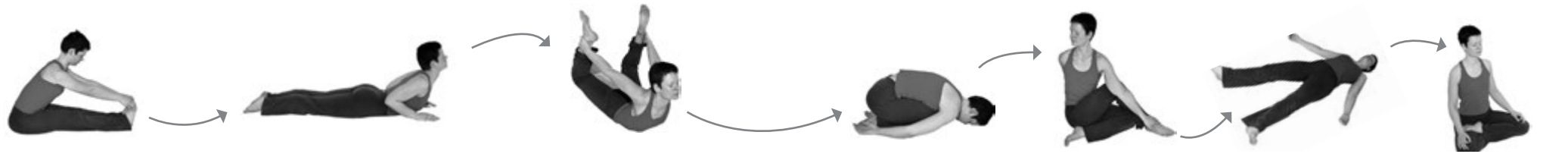
Bauchmuskel-Übung
1-2 Minuten

Kopfstand
1-2 Minuten

Schulterstand
3 Minuten

Pflug
30 Sekunden

Fisch
1 Minute



Vorwärtsbeuge
2 Minuten

Kobra
30 Sekunden

Bogen
30 Sekunden

Stellung des Kindes
3-5 Atemzüge

Drehsitz
Jede Seite 1 Minute

Tiefenentspannung
5-8 Minuten

Meditation
1-20 Minuten

Die yogische Ernährung

Der Yogi geht davon aus, dass alles, was er zu sich nimmt, Einfluss auf Körper, Seele und Geist hat. Da er Körper, Seele und Geist gesund erhalten möchte, bemüht er sich möglichst, gesunde, vollwertige, und einfache, aber trotzdem lecker zubereitete Nahrung zu sich zu nehmen. Auf Fleisch verzichtet er gänzlich, und zwar aus ethischen Gründen, weil Gewalt gegen wTiere ausgeübt wird, aus physischen Gründen, weil Fleisch eine lange Verdauungszeit im Körper hat und ebenfalls oftmals viele Bakterien enthält und vielen weiteren Gründen.

Yogis unterteilen die Nahrung in drei Gruppen:
1. Tamasige Nahrung: Alles, was träge macht, wie z.B. Fleisch, Drogen, Essig oder Konserven.
2. Rajasige Nahrung: Alles, was unruhig macht, was die Leidenschaften anregt, wie z.B. Eier, Kaffee, weißer Zucker, scharfe Gewürze.
3. Sattwige Nahrung: Alles, was Energie liefert, leicht verdaulich ist.
Zu der sattwigen Nahrungsgruppe gehören: Vollkorn-Getreide, Hülsenfrüchte, Gemüse und Salate (möglichst roh) und Obst.



Mantra–Singen

Das Singen von Mantras (Kirtan) ist eine wunderschöne, freudvolle Methode zur Erweiterung des Bewusstseins. Seit ewigen Zeiten singen Menschen, um ihren Gefühlen und Empfindungen Ausdruck zu verleihen.

Vielleicht erscheint es dir beim ersten Mal etwas befremdlich in der Sprache Sanskrit mit vielen Menschen gemeinsam zu singen. Das ist nicht schlimm; du kannst die Mantras auch einfach auf dich wirken lassen, und wenn du irgendwann genug Mut gefasst hast, laut oder leise mitsingen.

Sanskrit als Sprache der Mantras hat eine besondere Kraft. Über die Kraft des Klanges können Energiekanäle im Körper gereinigt werden. Es hilft, das Herz zu öffnen und innere Gefühle der Liebe, Demut und Hingabe zu wecken. Mit Mantras kannst du auch Krankheiten heilen und Lebensfreude entwickeln.



Meditation

Allgemeines zur Meditation

Meditation wirkt am besten, wenn du sie regelmäßig übst. Schon täglich 5-10 Minuten können dir zu Entspannung, innerer Ruhe, geistiger Kraft und Gleichgewicht verhelfen.
Wenn du ernsthaft an Fortschritten in der Meditation interessiert bist, kannst du die Dauer der Meditation auf 20-30 Minuten täglich steigern.

In den höheren Stufen führt Meditation zur Erweiterung des Bewusstseins, zum Gefühl der Verbundenheit mit allen Wesen, zur Erweckung schlafender Fähigkeiten, zu tiefer Wonne, zu intuitivem Wissen und Selbsterkenntnis. Schließlich werden Körper und Geist transzendiert und du erfährst die Einheit mit dem Absoluten.

Die besten Zeiten sind früh am Morgen und spät am Abend, wenn die geistige Schwingung am ruhigsten ist. Du kannst aber auch zu jedem Zeitpunkt meditieren, der in deinen Tagesablauf passt. Mache die tägliche Meditation zu einem unentbehrlichen Bestandteil deines Lebens.

Es ist hilfreich stets am gleichen Ort, vorzugsweise mit dem Gesicht nach Norden oder Osten, zu medi-tieren. Ein besonderes Meditationskissen, Meditationsdecke, Altar mit Kerze, Räucherstäbchen oder Aromalampe, spirituelle Bilder, Statuen oder Blumen helfen, eine starke geistige Schwingung zu schaffen und dich in die meditative Stimmung zu versetzen. Überbewerte diese Äußerlichkeiten jedoch nicht. Manch einer ist schon in der Bahn zu tiefen Meditationserfahrungen gelangt.

Am Anfang der Meditation

Nimm eine bequeme Stellung mit geradem Rücken ein. Eine Stellung mit gekreuzten Beinen ist besonders für das Meditieren geeignet, da die Energie in einem Dreieck fließt. Lehne den Rücken nicht an die Wand, um die Energie nicht von der Wirbelsäule abzuziehen. Du kannst die Hände entweder falten oder auf die Knie bzw. auf die Oberschenkel legen. Sind die Hände auf Knien oder Oberschenkeln, können die Handflächen nach oben oder nach unten zeigen, Daumen und Zeigefinger berühren sich.
Bitte deinen Geist, eine bestimmte Zeit lang ruhig zu sein (z.B. 10 Minuten). Mit etwas Übung gelingt es dir dann, so lange zu meditieren, wie du willst, ohne nach der Zeit schauen zu müssen.
Mache eine einfache Entspannungstechnik, wie z.B. bewusstes Anspannen und Loslassen aller Körperteile, von den Füßen bis zum Kopf, oder tiefe Bauchatmung. Wiederhole ein Gebet oder eine Affirmation, wie z.B.: „Ich verbinde mich mit der kosmischen Energie“, „Ich bitte alle Meister/meinen Meister, mich zu führen“, „Ich schicke Licht und Liebe zu allen Wesen“. Du kannst auch dein höheres Selbst um konkrete Hilfe bitten: „Ich werde mutig sein“. „Bitte zeige mir die Lösung für…“



1. Einfache Mantra-Meditation

Dies ist eine anstrengungslose, absichtslose Meditation ohne aktive Konzentration. Setze dich gerade hin. Lasse den Atem so fließen, wie er will, ohne ihn zu beeinflussen. Wiederhole ein Mantra (wie OM, RAM oder Om Namah Shivaya) oder ein Wort wie „Liebe“, „Frieden“ oder „Stille“. Synchronisiere dieses Mantra/ dieses Wort mit deinem Atem. Wiederhole z.B. OM beim Einatmen und OM beim Ausatmen. Lasse dabei alles geschehen, ohne es zu beeinflussen. Es macht nichts, wenn Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen sich überschlagen. Wiederhole einfach das Mantra und spüre den Atem. Versuche jedoch zu vermeiden, dich in das diskursive Denken (Nachdenken) zu verwickeln. Lass alles geschehen. Nach einer Weile wird der Geist von selbst zur Ruhe kommen. Erwarte dies jedoch nicht, sondern akzeptiere, was auch immer passiert.

2. Tratak

Stelle eine Kerze im Abstand von 2-5 Metern etwas unterhalb von Augenhöhe vor dich. Öffne die Augen und schaue in die Flamme, ohne mit den Augen zu zwinkern. Es ist gut für die Augen, wenn sie dabei feucht werden oder Tränen kommen. Bleibe entspannt.
Wenn die Augen jedoch anfangen zu brennen, oder es irgendwie unangenehm wird, schließe sie. Beobachte, was du jetzt vor deinem geistigen Auge siehst: Vielleicht ein Nachbild der Flamme, vielleicht verschiedene Farben und Formen, vielleicht nur Dunkelheit. Vielleicht spürst du auch einfach nur eine sanfte Energie zwischen den Augenbrauen. Akzeptiere alles, ohne etwas konkret zu erwarten. Wenn Gedanken kommen, öffne die Augen und schaue wieder in die Kerzenflamme.

3. Eigenschaftsmeditation

Die Eigenschaftsmeditation hilft dir, eine positive Eigenschaft zu entwickeln (z.B. Mut, Geduld, Willenskraft, Hingabe, Toleranz, Wahrhaftigkeit, Verständnis, Ausgeglichenheit usw.).
Suche dir eine Eigenschaft aus (z.B. Geduld). Gehe in folgenden Schritten vor: Wiederhole die Affirmation: „Ich bin geduldig – Om Om Om“ ein paar Minuten lang. Denke über Geduld nach, als ob du dir selbst einen Aufsatz über Geduld schreibst. Definiere Geduld, denke über die Vorteile nach, eventuell auch die Grenzen. Denke über jemanden nach, der selbst geduldig ist, eine real existierende Person, oder eine aus der Vergangenheit, aus Mythologie, Theater, Romanen oder Filmen (Dieser Schritt kann auch entfallen). Wiederhole „Om Geduld“ geistig. Spüre die Eigenschaft und das Gefühl der Geduld. Lass den Geist sich ganz im Gefühl der Geduld absorbieren.
Visualisiere dich selbst in Situationen, wie du geduldig handelst. Male dir künftige Situationen genau aus. Wiederhole erneut ein paar Male: „Ich bin geduldig Om Om Om“. Die Meditation wirkt am besten, wenn du die Affirmation vor dem Einschlafen und beim Aufwachen nochmals wiederholst, und sie am Tag in die Praxis umsetzt.

Am Ende der Meditation

Vertiefe deinen Atem. Wiederhole ein Gebet oder eine Affirmation, ähnlich wie am Anfang. Wiederhole „Om“ drei mal laut. Bringe die Kraft, Ruhe und Energie der Meditation in dein tägliches Leben.

Du findest um das Haus Yoga Vidya verschiedene Plätze, die sich gut zur Meditation eignen. Du wirst bestimmt bald deinen Lieblingsplatz gefunden haben. Vielleicht ist es ja der Schweigegarten im Innenhof des Hauses Shanti, das Shivalaya Retreatzentrum, der Schamanenplatz

neben dem Zeltplatz oder die Venusblume auf der Obstwiese hinter dem Haus Shanti. Dieses fünfblättrige Mandala entspricht genau dem Muster, in dem Venus und Erde innerhalb von 8 und 13 Jahren um die Sonne kreisen.

In unserem Haus findest du viele Bilder und Statuen verwirklichter Meister und Götter. Sie inspirieren und helfen uns – und besonders auch spirituellen Anfängern. Ein Bildnis Gottes ist eine Stütze. Oftmals brauchen wir eine Figur oder ein Bild, ein äußeres Symbol der Gottheit für die Verehrung. Es erinnert an Gott. Das materiell sichtbare Bildnis beeinflusst die Gedanken entsprechend.
Nicht alle können ihre Gedanken auf das Absolute ausrichten.

Die meisten brauchen eine konkrete Form, um sich darauf zu konzentrieren. Gewöhnlich gelingt es einem nicht, Gott überall zu sehen und alles so zu behandeln, als sei Gott darin gegenwärtig. Daher ist die Verehrung einer äußeren Form für den modernen Menschen am leichtesten.

Ein symbolischer Gegenstand ist hilfreich, um den Geist darauf zu konzentrieren. Die Ehrerbietung vor Bildern gibt es in vielen Religionen. Christen verehren das Kreuz; sie haben die Vorstellung des Kreuzes in ihrem Geist. Die Moslems stellen sich den Kaaba-Stein vor, wenn sie sich hinknien und beten. Die meisten Menschen auf der Welt verehren irgendein Idol. Sie haben das eine oder andere Bild in ihrer Vorstellung.



Auch das geistige Bild ist eine Form von Idol. Dies ist kein Unterschied der Art der Verehrung, sondern des Grades. Die meisten spirituellen Menschen schaffen eine Form im Geist und konzentrieren ihren Geist darauf.
Wenn deine Verehrung und Meditation stärker und tiefer wird, siehst du das Bildnis nicht mehr. Du siehst nur noch Gott allein, der reines Bewusstsein ist. Für den Anfänger ist das Abbild jedoch hilfreich. Durch eine äußere Form der Verehrung kommt die innere Liebe zum Ausdruck. Der unstete Geist wird durch diese Form der Verehrung gefestigt. Der Aspirant fühlt nach und nach die Nähe Gottes, erlangt Reinheit des Herzens und überwindet allmählich seinen Egoismus.

Für den hingebungsvollen Verehrer Gottes ist jede Art von Bildnis der Körper Gottes, sei es aus Stein, Ton oder Messing, gemalt oder gezeichnet. Alle Materie ist eine Erscheinungsform Gottes. Gott ist in allem gegenwärtig. Alles ist ein Gegenstand der Verehrung, denn alles ist eine Manifestation Gottes, die darin verehrt werden kann.

Schon das Verehrungsritual als solches setzt still-schweigend voraus, dass der Gegenstand der Verehrung mit Bewusstheit ausgestattet angesehen wird. Diese Art, die Dinge zu sehen, kann man lernen und den Geist darin schulen.
Auszüge aus „Feste und Fastentage im Hinduismus“ von Swami Sivananda. Hrsg.: Yoga Vidya Verlag.

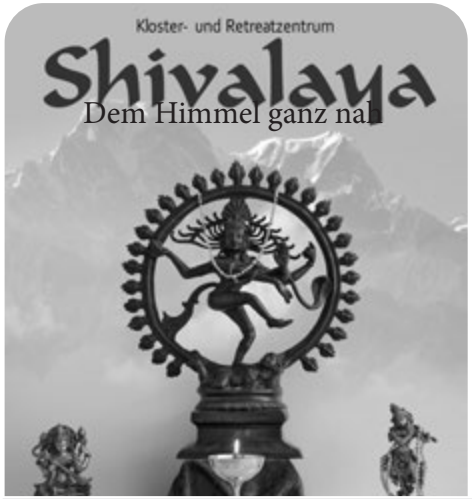


Shivalaya Kloster- und Retreatzentrum

Das Kloster-/Retreatzentrum in der 4. Etage des Hauses Shanti ist ein Zentrum der Stille und des Rückzuges. Dort oben findest du eine Ruheoase mit viel Licht, eigenen Yoga- und Meditationsräumen und einem großen Dachgarten. Du kannst hier während deines Aufenthaltes bei Yoga Vidya jederzeit kostenlos und ohne Anmeldung praktizieren oder an den spirituellen Programmen teilnehmen. Damit dies wirklich ein besonderer Ort der Einkehr und Zuflucht für die Seele ist, bitten wir dich, die Regeln, die hier gelten, einzuhalten.

Tägliches Programm:

04:55-05:00	Uhr	Einrichten auf dem Meditationsplatz
05:00-06:45	Uhr	Rezitation und Stille Meditation für erfahrene Meditierende
05:55-06:00	Uhr	Gehmeditation–5 Minuten
06:00-06:45	Uhr	Stille Meditation
09:30-10:00	Uhr	Om Tryambakam-Rezitation (machtvolles Heil- und Segensmantra)



Wöchentliches Programm:

Montags

09:00-09:30 Uhr	Rezitation des Guru-Mantras „Om Namo Bhagavate Sivanandaya“
10:00-10:30 Uhr	Shiva Puja

Mittwochs

16:30-18:00 Uhr	Krishna Puja

Donnerstags

09:00-09:30 Uhr	Rezitation des Guru-Mantras „Om Namo Bhagavate Sivanandaya“

Änderungen und Ergänzungen des Programms hängen an den Informationstafeln aus. Es werden hier auch unterschiedlich lange Schweige- und Meditationsretreats angeboten.

Außerdem besteht auch die Möglichkeit einer individuellen Intensiv-Sadhana Beratung.

Das Shivalaya steht allen ernsthaft Interessierten kostenlos zur Verfügung. Wir sind für eine Spende zum Unterhalt des Zentrums sehr dankbar.



Spenden: **Yoga Vidya e.V.**
Konto: 2150078400
BLZ: 472 601 21

VerbundVolksbank OWL eG
IBAN DE41 4726 0121 2150 0784 00
SWIFT/BIC-Code DGPBDE3MXXX
Kennwort: Spende für Shivalaya

Zusatzangebote für Ferien- und Seminargäste

Feriengäste sind das ganze Jahr über jederzeit willkommen. Auch unsere Ferien- und Wellnessgäste bereichern ihren Aufenthalt mit Yogastunden, Tiefenentspannung, Meditation, Mantra-Singen, Vorträgen und Lesungen. Auf Wunsch gibt es Yoga-Einzelunterricht, Yogatherapie-Beratung, psychologische Beratung, spirituelle Lebensberatung, Ayurveda-Konsultationen, Massagen usw.
Zusätzlich bieten wir kostenlos ein vielseitiges Rahmenprogramm an:

Täglich:
05:00 Uhr Homa (Feuerritual) im Homa Raum
07:00 Uhr Geführte Meditation im Saraswati Raum(CP E1)
08:15–09:00 Uhr Morgenspaziergang (Treffpunkt: Infopoint)
18:45 Uhr Krishna Puja im Krishna Raum
19:00 Uhr Om Namo Narayanaya im Sivananda Saal
19:15 Uhr Stotra-Rezitation im Rajarajeshwari Tempelraum MM

Freitags:
15:00–15:45 Uhr Info zur Gründung eines Kooperationscenters im Centerbetreuungsbüro (CP Ebene 0 - Nähe Homa Raum)
15:30 Uhr Hausführung (Treffpunkt: Rezeption)
19:00 Uhr Hausführung (Treffpunkt: Rezeption)
21:10–22:00 Uhr Dehnungen zur Nachtruhe

Samstags:
12:30– 13:30 Uhr Yoga Nidra – Tiefenentspannung
14:30–15:30 Uhr Lachyoga

Sonntags:
12:30–13:30 Uhr Yoga Nidra – Tiefenentspannung
15:30 Uhr Hausführung (Treffpunkt: Rezeption)
19:00 Uhr Hausführung (Treffpunkt: Rezeption)
21:10–22:00 Uhr Dehnungen zur Nachtruhe

Montags:
14:30–15:15 Uhr Austausch- und Kennenlernrunde für Individual-Retreat Gäste am Info Point
14:30–15:30 Uhr Atemübungen im Gehen (Treffpunkt: Infopoint)
21:10–22:00 Uhr Tiefenentspannung

Dienstags:
13:00– 13:45 Uhr Fantasiereise für Erwachsene
14:00– 15:30 Uhr Mandalas malen für Erwachsene im Praayag Speisesaal
14:30– 16:00 Uhr Yoga für Finger und Füsse
14:30–15:30 Uhr Sprechzeiten Individualgastbetreuung im Büro CP Ebene 1
19:00– 19:45 Uhr Ein Kurs in Wundern
19:00–21:00 Uhr "Kreativ Workshop" im Vridavaan Speisesaal
19:30–20:30 Uhr Meditativer Spaziergang im Schweigen (Treffpunkt: Infopoint)

Mittwochs:
12:30–13:30 Uhr Nordic Walking (Treffpunkt Infopoint)
14:30–15:30 Uhr Sprechzeiten Individualgastbetreuung im Büro CP Ebene 1)

Donnerstags:
12:15– 13:15 Uhr Info: Yogalehrer-Ausbildung
12:30–13:45 Uhr Wie ist die Welt entstanden? - aus Sicht von "Ein Kurs in Wundern"
16:30–18:00 Uhr Guru Puja im Homa Raum

An den großen Informationswänden in den Foyers der Haupteingänge und beim Cafe Maya findest du täglich die aktuellen Angebote für alle Gäste und wo diese stattfinden. Es gibt immer wieder zusätzliche und neue interessante Aktionen. Unsere Sevakas an der Rezeption bzw. am Infopoint helfen dir ebenfalls gerne weiter.

Aktuelles Tagesprogramm:
yoga-vidya.de/gaesteangebote

Yogatherapie

Yogatherapie bietet dir individuell und ganzheitlich eine Vielfalt von Möglichkeiten, dich vorbeugend und auf deinem Weg zur Gesundheit zu unterstützen. Grundlage der Yogatherapie ist das ganzheitliche Menschenbild im Yoga: Die 3 Körper und die 5 Hüllen oder Koshas.

Vorbeugend:
Gemeinsam können wir dir eine Yogastunde zusammenstellen, die auf genau deine Bedürfnisse abgestimmt ist.

Bei gesundheitlichen Beschwerden:
Yogatherapie hat einen ganzheitlichen Ansatz und ist sehr gut sowohl mit anderen Naturheilverfahren als auch mit der Schulmedizin kombinierbar. In Einzelberatungen nehmen wir uns die Zeit, dich und deine Beschwerden genau kennenzulernen. So bekommst du ein auf deine Bedürfnisse abgestimmtes Übungsprogramm und Tipps.
Mit Körper- und Atemübungen, Meditation, Entspannung und Reinigungstechniken unterstützen wir dich unter anderem bei

- Rückenbeschwerden
- Atemwegsproblemen
- Herz-Kreislauf-Störungen
- psychosomatischen Beschwerden
- Verdauungsstörungen
- stressbedingten Beschwerden

Spirituelle Lebensberatung
Entdecke deinen spirituellen Weg mit unserer Begleitung. Lerne, Lebensereignisse spirituell einzuordnen und die spirituelle Praxis in dein Leben zu integrieren. Unsere spirituelle Lebensberatung unterstützt dich dabei, Beruf, Partnerschaft und Familie harmonisch mit deiner spirituellen Yoga-Praxis zu verbinden. Wir helfen dir auch mit Reinigungs-, Hindernis- und Kundalini-Erweckungserfahrungen umzugehen. Gestalte deinen persönlichen Sadhanaplan und finde deinen Weg.

Psychologische Yogatherapie

Konflikte und Krisen können unüberwindbar sein – auch der Alltag kann zu einer Belastung werden. In einem geschützten Rahmen bieten wir dir Hilfe zur Selbsthilfe und unterstützen dich dabei:

- Erkenne neue Ziele und Lösungen
- Finde und lebe deine Stärken
- Meistere Konfliktsituationen
- Wachse an Lebenskrisen

Ergänzende Angebote
Hier eine Auswahl:

- Aerial Yoga
- Bergkristalltherapie
- Ernährungsberatung
- Fußmassage mit Rosenquarz
- Reiki
- Ganzheitliche Klangtherapie
- Spirituelle Hypnose
- Hangab
- Sadhana Beratung
- u. v. m.

Kontakt
Die Beratungs- und Therapieräume befinden sich in großzügigen, freundlichen Räumen im Haus Shanti. Hier findest du auch unsere Anmeldung, wo du dich kompetent beraten lassen kannst:

Täglich von 12:15–14:00 Uhr (außer Dienstag)
Telefon: 05234/87-2245
yogatherapie@yoga-vidya.de

Weitere Informationen zur Spirituellen Lebensberatung, Ganzheitlichen Yogatherapie, zu Übungsreihen, Seminaren und Ausbildungen findest du auf unserer Website:

yoga-vidya.de/yogatherapie

Ayurveda Oase

Was ist Ayurveda?
Ayurveda bedeutet so viel wie „die Wissenschaft vom langen und gesunden Leben". Sie ist eine der ältesten überlieferten Gesundheitssysteme mit einer über 5000-jährigen Tradition.
Ayurveda ist vor allem ein System der Vorbeugung und Heilung. Es zeigt uns, wie wir unsere Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude bis ins hohe Alter erhalten können.

Basis von Ayurveda
Eine zentrale Rolle spielt die Lehre der drei Bio-Energien, auch Doshas genannt. In jedem Menschen wirkt eine bestimmte Zusammensetzung der Doshas Vata, Pitta und Kapha. Daher erklärt sich jedermanns Konstitution, Aussehen und persönliche Neigungen. Solange diese Bio-Energien im Gleichgewicht sind, ist der Mensch gesund. Die Ayurveda-Wissenschaft hat folglich zum Ziel, dieses Gleichgewicht auf körperlicher und seelischer Ebene aufrecht zu erhalten oder wiederherzustellen.

Ayurveda-Massagen und ayurvedische Anwendungen:
Nutze deinen Aufenthalt in unserer stimmungsvollen, liebevoll eingerichteten Ayurveda-Oase und lasse dich mit Anwendungen, Massagen, Packungen, Stirngüssen usw. verwöhnen. Z.B. eine traditionelle Ganzkörpermassage (Abhyanga-Massage):
60 Minuten: 66 €

Massagen und Anwendungen sind täglich von 08:15–19:15 Uhr möglich, zu den Massagezeiten kommen ca. 10–15 Minuten Ruhezeit hinzu.

Es besteht auch die Möglichkeit einer Ayurveda-Beratung:
Ayurvedische Konsultation bei einem Ayurveda Gesundheitsberater:
Ein Einführungsgespräch zur Bestimmung deiner individuellen Konstitution. Gut geeignet, um einen Einstieg ins Ayurveda zu gewinnen
60 Minuten: 58 €

Große ayurvedische Konsultation:
Ein ausführliches Gespräch zeigt dir Möglichkeiten, deine Bio-Energien wieder zu harmonisieren. Mit Behandlungsstrategien, Ernährungsempfehlungen und Tipps aus der Kräuterheilkunde
60 Minuten: 84 €

Terminabsprache und Buchung in unserer Ayurveda Oase Anmeldung direkt neben unserer Ayurveda Oase.

Öffnungszeiten für Ayurveda-Anmeldungen:
Täglich 12:00-13:45 Uhr,
außer So. 18:45-19:30 Uhr
sowie Mi., Fr. 18:45-19:30 Uhr.
Dienstags keine Sprechzeiten.

E-Mail: **ayurveda@yoga-vidya.de**





Unser Shop

Wir heißen dich herzlich bei uns im Shop willkommen, wo du ein umfangreiches Angebot rund um Yoga und spirituelles Leben vorfindest:

- Yogazubehör wie Yogamatten und Meditationskissen
- Bücher aus dem Yoga Vidya Verlag und von anderen Verlagen
- Postkarten, Notizbücher, Übungspläne
- Yogabekleidung
- Räucherwerk, Heilsteine
- Ayurveda-Produkte
- vegane Snacks und Getränke
- und vieles mehr!

Unsere Öffnungszeiten:

Montag:	12:00-14:00 Uhr	18:00-19:30 Uhr
Dienstag:	18:00-19:30 Uhr	
Mittwoch:	12:00-14:00 Uhr	18:00-19:30 Uhr
Donnerstag:	12:00-14:00 Uhr	18:00-19:30 Uhr
Freitag:	12:00-14:00 Uhr	18:00-19:30 Uhr
Samstag:	12:00-14:00 Uhr	18:00-19:30 Uhr
Sonntag:	12:00-14:00 Uhr	18:00-19:30 Uhr



Ganeshas Kinderwelt

Yoga macht Kindern besonders viel Spaß, fördert Konzentration und Selbstbewusstsein. Die Kleinen und Großen können dabei körperliche, geistige und seelische Harmonie erfahren.

Ganeshas Kinderwelt im Haus Shanti:
Wir bieten im 1. Stock des Hauses Shanti Kinderyoga-Seminare an, welche stets Asnas, Mantra -Singen und Kindermeditation beinhalten. Unsere neuen Kinderyoga-Räume sind dank zahlreicher Sachspenden mit neuer Spielwiese und Matratzen, Büchern, Spielen, Malsachen, Stoffen, Bastelsachen und vielem mehr ausgestattet. Der ideale Ort zum Austoben, Basteln und Lesen. In den Seminaren gibt es auch Themenschwerpunkte: Musik, Theater, Piraten, 4 Elemente, Schneegestöber im Märchenwald und einiges mehr.

Kinderbetreuung ist auch außerhalb der Kinderseminare möglich. Bitte 2 Wochen vorher anfragen, ob dies zur gewünschten Zeit möglich ist.

Eine Yogastunde	20 €
Satsang	15 € je Satsang

Betreuungszeiten:
19:45-20:30 Uhr und/oder 06:45-07:30 Uhr
Bei Seminarteilnahme
08:00-11:00 Uhr und 14:00/14:30-18:00 Uhr

Für Kinder ab 3 Jahren	33 €
Weitere Betreuungszeiten (Vorträge/Workshops)	
08:00–09:00 Uhr	15 €
14:00/14:30-16:00 Uhr	20 €
21:00-22:00 Uhr	20 €

Begleitperson für Kind 30 % Rabatt zum Individualgastpreis.

Kinderspielplatz:
Für unsere kleinen Gäste gibt es einen Kinderspielplatz auf dem Hausgelände an der Chakrapyramide und zwei große Spielplätze der Stadt Horn-Bad Meinberg im Silvatikum ca. 5-10 Min. Fußweg.

Energiekonzepte des Hauses

Wehrener Biogasanlage

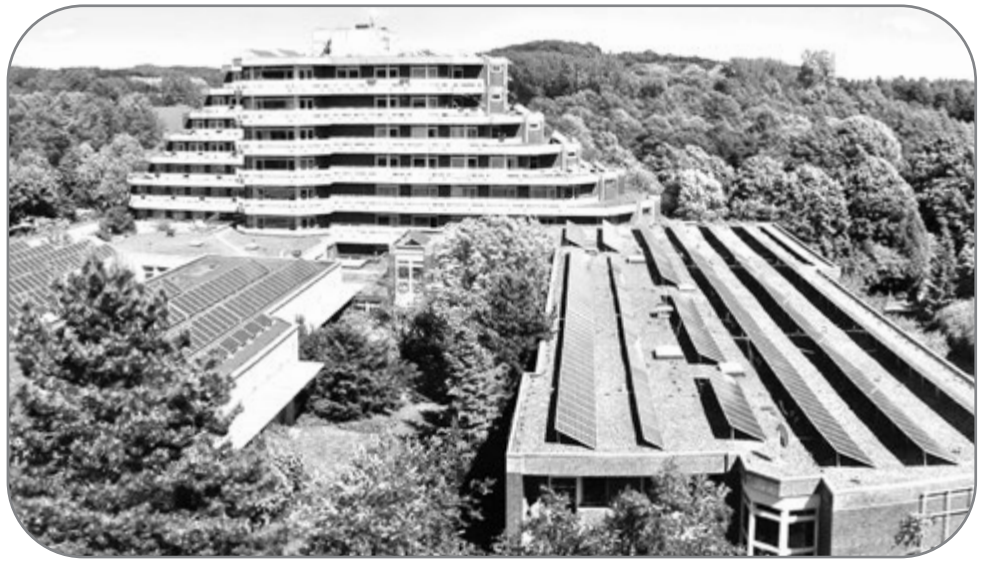
Ganz in der Nähe befinden sich drei flache Türme mit grünen Zipfelmützen. Diese hochmoderne Biogasanlage wird hauptsächlich mit Silomais, Rinder- und Schweinegülle sowie deren Mist betrieben. Durch einen optimierten Fäulnis- und Gärungsprozess wird Methangas gewonnen und zur Befeuerung von zwei 190 KW Blockkraftheizkraftwerken genutzt. Durch die Kraft-Wärme-Kopplung erhalten wir nicht nur Strom, sondern durch den kurzen Übertragungsweg auch sehr effiziente Wärme. Somit wird einer der höchsten Wirkungsgrade erzeugt und die Umwelt geschont. Aus den eingesetzten Substraten wird nur der von der Sonne gespeicherte Kohlenstoff herausgeholt, alle Mineralien/Nährstoffe bleiben erhalten. So bleibt als zusätzliches Endprodukt ein hochwertiger Dünger übrig, welcher an die Lieferanten zurückfließt. Eine Symbiose mit Win-Win-Situation für die externen Betreiber, Natur, Umwelt, Mensch und unser Haus.

Photovoltaik

Wir als spirituelle Gemeinschaft haben im Jahr 2010 beschlossen, durch die Bonner Firma Solar Bau Solarkollektoren für Solarstrom installieren zu lassen. So wollen wir einen weiteren Beitrag für die Gesundheit unserer Mutter Erde leisten und den CO2-Ausstoß verringern.

Modultyp:	Stream and Sunlink.
Anlagengröße:	215 KW

Die beiden Kraftwerke produzieren mehr Strom, als das Yoga Zentrum braucht – zumindest im Sommer. Die Biogasanlage soll, wenn alles nach Plan läuft, ganzjährig 80 Prozent des hauseigenen Strombedarfs decken. Die Abwärme, die als Nebenprodukt entsteht, wird den Ashram komplett mit Warmwasser für Leitungen und Heizung versorgen.
Übrigens: Nachweislich die beste Maßnahme, um den Treibgasausstoß in die Atmosphäre zu verringern ist, sich vegetarisch zu ernähren.



Länderwaldpark Silvaticum

Das Silvaticum ist ein waldähnlich angelegter botanischer Park, direkt angrenzend an unser Haus. Er beheimatet eine große Vielfalt von Bäumen aus aller Welt.
Seit 1960 kaufte der Landesverband Lippe mehrere landwirtschaftlich genutzte Flächen von insgesamt 40 ha an, um dort nach einer Idee des Landesforstmeisters Dr. Splettstößer diese ungewöhnliche Parkgestaltung anzulegen, wobei die nach Landschaften geordneten Waldgruppen durch weiträumige Wiesenflächen getrennt sind. So manche zugewucherten Areale erwecken einen sympathischen und geheimnisvollen Eindruck von zurückgekehrter Wildnis.

Das Silvaticum des Bad Meinberger Kurgeländes ermöglicht dir eine botanische Weltreise durch 14 Waldlandschaften der Erde. Alle Gehölze stammen aus dem klimatisch gemäßigten Vegetationsgürtel der Erde. Diese Beschränkung ist notwendig, um eine Winterhärte zu erreichen, die die Kultivierung im Freiland erst ermöglicht. Du kannst dort Bäume aus dem Mitteleuropäischen Auewald, dem Spreewald, Ostpreußen, Pommern, dem Mittelmeerraum, den hohen Alpen, Oberitalien, dem Balkan und dem Kaukasus, Japan, China, dem Himalaya, den südlichen USA (Mississippi, Kalifornien, Sierra Nevada) und Nordost- und Nordwestamerika finden. Viele Bäume sind mit einem Namensschild versehen. Neu ist auch eine Allee mit dem „Baum des Jahres“ als Lehrpfad.

In unserem Angebot für alle Gäste (siehe Aushang) bieten wir z.B. jeden Samstag und Mittwoch einen Nordic-Walking Rundgang auf der ca. 5 km langen Strecke durch das Silvaticum und durch den Kurpark an. Dienstagabends treffen wir uns oft zu einem meditativen Spaziergang.

Mit Silvaticum und Kurpark hast du hier ein Nordic-Walking-Paradies: Wunderschöne Natur, weicher Boden, vielfältige und abwechslungsreiche Strecken, z.T. speziell für Nordic Walking ausgewiesen.



Wanderwege

Der Leisturper Wald **Map 1**

Fußweg/Fahrradweg: Vom Hauptausgang der Chakrapyramide aus links entlang der Straße, am Haupteingang des Hauses Shanti rechts in den asphaltierten Pfad einbiegen, durch den Siebenstern-Weg, die Hauptstraße überqueren, gegenüber in die Blomberger Str., rechts halten, „Am Försterberg“ hoch, vorbei an der Windmühle Fissenknick weiter, bis links der Opfersteinweg abgeht. Hier beginnen mehrere Rundwege, wie auf der Karte 2 angezeigt.

Opfersteine und Steinhügelgrab **Map 2**

Ein aus historischer Sicht sagenumwobenes Gebiet, das eine 5-stündige Wanderung wert ist. Die Opfersteine weisen auf die Zeit vor der Christianisierung hin und liegen in dem seit alters her so bezeichneten „Alten Hain“. Dort sind der Quellteich „Steinhagen-Teich“ mit dem großen Opferstein, der Quellteich „Jackenborn“ und ein kleinerer Opferstein zu besichtigen.
Das Steinhügelgrab am Immenweg stammt aus der Bronzezeit und wurde vor etwa 3500 Jahren angelegt. Hier wurde eine Bronzefibel gefunden, eine große Nadel, die das Gewand des Trägers zusammenhielt. Außerdem sind in der näheren und weiteren Umgebung noch weitere Gräber vorhanden. Die Funde aus den geöffneten Steinhügelgräbern befinden sich im Lippischen Landesmuseum in Detmold.
Ein weiteres steinernes Dokument aus vorchristlicher Zeit ist der „Schalenstein“ mit 4 eingeschlagenen Schalen. Die schalen- oder näpfchenartigen Vertiefungen wurden aus kultischen Gründen eingearbeitet.
Außerdem sind im Leistruper Wald noch eigenartige „Steinsetzungen“ zu finden. Nach ihnen benannte man den Leistruper Wald früher „Steinhagen“. Der „Steinhagen-Teich“ erinnert noch an diese Bezeichnung. Kilometerlange Wälle ziehen sich entlang der Südseite des Waldes. Sie haben ihr Geheimnis noch nicht preisgegeben.

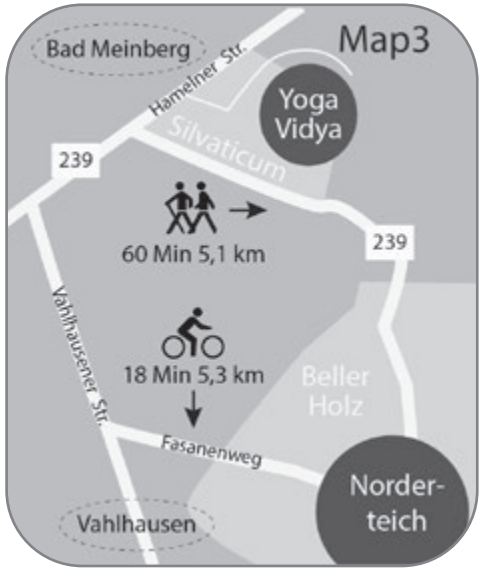




Das Vogelschutzgebiet Norderteich (Map 3)

Das naturgeschützte „Lippische Meer“ ist Ausflugsziel für Naturfreunde, ein Biotop für seltene Vogelarten und im Spätsommer Sammelplatz für Tausende von Staren.

Fußweg/Fahrradweg: Vom Hauptausgang aus rechts am Haus vorbei, den Wällenweg schräg links überqueren und rechts in den Weg, über den Bach, links weiter den Rundweg Nr. 8 folgen, den Hügel hoch und runter, durch die Straßenunterführung rechts rum und jetzt aufgepasst! Links geht ein wunderschöner Barfuß-Weg durch den Buchenwald ab. Da durchschleichen, am Ende rechts zur nächsten Straßenunterführung. Weiter bis zur Beschilderung links Richtung Entenkrug, an der Schutzhütte rechts abbiegen, immer geradeaus direkt zum See. Um den See herum führt ein Rundweg. Zurück am Entenkrug zuerst dem Asphaltweg folgen, dann schräg rechts hoch in den Wald dem Weg Nr. A2 folgen, dieser trifft wieder bei der Schutzhütte auf den gleichen Rückweg.



Die Quelle der Werre (Map 4)

befindet sich im Bad Meinberger Stadtteil Wehren im Lipper Bergland auf 245 m ü. NN. Es handelt sich nicht um eine gefasste Quelle, sondern viel mehr um den Zusammenfluss einiger kleiner Rinnsale, die fast unsichtbar in den umliegenden Sumpfgebieten entspringen. Direkt an ihrer Quelle ist die Werre noch nicht einmal einen halben Meter breit, aber bereits einige Kilometer weiter, im Kurpark von Bad Meinberg, ist sie zu einem stattlichen Bach herangewachsen, und wird dort seit den 1950er Jahren zu einem See, dem Kurparksee, aufgestaut. Sie mündet nach 69 km bei Bad Oeynhausen in die Weser. Diesen ca. halbstündigen Spaziergang kann man auch bei Regen machen, denn er führt auf asphaltierten Wegen entlang des Wällenwegs und der Wehrener Straße. An der Quelle gibt es eine Picknickmöglichkeit. Gehst du von hier noch ca. 100 m weiter, dann führt links ein autofreier Höhenweg mit herrlicher Aussicht zur Windmühle Fissenknick.



Jeder dieser einmaligen Wanderwege hat ein besonderes Thema. Die entsprechenden Markierungen führen dich sicher auf deinem Pfad. Zudem stehen Hinweistafeln an besonders ausgesuchten Punkten, eine Infotafel steht direkt auf der gegenüberliegenden Seite des Eingangs der Chakrapyramide.

Route: Moormeile – Thema: "Bewusstsein"
Auf einem Spaziergang von gerade mal **3,6 km** vom Kurpark zum Moorabbaugebiet lernst du gute Gründe für die Ausübung von Yoga und kleine Basisübungen kennen. Auf dem Rundwanderweg erhältst du auch Informationen zum natürlichen Heilmittel Moor. Startpunkt der Tour: Kurpark Bad Meinberg. Markierung: Weißes V auf blauem Grund.

Route: Maßbruch – Thema: "Gleichgewicht"
Dieser **6,4 km** lange Rundwanderweg führt dich über die bewaldeten Berge im Südwesten von Bad Meinberg. An schönen Aussichtspunkten gibt es Yoga-Stationen mit etwas schwierigeren Übungen, die aber auch von Einsteigern bewältigt werden können. Erlebe auf diesem Weg, warum Wandern so gesund ist und wie du mit Yoga Rückenschmerzen lindern und vorbeugen kannst. Startpunkt der Tour: Kurpark Bad Meinberg. Markierung: Weißes V auf rotem Grund.

Route: Norderteich – Thema: "Ruhe"
Auf dieser längsten Rundwanderung von **10,1 km** Länge und mehreren leichten Anstiegen erkundest du die großflächigen Naturschutzgebiete im Bad Meinberger Osten. Der Weg führt durch die Buchenwälder des Beller Holzes und am Norderteich vorbei. Probiere hier Atemübungen, Meditation und Entspannungshaltungen aus, mit denen du zur Ruhe kommen und Stress vorbeugen kannst. Startpunkt ist bei uns am Haus Yoga Vidya Markierung: Weißes V auf orangem Grund.
Unter **teutoburgerwald.de** findest du in der Kategorie "besondere Themenwege" weitere Informationen zu den einzelnen Routen.



Staatsbad Meinberg

Wir arbeiten eng mit der Tourist-Information Horn-Bad Meinberg zusammen. Du bist ganz offiziell "Kurgast" in Bad Meinberg, einem staatlich anerkannten Kurort. Dann bekommst du auf Anfrage deine Kurkarte an der Rezeption.

Mit der Kurkarte kannst du folgende Leistungen und Vorteile nutzen:

- Kostenlose Teilnahme an ausgewählten Veranstaltungen im Kurpark
- Vergünstigter Eintritt zu verschiedenen Vorträgen und Aktivitäten
- Eine ausführliche Auflistung aller Angebote erhältst du in der Tourist-Information

Die Einnahmen aus der Kurtaxe werden satzungsgemäß für die Pflege des Kurparks, die Infrastruktur und touristische Angebote eingesetzt.

Bad Meinberg Schwefelmoor
Das „schwarze Gold" im Bad Meinberger Stinkebrink vitalisiert, regeneriert und aktiviert. Es wärmt und umschmeichelt den Körper wie die Seele. Die Moorpackungen werden nicht nur bei Erkrankungen des Bewegungsapparats lokal eingesetzt, sondern auch bei Wellnessbehandlungen. Der Moor-Erlebnis-Pfad, informative Führungen für Gruppen oder die ganze Familie, köstlicher MoorKuchen oder auch eine MoorApp laden dazu ein, das Moor auf ganz individuelle Weise kennenzulernen und die fantastische und mystische Moorlandschaft für sich zu erschließen.

Bad Meinberger Mineralwasser
Seit mehr als 100 Jahren ist unser Heilwasser von zertifiziert gleichbleibender Zusammensetzung und Qualität. Es entspringt in den Tiefen unter dem Teutoburger Wald und dem Eggegebirge. Es erfrischt, ist gesund und reich an lebenswichtigen Mineralien wie Calcium und Magnesium. Es eignet sich optimal für die natriumarme Ernährung. Es ist ein Medikament ohne Beipackzettel.

Bad Meinberger Kohlensäure
Direkt unter dem historischen Kurpark befindet sich das größte balneologisch genutzte Kohlensäurevorkommen der Welt. Durch Gasbohrung wird es hier erschlossen und strömt aus 300 m Tiefe aus der Erde. Die Kohlensäure wird im Schwimmbad dem Wasser zugesetzt.



Freizeit-Aktivitäten

Kurgastzentrum
Im historischen Kurpark Bad Meinberg liegt das Kurgastzentrum, zentraler Treffpunkt für Gäste und Infopunkt für touristische Angebote. Hier bekommst du:

- Informationsmaterial und Karten
- Veranstaltungskalender
- Verkauf von Tickets
- Souvenirs

Auch im Kurgastzentrum ist der Heilwasserausschank, eine Leseecke und das Kurtheater.

Kurtheater
Das Kurtheater im Herzen des Kurparks bietet Platz für fast 700 Besucher und Besucherinnen. Es bietet ein vielseitiges Programm mit Theater, Konzerten, Kabarett und Sonderveranstaltungen.

Fahrräder mieten beim ADFC
City-Rad, E-MTB, City Bike Pedelec. Auch Kinderräder, Kindersitze, Tandems etc. sind zu mieten. Du kannst aus 20 sorgsam ausgearbeiteten Radtouren des ADFC Lippe auswählen. Touren-Faltblätter mit guten Kartenskizzen, gekennzeichnet nach Schwierigkeitsgrad sind hier erhältlich.

ADFC im Gästehaus Havergoh, Brunnenstr. 67, Tel. 05234/9754. Tägliche Öffnungszeiten 08:00-12:00 Uhr, Abholung der Fahrräder spätestens 12:00 Uhr und Rückgabe spätestens 20:00 Uhr



Nordic-Walking-Zentrum
In Bad Meinberg bietet das vom DSV zertifizierte Nordic Walking Streckennetz ein abwechslungsreiches und ganz besonderes Naturerlebnis.

Verleih von Nordic Walking Stöcker in der Tourist-Information in Bad Meinberg.
Falls du eine geführte Tour haben möchtest, erkundige dich gerne vor Or

Freibad
Durch das Silvaticum, am Café „Schauinsland" vorbei und dann den schönen Buchenwald hinunter, kommst du in 15 Min. zu Fuß zum Meinberger Freibad.

Öffnungszeiten
06:00-07:30 Uhr und 14:00-20:00 Uhr
Sa, So und Feiertage 10:00-20:00 Uhr

Tennis-Platz: 5 Minuten entfernt von Yoga Vidya

Minigolf: im Kurpark Bad Meinberg.

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 15:00-18:00 Uhr
Sa, So, und Feiertage 13:00-18:00 Uhr
Nach Vereinbarung jederzeit!
Tel.: 01627422475

Es gibt daneben auch eine Boulebahn, die kostenlos genutzt werden kann.



Stadtplan Bad Meinberg

Zu Fuß nach Bad Meinberg:

Das ist bei jedem Wetter ein schöner Ausflug von ca. 15 Minuten. Du gehst aus dem Eingang der Chakrapyramide (Infopoint) heraus, rechts ums Haus herum, überquerst schräg links den Wällenweg und gehst rechts rein, folgst dem Weg über den Bach den Hügel rechts hoch und dann rechts herum immer geradeaus durch das Silvaticum, dann durch eine Unterführung in den Kurpark entlang des Sees vorbei an den Kurhäusern zur Fußgängerzone.
Stadtplan und Umgebungskarte an der Rezeption oder am Infopoint erhältlich!



Cafés und Restaurants

Bei uns bekommst du ja schon tolles Essen, vermutlich Deutschlands üppigstes Vollwertbüffet. Trotzdem, wer die Abwechslung liebt (und bis zum Satsang zurück ist…): Hier könntest du in Versuchung geführt werden (bleibe aber stark!).

Bad Meinberg

Café am See
Brunnenstr. 106
Tel. 05 234 / 20 54 46
Mo-So 09:00-18:00 Uhr
Dienstag Ruhetag

Hotel Café Schauinsland
Pyrmonter Str. 51
Tel. 05 234 / 88 20-0,
täglich 11:30-18:00 Uhr

Eiscafe Mona & Lisa
Krumme Str. 7, Tel. 0160/7552384,
Dienstag Ruhetag - Typisch italienisch.

Eispavillon am Kurpark
Parkstr. 4
Montag Ruhetag
Tel.: 052348259692
(nur natürliche Zutaten, aber viel Zucker!, ohne Farbstoffe, ohne Ei)
ab 10:00 Uhr

Meister Bäckerei Mellies, Konditorei-Café
Marktstr. 8
Tel. 05 234 / 98 884
Mo-Fr 06:30-13:00 Uhr
und 14:30-18:00 Uhr,
Sa bis 13:00 Uhr

Andere Ortsteile Horn-Bad Meinbergs

Waldhotel und Restaurant Silberbachmühle
im Silberbachtal, Neuer Teich 57.
Kaffee und Kuchen täglich ab 14:00 Uhr
Restaurant:
Mo.-So. 17:00-21:00 Uhr mit Seeterrasse, Spielplatz und Picknickplatz. Ausgangspunkt für Wanderungen im Silberbachtal und auf den Velmerstot.
Tel. 05 234 / 22 22

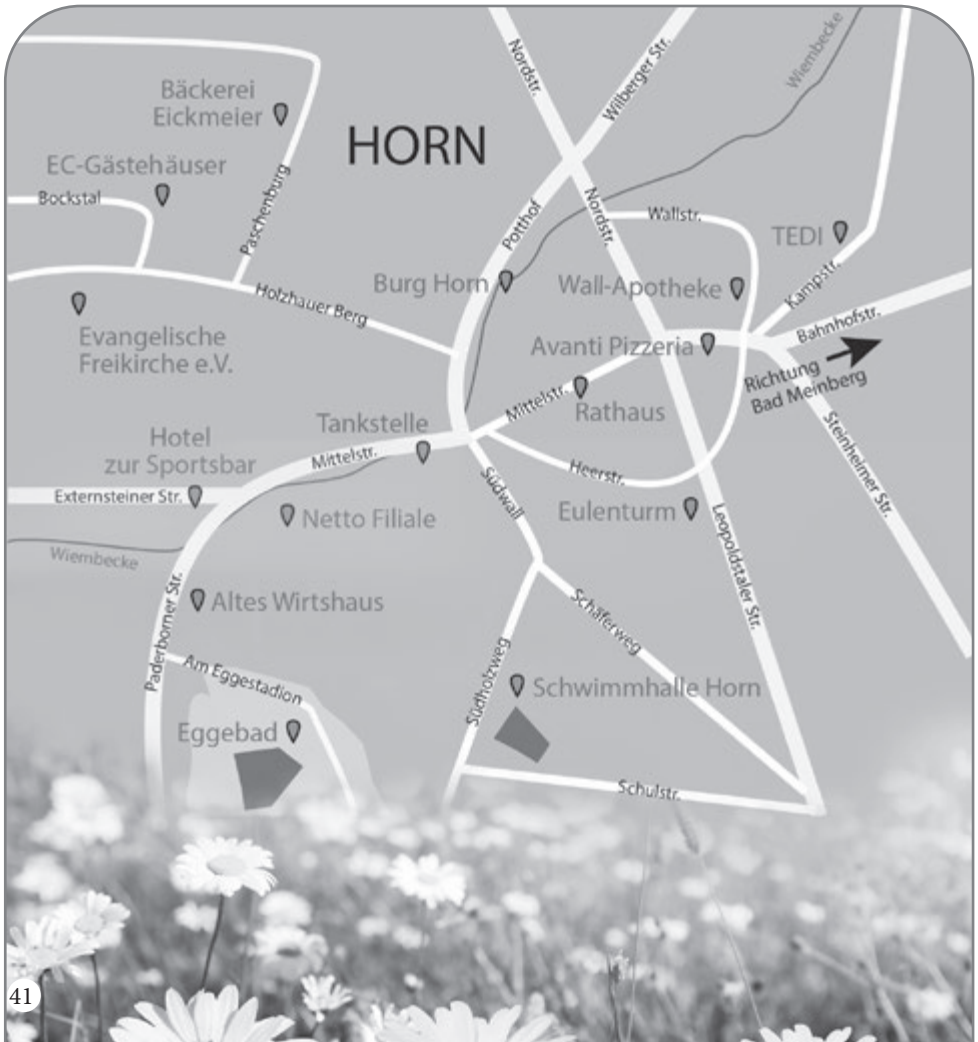
Felsenwirt an den Externsteinen
Horn-Bad Meinberg, ExternsteinerStr. 35
Tel. 05 234 / 23 10
von April bis Oktober: Di-Fr 11:00-18:00 Uhr, Sa-So 10:00-20:00 Uhr, Montag Ruhetag (nicht während Feiertagen und in den NRW-Ferien), von November bis März
Sa und So 11:00-17:00 Uhr
bei gutem Wetter.

Windmühle Fissenknick
Horn-Bad Meinberg, Windmühlenweg 10
Tel. 05 234 / 91 96 02
Mi-So 18:00-22:00 Uhr
So 12:00-14:15 Uhr
Nur mit Reservierung, freundliches Ambiente in alter Windmühle, schöne Terrasse

Royal Thai
Horn-Bad Meinberg/Wilberg,
Detmolder Str. 59
Tel. 05 234 / 88 09 56
Fr-Mi 12:00-14:00 Uhr, 17:30-22:00 Uhr
(So bis 22:30) Uhr
Donnerstag Ruhetag, asiatische Spezialitäten, teils auch vegetarisch/vegan

Stadtplan Horn – Innenstadt

Das Land Lippe war 800 Jahre ein eigener Staat und ist heute Teil von Nordrhein-Westfalen mit der Rose im Landeswappen.
Der Ort Horn, bereits seit 1248 mit den Stadtrechten ausgestattet, ist eine der ältesten Städte Lippes. Der historische Ortskern aus der Weser-Renaissance ist in jedem Fall einen Besuch wert und 5 km von hier entfernt.
Regelmäßig gehen Busse von dem Bad Meinberger Badehaus nach Horn ab (siehe Bus-Tabellen Seite 49).
Ein historischer Stadtrundgang führt durch Kunst, Geschichte und Kultur. Mehr als 100 „Hörnchen“ als Wegweiser führen zu 12 Sehenswürdigkeiten. Der Rundgang endet auf dem Marktplatz und lädt zum anschließenden Shopping in individuellen Geschäften ein.
Das Parken ist kostenfrei.



Ausflugsziele und Erlebnis-Events

Historischer Stadtkern Horn
Typisches Drei-Straßen-Schema der lippischen Stadtgründungen, Burg der lippischen Edelherren, Stadtmauer-Reste mit die Innenstadt umgebendem Grüngürtel, Eulenturm, spätgotische Pfarrkirche, Rathaus mit Markt und Denkmal, Fachwerk- und Weser-Renaissance-Bauten.

Burgmuseum Horn (Tel. 05 234 / 98 545)
Ein bedeutendes Baudenkmal der Landesgeschichte mit Burghof und umliegenden Gehöften. Die Burg beherbergt ein Museum mit Dauerausstellung (über Stadt, Burg und die Externsteine) sowie wechselnden Exponaten. Burgstr. 13, Freitag, Samstag und Sonntag von 14:00-17:00 Uhr.

Stadt Detmold
Detmold hat eine schöne Altstadt mit Marktplatz, Kirche, Rathaus und dem Donopbrunnen. Es gibt eine Fußgängerzone mit vielen Geschäften und schöne Gassen mit gemütlichen Fachwerkbauten. Der Schlosspark mit dem Fürstlichen Residenzschloss ist eine Insel der Ruhe, ganz in der Nähe steht das Landestheater. Im Lippischen Landesmuseum erfährt man viel über die Geschichte der Region. In Detmold gibt es auch Kinos und nette Cafés und Restaurants.

Freilichtmuseum Detmold (Tel. 05 231 / 706-105)
Im größten Freilichtmuseum Deutschlands erzählen mehr als 90 vollständig eingerichtete Gebäude aus allen Landschaften Westfalens den geschichtlichen Hintergrund ländlichen Bauens und Lebens. Zwischen Eingangsbereich und dem „Paderborner Dorf“ verkehren Pferdewagen auf dem Museumsgelände, auf dem auch drei Lokale in historischen Gebäuden die Besucher zum Rasten und Stärken einladen. Täglich wird altes Handwerk wie Getreide Mahlen, Schmieden, Töpfern usw. demonstriert. Geöffnet von April bis Oktober täglich von 09:00-18:00 Uhr, montags geschlossen.

Freilichtbühne Bellenberg
(Tel. 05 234 / 20 59 36)
Einzige lippische Naturbühne. Von Pfingsten bis September Vorstellungen in großartiger Kulisse im idyllischen Hochtal.

Teuto-Kletterpark (Tel. 05 232 / 69 99 20)
Direkt am Hermannsdenkmal im herrlichen Buchenwald mit über 70 Kletterstationen. Im Sommer geöffnet am Wochenende und an Feiertagen von 10:00-20:00 Uhr, und in den Ferien in NRW Di-So von 10:00-20:00 Uhr. (Öffnungszeiten weichen saisonal ab).

Lemgo: Hauptstadt der Weser-Renaissance
Ein einmaliger, wunderschöner historischer Stadtkern.

Weser-Renaissance-Schloss Lemgo-Brake
(Tel. 05 261 / 94 50-0)

Das Museum in der weitläufigen Schlossanlage zeigt die Vielfalt der Kultur des Weserraumes im 16. und 17. Jahrhundert, die einen international beeinflussten eigenen Stil hervorbrachte.

Ponyhof Flammenkamp in BM-Vahlhausen, Im Knicke 1 Tel. 05234/98914, Familie Kützemeier.

15 Pferde und Ponys, Reitunterricht für Kinder von 6 bis14 Jahren, nach Vereinbarung. Nachmittags ab 14:00 Uhr, dienstags Ruhetag.

Reit- und Fahrverein Bad Meinberg
Tel. 05 234 / 98 484

Westernreiten in Blomberg
Marpestr. 59 (Tel. 05 236 / 88 99 01)
Unterrichtsstunden in Canadian Horsemanship.

Naturschutzgebiet Externsteine
bei Holzhausen (Tel. 05 234 / 20 29 796)

Mit einer Fläche von 140 ha ist das Naturschutzgebiet am Fuße des Teutoburger Waldes ideal zum Wandern. Hauptanziehungspunkt ist das Natur- und Kulturdenkmal Externsteine, eine bis zu 38 m hohe Felsengruppe aus Osning-Sandstein, die schon vor ca. 10.000 Jahren die Menschen faszinierte, wie archäologische Funde belegen. In die Felsen sind mehrere Räume eingemeißelt, die als Pilgerstätten angesehen wurden.
Rundwege sind auf Schautafeln ausgeschildert: bis zu 3,5 km um den See und durch den Wald bei den Steinen; bis zu 10,6 km zur Ruine Falkenberg und dem Vogeltaufestein. Eine wunderschöne Aussicht genießt man auf dem 318 m hohen Bärenstein mit seiner Heidelandschaft aus Wachholder-, Heidelbeer- und Heidesträuchern. Anstieg direkt hinter den Steinen.
Mit dem Auto: Durch Horn auf der L 828 Richtung Holzhausen, kurz nach Horn links auf Parkplatz. Fußweg zu den Steinen 10 Minuten. Mit dem Bus kannst du auch bequem hin und zurück fahren; der Fahrplan ist auf Seite 45 abgedruckt.
Zu Fuß vom Haus Yoga Vidya: Kürzester Weg von ca. 4 – 5 Stunden hin und zurück: durch das Silvaticum und den Kurpark, geradeaus durch die Fußgängerzone, links in die Marktstr. bis zur Hamelnerstr., über Fußgängerampel geradeaus in die Straße „Auf der Heide“. Zum Teil sind die Externsteine auch ausgeschildert. An Mooranlage vorbei auf Trampelpfad. Bevor die ersten Häuser und die Teerstraße wieder anfangen rechts ins Naturschutzgebiet. Dann auf der geteerten Straße links (nach dem Naturschutzdenkmal Eiche), und links halten bis zur Steinheimer Straße. Dort rechts auf Fußweg. Rechts über den Bahnübergang, dann immer Mittelstr. durch Horn-Zentrum folgen. Rechts in die Externsteiner Str. und linkem Fußweg folgen. Am Teich der Ausschilderung für Externsteine folgen.



Highlights des Lipper Landes

Tausendjährige Eiche in Hornoldendorf

Fährst du auf der L 828 noch weiter Richtung Detmold, geht es nach ca. 5 km rechts ab nach Hornoberdorf. Dort gleich erste Straße links rein zu einem alten Ritterhofgut, am Ende der Straße parken und 200 m weiter laufen. Im alten gepflegten Garten hat sich die mächtige Eiche über die Begrenzungsmauer ausgebreitet. Schöner Platz zum Meditieren.

Silberbachtal und Velmerstot (468 m)

Das Silberbachtal am Fuß der Velmerstot – dem höchsten Berg des Teutoburger Waldes – gehört zu den romantischsten Wanderrevieren Lippes. Rundgänge von 1,5 km bis zu 5,5 km führen entlang idyllischer Bachläufe durch herrliche Wälder, vorbei an einer alten Schleifmühle und einem Sandsteinbruch. Mehrere wunderbare Plätze zum Meditieren. Ein Aussichtspunkt mit atemberaubender Fernsicht ist der ersteigbare hölzerne Eggeturm auf dem Velmerstot.
Mit dem Auto: Durch Horn, links die L 954 Richtung Leopoldstal, rechts zum Parkplatz am Gasthaus Silbermühle abbiegen. Dort sind die Routen auf Tafeln aufgezeigt.

Adlerwarte Berlebeck Detmold,

Hangsteinstraße, (Tel. 05 231 / 47 171)
Älteste und artenreichste Greifvogelwarte Europas mit über 180 verschiedenen Greifvögeln. Von den mächtigen Stein- und Weißkopfseeadlern, den Luftakrobaten Falken und den großen Geiern bis hin zu den Nachtvögeln Eule und Uhu – es ist eine eindrucksvolle Begegnung mit den Jägern der Lüfte. Vor allem bei den täglichen Freiflugvorführungen macht es viel Spaß, wenn die Darsteller ihre Künste in beeindruckenden Flugmanövern und Sturzflügen zeigen, um zielgenau auf der Hand des Falkners zu landen. Öffnungszeiten vom 15.2. bis Mitte Dezember von 09:30-17:00 Uhr.
Freiflugzeiten um 11:00 und 15:00 Uhr.
Mit dem Auto: Durch Horn auf der L 828 Richtung Holzhausen, Berlebeck. In Berlebeck ausgeschildert.

Vogel- und Blumenpark Heiligenkirchen,

Ostertalstr. 1, Detmold
(Tel. 05 231 / 47 39)
Einen wirklich bunten Ausflug kannst du zu den vielfarbigen Blumen und Vögeln des Parks machen. Viele exotische Arten sind zu bestaunen und zu belauschen, und mit den spaßigen Papageien gibt es einiges zu lachen und auch zu schmusen. Der Park ist gefüllt von herrlichen Blumen, die den Geruchssinn betören. Für Kinder wird immer wieder ein Sonderprogramm mit Festen und Spielen angeboten. Öffnungszeiten vom März bis Nov. täglich von 09:00-18:00 Uhr.
Mit dem Auto: Durch Horn auf der L 828 Richtung Holzhausen, an Hornoldendorf vorbei, durch Heiligenkirchen, weiter bis Schling. Dort ausgeschildert. Auf der L 828 geht es weiter zum:

Hermannsdenkmal, Detmold, Grotenburg

Die 55 m hohe Statue des berühmten Cheruskerfürsten Hermann (Arminius) steht auf dem stark bewaldeten und 386 m hohen Teutberg, inmitten der darum gelegenen Ringwallanlage, die Grotenburg genannt wird. Erinnern soll das Denkmal an die berühmte „Schlacht im Teutoburger Wald”, bei der germanische Stämme unter Führung von Arminius den römischen Legionen im Jahre 9 n. Chr. eine entscheidende Niederlage beibrachten. Sie gilt daher heute als „Freiheitsstatue“ und als mahnendes Friedensdenkmal. Du kannst das Denkmal besteigen und die wunderschöne Aussicht weit über das Land genießen.

Parkplatz ca. 500 m vom Denkmal entfernt.

Apotheken und Ärzte

• Ärztlicher Notfalldienst
Tel. 116 117

• Klinikum Lippe-Detmold
Tel. 05231/ 72-0

• Dr. med. Machalke, Innere Medizin, Rheumatologe, Osteopathie, Physikalische und Rehabilitative Medizin.
Parkstr. 43, Tel. 05234/901258

• Praxis Dr. Dissmann
Ballhaus im Kurpark, Parkstraße 6, 32805 Horn-Bad Meinberg, Tel. 05234 1209890

• Dr. med. Thomas Köhler
Kardiologe in Horn-Bad Meinberg, Seestraße 11, 32805 Horn-Bad Meinberg, Telefon: 05234 9190170

• Frauenarztpraxis Dr. med Jessica Gawenda
Frauenarzt/-ärztin, Freiligrathstraße 3, 32756 Detmold, Tel.05231 23871

• Zahnärzte am Park
Parkstr. 33,
Tel. 05234/98131

• Zahnarzt Dr. Sommer
Brunnenstr. 106,
Tel. 05234/99090

• Tierärztin
Dr. Juliane Henkemeier, Mittelstr. 111, Horn,
Tel. 05234/1010

• Rose Klinik, Fachklinik für Traditionelle ChinesischeMedizin,
Parkstrasse 45-47,
Tel. 05234/907520

• Bad Apotheke Chinesischer Heilkräuterversand
(3 % Rabatt für Yoga Vidya Gäste)
Allee 10,
Tel. 05234/9762

Geschäfte und Banken in Bad Meinberg

• Bioladen Natur pur
Allee 12, Tel. 05 234 / 98 765,
Mo bis Sa 09:00-12:30 Uhr
15:00-18:00 Uhr, Mi und Sa nachmittags geschlossen

• Buchhandlung Kelle
Allee 13, Tel. 05 234 / 98 997

• EDEKA Wiele
Brunnenstraße 12,
Tel. 05 234 / 91 476,
Öffnungszeiten:
Mo bis Sa 07:00–20:00 Uhr

• Friseur Pro Hair
Allee 2, Tel. 05 234 / 91 96 66

• Friseur und Kosmetik Nicole Möller-Hannes
Allee 17, Tel. 05 234 / 92 92

• Dein Friseur
Brunnenstr. 77,
Tel. 05 234 / 94 11

• Handarbeiten Andrea`s Glücksmasche
Allee 4, Tel. 05 234 / 87 97 570,
Mo bis Sa 09:30–13:00 Uhr
Mo bis Do 15:00–18:00 Uhr

• Friseur in der Rose Klinik
Parkstraße 45-47,
Tel. 05234/907503

• Optiker Sroka
Röwenhof 2,
Tel. 05 234 / 91 93 11

• Sanitätshaus Müller
Brunnenstr. 73,
Tel. 05 234 / 20 56 874

• Schuhehaus Sprenger
Allee 3, Tel. 05 234 / 98 111

• Textilien Steffis Moden
Allee 1, Tel. 05 234 / 99 219

• Sparkasse Paderborn-Detmold
Allee 9, Tel.

• Volksbank
Allee 1a, Tel. 05 231 / 70 80

• Tourist Information im Kurpark
Parkstr. 10,
Tel. 05234/20 597-0 oder-10,
Öffnungszeiten:
Mo – Fr.: 09:00-17:00 Uhr (durchgehend)
Sa.: 09:00-13:00 Uhr

Busfahrpläne, Zuganreise und Shuttleservice

Du kannst den **hauseigenen Fahrdienst** zum Bringen oder zum Abholen zum/vom Busbahnhof oder Bahnhof Bad Meinberg von morgens 08:50-19:00 Uhr abends nutzen. Melde dich bitte mindestens einen Tag vorher an der Rezeption oder telefonisch unter **05234/87-0** oder per E-Mail an **rezeption@yoga-vidya.de**

Die Züge verkehren zum Bahnhof in Horn-Bad Meinberg. Die Fahrpläne hängen an der Pinnwand aus (in der Chakrapyramide vor dem Nadabrahma-Raum links).

Auszüge Busfahrplan:

Bus Line 782 zu den Externsteinen
über Horn nach Detmold
Abfahrtszeiten von der Haltestelle „Yoga-Zentrum" an der Hauptstraße an der Kreuzung gegenüber Wällenweg / Badehaus.

Mo-Fr: 07:57-17:57 Uhr jede Stunde
Sa: 08:57-16:57 Uhr jede Stunde
So: 12:27-19:27 Uhr jede Stunde

Fahrtzeit nach Horn/Marktplatz: 19 Min.
Externsteine: 23 Minuten
1000-jährige Eiche Hornoldendorf: 29 Min.
Detmold Bahnhof: 44 Minuten

Bus Line 782 zurück von den Externsteinen
nach Bad Meinberg. Abfahrtszeiten von der Haltestelle Abzweigung Externsteine
Mon - Frei: 07:03-19:03 Uhr jede Stunde
Samstags: 09:03-20:03 Uhr jede Stunde
Sonn- und Feiertage: 12:03-19:03 Uhr jede Stunde

Line 772, 776 Richtung Detmold ab Haltestelle „Busbahnhof" (Zeiten siehe Fahrplan).
Ab Ostern bis 1.11., stündlich 09:56-17:56 Uhr (nur Sa/So und Feiertag) mit den Zielen: Horn/Marktplatz, Externsteine, Berlebeck Adlerwarte, Heiligenkirche Vogelpark, Augustinum Hiddesen, Hermanndenkmal, Freilichtmuseum Detmold, Landesmuseum Detmold.

Bus Linie 792 Richtung Bad Pyrmont ab Busbahnhof Bad Meinberg
stündlich ab 14.4 bis 1.11., 10:00-18:00 Uhr (nur Sa/So und Feiertag) mit den Zielen: Entenkrug Norderteich, Kirche in Wöbbel, Freizeitzentrum Schieder See, Markt in Bad Pyrmont.
Zum Busbahnhof Bad Meinberg kommst du mit Linie 772, 776 und 782 ab Haltestelle „Yoga-Zentrum" (Zeiten siehe Fahrplan).

Änderungen bei Bus- und Bahn sind jederzeit möglich.

Oder nutze unsere Mitfahrbörse unter:

yoga-vidya.de/mitfahren

Oder unsere **Pinnwand** auf Ebene 1 der Chakrapyramide.



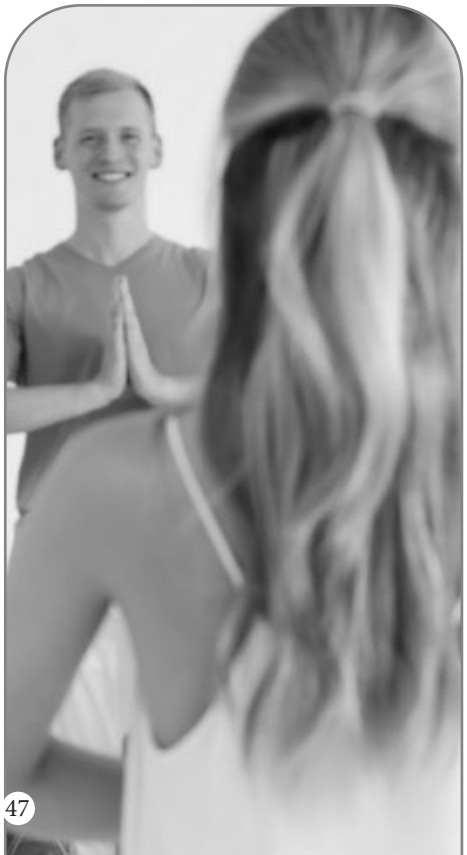
Unterrichten?

Yoga zu unterrichten ist eine erfüllende, verantwortungsvolle Aufgabe.

Ein/e Yogalehrer/in braucht dafür die solide Basis einer regelmäßigen Yoga-Praxis und genaue Kenntnis der Unterrichtstechniken.
Nicht nur intellektuelles Wissen ist wichtig, sondern die Umsetzung des Erlernten im Alltag.

Das erweckte Prana - die Lebensenergie - gibt dir die Ausstrahlung, die für eine/n Yogalehrer/in so wichtig ist. Das hilft dir auch dabei, Yoga in dein tägliches Leben zu integrieren.

Mehr zur Yogalehrer Ausbildung:
yoga-vidya.de/yogalehrerausbildung



Yoga praktizieren!

Yoga entwickelt deine gesamte Persönlichkeit. Du spürst das durch mehr Gesundheit und Lebensfreude, Erfüllung in Partnerschaft, Familie und Beruf.

Mit regelmäßiger Praxis wächst der Kontakt zu deiner inneren und äußeren Natur. Du lernst deine verborgenen Fähigkeiten kennen und Schritt für Schritt zu erweitern.
Yoga führt zu einem Bewusstwerden höherer Ebenen des Seins und zur Entwicklung des Kontaktes mit dem Göttlichen.

Wir arbeiten mit den Techniken des seit Jahrhunderten erprobten integralen Yoga in der Tradition von Swami Sivananda.
Dabei fließen Erkenntnisse aus Naturwissenschaft, medizinischer Forschung und Psychologie in den klassischen Yoga mit ein – und passen dieses System an die Gegenwart des 21. Jahrhunderts an.

Wir vertreten einen pragmatischen, undogmatischen und spirituellen Yoga.



Rituale bei Yoga Vidya

Bei Yoga Vidya praktizieren wir täglich Rituale, wie Puja, Homa und Arati, um die spirituelle Schwingung des Ashrams aufrechtzuerhalten und zu erhöhen.
Du bist herzlich eingeladen daran teilzunehmen.

Puja:
Jeden Abend um 18:45 Uhr und oft auch zu anderen Zeiten praktizieren wir Puja, ein hinduistisches Verehrungsritual, wo Gott/Göttin verehrt werden. Mittels rituellen Handlungen, wie Reinigungen, Anrufungen, Mantra-Rezitationen, Gebeten und das Darbringen von Blumen oder Reis, Wasser, Raucherstäbchen erbitten wir göttliche Segnung.

Homa:
Jeden Tag starten wir mit einer Homa um 05:00 Uhr. Homa ist ein rituelles Feueropfer aus indischer Tradition, das göttliche Energien erwecken und eine rituelle Reinigung fördern soll. Es wird dabei ein heiliges Feuer im Homa-Kund angezündet und mit Anrufungsmantras und Gebeten verehrt. Ferner werden Opfergaben wie Kokosfett ins Feuer gegeben, Gebete gesprochen oder gesungen, um die Hingabe an das Göttliche zu symbolisieren.
Ein Homa wird oft zu besonderen Anlässen durchgeführt, wie etwa zu Festen, während spiritueller Übungen oder um spezifische Wünsche zu erfüllen. Es wird als besonders wirkungsvoll angesehen, um negative Energien zu vertreiben und positive Kräfte zu manifestieren.

Arati:
Mindestens 2 x täglich kannst du Arati in unseren Satsangs erleben. Arati ist eine Lichterzeremonie, wo Licht vor dem Altar im Uhrzeigersinn geschwenkt wird, um Gott und Wesenheiten zu verehren. Das Licht soll die Dunkelheit und Unwissenheit vertreiben und das göttliche Licht in dir erwecken. Dabei werden Mantras rezitiert, die Gott preisen. Das Überstreifen des Lichtes am Ende symbolisiert das Reinigen des Geistes. Arati hilft die astrale Atmosphäre eines Raumes zu reinigen, positive Schwingung zu erzeugen und ist Symbol für das Opfern aller Handlungen an Gott und den Nächsten.



Abkürzungen:
BM=Bad Meinberg; WW=Westerwald; AL=Allgäu; NO=Nordsee
MZ=Mehrbettzimmer, DZ=Doppelzimmer, EZ=Einzelzimmer, S/Z/Womo=Schlafsaal, Zelt, Wohnmobil



Stand: Oktober 2026

Yoga Vidya e.V.
Gemeinnütziger Verein

Yogaweg 7 • 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel.: 05234/87-0 • Fax: 05234/87-1875 • info@yoga-vidya.de
yoga-vidya.de