

# Yoga tut gut!



Programm Januar bis Juli 2020

## Yogastunden und Kurse in Bad Meinberg

Yogakurse (teilweise krankenkassengefördert) • Workshops • Ayurveda  
Massagen • Yogatherapie/Psychologische Yogatherapie  
Meditation • Tiefenentspannung • Info-Veranstaltungen



Lippe

Yoga Vidya e.V.

Yogaweg 1 · 32805 Horn-Bad Meinberg

Tel.: 05234/87-0 · Fax: -1875

rezeption@yoga-vidya.de

yoga-vidya.de



...bietet dir die ideale Atmosphäre zum Entspannen und Auftanken. Losgelöst vom Stress des Alltags kannst du in unseren schönen Räumen zur Ruhe kommen und zu dir selbst finden. Unsere freundlichen und geschulten Yogalehrer/innen nehmen sich auch gerne nach der Stunde noch Zeit für ein persönliches Gespräch. Das Seminarhaus ist Teil des Yoga Vidya e.V., Europas führendes Yoga-Seminarhaus und Yogalehrer-Ausbildungszentrum. Der Yoga Vidya e.V. ist ein gemeinnütziger Verein mit ca. 90 Yoga-Centern in Deutschland, Österreich, Schweiz und den Niederlanden.

## Ayurveda Oase

Unsere Ayurveda Oase bietet dir ideale Möglichkeiten für ein spontanes Wohlfühl-Erlebnis zum Aufladen, Regenerieren, Relaxen und ein harmonisches Ambiente in acht Behandlungsräumen, Schwitzbad, Wohlfühlbad und Ruheraum.

Yoga ist ein praktisches System zur Entwicklung der gesamten Persönlichkeit. Die Wege des Yoga sind sehr vielseitig, so dass jeder für sich herausfinden kann, was ihm/ihr am meisten Spaß macht und den größtmöglichen Nutzen bringt. Yoga ist ein faszinierendes Übungssystem, das für jeden das Richtige bietet.

## Yoga besteht aus:

- **Yogastellungen** (Asanas) wirken systematisch auf den ganzen Körper. Muskeln und Bänder werden gedehnt, gestreckt und gekräftigt. Wirbelsäule und Gelenke bleiben beweglich oder werden wieder beweglich. Sie wirken auch auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven.
- **Atemübungen** (Pranayama) für mehr Energie, um den Körper mit „Prana“, der Lebensenergie, neu aufzuladen und den Geist zu lenken, indem der Fluss von Prana reguliert wird.
- **Entspannung** vermindert den Energieverlust im Körper. Stress wird abgebaut, das ganze Körper-Geist-System kommt zur Ruhe und regeneriert sich tiefgreifend.
- **Ernährung:** Vollwertige Nahrung hält gesund und fit, reinigt und harmonisiert den ganzen Organismus und beruhigt den Geist.
- **Positives Denken und Meditation:** Du lernst, harmonisch und in Frieden zu leben. Kommt die Bewegung im Geist zur Ruhe, erkennst du dein wahres Selbst.

**Bitte für alle Veranstaltungen / Kurse 3 Tage vorher anmelden (außer zu den Info-Abenden):**

## Yoga Vidya

(neben dem Thermalbad „Bad Meinberger Badehaus“)

Yogaweg 1 · 32805 Horn-Bad Meinberg

Tel.: 05234/87-0 · Fax: -1875

E-Mail: [rezeption@yoga-vidya.de](mailto:rezeption@yoga-vidya.de)

Öffnungszeiten: täglich 8:00 - 20:00 Uhr

**Bitte bequeme Kleidung mitbringen** und etwa zwei Stunden vor dem Kurs nichts essen. Yoga-Matten sind vorhanden. Du kannst auch gerne deine eigene Matte mitbringen. Kursgebühr bitte vor Kursbeginn überweisen oder abbuchen lassen bzw. spätestens vor Kursbeginn an der Rezeption bezahlen. Vesäumte Stunden können bis 2 Wochen nach Kursende kostenlos nachgeholt werden.

Bitte mindestens einen Tag vorher anmelden:

Tel. 05234/87-0 oder E-Mail: [rezeption@yoga-vidya.de](mailto:rezeption@yoga-vidya.de)

## Yoga Info-Abend

Vorführungen erläutern dir die Asanas und in einer praktischen Yoga-stunde kannst du deine eigenen Erfahrungen machen.

- Donnerstag 09.01.20 19:00 - 22:00 Uhr
- Montag 03.02.20 19:00 - 22:00 Uhr
- Mittwoch 04.03.20 19:00 - 22:00 Uhr
- Montag 20.04.20 19:00 - 22:00 Uhr
- Dienstag 26.05.20 19:00 - 22:00 Uhr
- Donnerstag 25.06.20 19:00 - 22:00 Uhr

## Ayurveda Info-Abend

Einführungsvortrag mit anschließendem Praxis-Workshop und ayurvedischen Teeproben.

- Donnerstag 16.01.20 19:00 - 22:00 Uhr
- Dienstag 24.03.20 19:00 - 22:00 Uhr
- Donnerstag 18.06.20 19:00 - 22:00 Uhr

## Yogatherapie Info-Abend

Yogatherapie kann bei körperlichen oder psychischen Beschwerden helfen. Informationen zu Angeboten und Arbeitsweisen in der psychologischen und klassischen Yogatherapie.

- montags von 19:00 - 19:45 Uhr

## Kostenloser Info-Abend zur 2-jährigen Yogalehrer-Ausbildung

- Montag 16.12.19, 13.01.20 19:00 - 20:30 Uhr

Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantra-Singen, Yogastunde und Brunch teilnimmst, zahlst du: MZ 52 €, DZ 69 €, EZ 86 €, S/Z/Womo 38 €. Nur Übernachtung und Satsang: MZ 27 €, DZ 35 €, EZ 43 €, S/Z/Womo 19 €.

## Alles kostenlos!

### 11:00 – 21:00 Uhr zum unverbindlichen Kennenlernen

- 11:00 • **Yogastunden:** Anfänger, Mittelstufe
- 11:30 • **Hausführung**
- **Yogastunden:** Anfänger, Mittelstufe und Kinder
- **Infos über Ayurveda und Ayurveda-Wohlfühlpakete**
- 12.30 – 13:30 • **Vollwert-Bufferet**
- 13:00 • **Hausführung**
- 13:30 – 14:30 • **Mantra Konzert**
- 14:00 • **Einführung Hatha Yoga**
- **Informationen zu Yogalehrer Ausbildungen**
- 14:30 • **Einführung in die Meditation**
- **Klangreise**
- 15:00 • **Hausführung**
- 16:00 • **Yogastunden:** Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene und Kinder
- **Mantra-Workshop**
- 16:30 • **Einführung in den Ayurveda**
- **Information über Yoga-Therapie** mit Workshop
- 17:30 – 18:30 • **Vollwert-Bufferet**
- 18:30 • **Informationen zu Yogalehrer Ausbildungen**
- 20:00 • **Meditation, Mantra-Singen,** Kurzvortrag, mit Tombola

### Kinderbetreuung von 10:30 – 21:00 Uhr

für Kinder ab 3 Jahre. Bitte vorher anmelden.

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





Der Weltyogatag findet einmal jährlich statt, um die Einheit des Menschseins zu feiern und sich für Menschenrechte einzusetzen.



## mit Shamana Om

- Donnerstag 02.01.20 12:30 - 13:30 Uhr
- Samstag 11.04.20 12:30 - 13:30 Uhr
- Montag 13.04.20 12:30 - 13:30 Uhr



## mit Satyadevi

- Samstag 11.01.20 19:00 - 19:45 Uhr
- Montag 01.06.20 12:30 - 13:30 Uhr



## mit Hagit Noam

- Donnerstag 25.06.20 12:30 - 13:30 Uhr



## mit Gauri & Guna Nada Das

- Sonntag 12.01.20 18:45 - 19:45 Uhr
- Sonntag 12.04.20 12:30 - 13:30 Uhr
- Sonntag 31.05.20 12:30 - 13:30 Uhr
- Sonntag 21.06.20 12:30 - 13:30 Uhr



## mit Janin Devi & André Maris

- Sonntag 12.01.20 13:30 - 14:30 Uhr
- Sonntag 03.05.20 13:30 - 14:30 Uhr



## mit The Love Keys

- Dienstag 21.01.20 21:10 - 22:00 Uhr
- Dienstag 12.05.20 21:10 - 22:00 Uhr
- Dienstag 16.06.20 21:10 - 22:00 Uhr
- Dienstag 07.07.20 21:10 - 22:00 Uhr



## mit der Gruppe Mudita

aus Bulgarien- Herzöffnung pur

- Dienstag 28.01.20 21:10 - 22:00 Uhr
- Dienstag 25.02.20 21:10 - 22:00 Uhr
- Freitag 01.05.20 18:45 - 19:45 Uhr
- Dienstag 26.05.20 21:10 - 22:00 Uhr
- Sonntag 21.06.20 18:45 - 19:45 Uhr
- Dienstag 23.06.20 21:10 - 22:00 Uhr
- Dienstag 28.07.20 21:10 - 22:00 Uhr



Zu den Kursen bitte **spätestens 3 Tage vorher** anmelden.  
Tel. 05234/87-0 oder E-Mail: [rezeption@yoga-vidya.de](mailto:rezeption@yoga-vidya.de)

**Kursfreie Zeit: Feiertage, wenn sie auf einen Wochentag fallen**

## Yoga Anfängerkurse

Yoga hilft dir, zu entspannen und dich mit neuer Kraft und Positivität aufzuladen. Es erfolgt eine systematische und gründliche Einführung ins Yoga. Du lernst einfache Yoga-Stellungen, energetisierende Atemübungen und Tiefenentspannungstechniken.

### Krankenkassengeförderter

#### Anfängerkurs

Kursdauer: 10 x 1,5 Stunden  
Kursgebühr: 86 €, ermäßigt 80 €

• Montag 17.02.20 – 27.04.20 18:45 – 20:15 Uhr

10 Wochen

### Yoga 1 Anfängerkurs

Kursdauer: 5 x 1,5 Stunden  
Kursgebühr: 47 €, ermäßigt 43 €

• Montag 06.01.20 – 03.02.20 18:15 – 19:45 Uhr  
• Mittwoch 05.02.20 – 04.03.20 18:30 – 20:00 Uhr  
• Donnerstag 12.03.20 – 09.04.20 18:45 – 20:15 Uhr  
• Dienstag 14.04.20 – 12.05.20 19:00 – 20:30 Uhr  
• Montag 25.05.20 – 29.06.20 18:30 – 20:00 Uhr  
• Mittwoch 01.07.20 – 29.07.20 18:15 – 19:45 Uhr

5 Wochen

### Yoga 2 Aufbaukurs

Vertiefe deine Yoga-Erfahrung. Du lernst die Grundstellungen genauer kennen, verfeinerst die Tiefenentspannungstechniken und erlernst die Auflade-Atemübung.

Kursdauer: 5 x 1,5 Stunden  
Kursgebühr: 47 €, ermäßigt 43 €

• Montag 10.02.20 – 09.03.20 18:15 – 19:45 Uhr  
• Mittwoch 11.03.20 – 08.04.20 18:30 – 20:00 Uhr  
• Donnerstag 16.04.20 – 14.05.20 18:45 – 20:15 Uhr  
• Dienstag 19.05.20 – 16.06.20 19:00 – 20:30 Uhr  
• Montag 06.07.20 – 03.08.20 18:30 – 20:00 Uhr  
• Mittwoch 05.08.20 – 02.09.20 18:15 – 19:45 Uhr

5 Wochen

## Yoga ab 50

Yoga ist ausgezeichnet zur Entspannung, für geistige Klarheit und neue Energie. Yoga aktiviert deine Selbstheilungskräfte und Lebensfreude. Es gilt geradezu als „Anti-Aging“-Technik. Einfach zu lernende Atemübungen, Entspannungstechniken, Körperübungen.

*Laufender Kurs - Einstieg jederzeit möglich*

• Jeweils donnerstags 16:30 – 18:00 Uhr

Kursgebühr:  
5er-Karte 47 €, ermäßigt 43 €; 10er-Karte 75 €, ermäßigt 71 €

## Yin Yoga

Yin Yoga zeichnet sich dadurch aus, dass Yogastellungen langsam und bewusst eingenommen und aufgelöst und die Stellungen lange gehalten werden. Durch das lange Halten können sich die Muskeln, Gelenke, Bänder und Sehnen ausgiebig dehnen, regenerieren und an Geschmeidigkeit gewinnen. Durch sanfte Dehnungen und abschließender Tiefenentspannung kann sich das Bindegewebe regenerieren und somit der gesamte Organismus.

*Laufender Kurs - Einstieg jederzeit möglich*

• Jeweils montags 19:00 – 20:30 Uhr

Kursgebühr:  
5er-Karte 47 €, ermäßigt 43 €; 10er-Karte 75 €, ermäßigt 71 €





## Yoga für Kinder

Die Kinder lernen mit Leichtigkeit den Einstieg ins Yoga, erfahren durch Entspannungs- und Konzentrationsübungen neue Horizonte. Familien haben so die Gelegenheit, Yoga Vidya kennenzulernen und die Erwachsenen können parallel an den offenen Yogastunden für Anfänger und Mittelstufen teilnehmen.

*Laufender Kurs - Einstieg jederzeit möglich*

5 x 2 Stunden 16:00-18:00 Yogastunde für Kinder  
 Betreuung der Kinder von 16:00-18:00 Uhr (parallel zu den Yogastunden für Erwachsene)

Kursgebühr: 5er-Karten 38 €, 10er-Karten 68 €, Monatskarte 30 €

- dienstags von 3-5 Jahren (bis Vorschulalter)
- donnerstags von 6-12 Jahren
- samstags von 3-12 Jahren

Die Kurse laufen auch während der Schulferien.

Zu den Kursen bitte spätestens 3 Tage vorher anmelden.  
 Tel. 05234/87-0 oder E-Mail: [rezeption@yoga-vidya.de](mailto:rezeption@yoga-vidya.de)

## Meditationskurs für Anfänger

Meditation ist der Schlüssel für Lebensfreude, Kreativität und inneren Frieden. Sie ist jedem Übenenden zugänglich. Lichtmeditation, Mantra-Meditation, Energiemeditation, Achtsamkeitsmeditation, Chakra-Meditation, Affirmationen. Kann bei Interesse weitergeführt werden.

Kursgebühr: 47 €, ermäßigt 43 €

- mittwochs 15.04.20 – 13.05.20 18:30 – 20:00 Uhr
- montags 08.06.20 – 06.07.20 18:30 – 20:00 Uhr

## Meditation Aufbaukurs

Kursgebühr: 47 €, ermäßigt 43 €

- mittwochs 20.05.20 – 17.06.20 18:30 – 20:00 Uhr
- montags 13.07.20 – 10.08.20 18:30 – 20:00 Uhr

## Tiefenentspannung und Entspannungstechniken

Du lernst verschiedene Entspannungstechniken kennen. Entspannung führt zu Regeneration, stärkt das Immunsystem und bewirkt eine ganze Reihe positiver Veränderungen: Erholung, innere Ruhe, bessere Konzentrationsfähigkeit, schnellere Besserung bei Schlafstörungen, u.v.m.

5 x 1½ Stunden.

Kursgebühr: 47 €, ermäßigt 43 €

- montags 20.01.20 – 17.02.20 18:30 – 20:00 Uhr
- dienstags 21.04.20 – 19.05.20 18:30 – 20:00 Uhr





Mit diesen **3-Stunden-Workshops** kannst du tiefer in einen bestimmten Aspekt des Yoga oder in andere Themen einsteigen. Mit praktischen Übungen sowie genauen Erläuterungen. Kursgebühr 21 €, ermäßigt 19 €  
**Zu den Kursen bitte spätestens 3 Tage vorher anmelden.**

## Einführung in die Meditation

Viele wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: Wer regelmäßig meditiert, ist ausgeglichener, gesünder, erfolgreicher und glücklicher. Was ist Meditation? Wozu ist sie gut? Was sind die Wirkungen? Meditations- und Konzentrationstechniken. Mit viel Hintergrundinformation und einer praktischen, angeleiteten Meditation.

- Mittwoch 08.04.20 18:30 – 20:00 Uhr
- Montag 25.05.20 18:30 – 20:00 Uhr

## Einführung in die Tiefenentspannung

Theoretische und praktische Vorstellung von Entspannungstechniken. Entspannung ist eigentlich der Normalzustand unseres Körper-Geist-Systems, den wir aber auf Grund umweltbedingter Einflüsse in der heutigen Zeit verloren haben und wieder erlernen müssen. Entspannung führt zu einer tiefgreifenden Regeneration, stärkt das Immunsystem und bewirkt eine ganze Reihe positiver Veränderungen.

- Montag 13.01.20 18:30 – 20:00 Uhr
- Dienstag 14.04.20 18:30 – 20:00 Uhr

## Ayurveda Schönheitsworkshop

Schönheit von innen und außen – erlerne die Gesichtsmassage, die eine verjüngende Wirkung hat und harmonischen Einfluss auf das Seelenleben der Frau nimmt. Vertieft wird die Schönheitspflege mit kosmetischen Masken und Packungen und ganz besonderen Ernährungstipps und Verjüngungsmitteln.

- Mittwoch 25.03.20 18:30 – 21:30 Uhr

## 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. Durch gezieltes Training, kontrollierte Körperhaltung und richtiges Verhalten im Alltag können Rückenprobleme frühzeitig vermieden oder gelindert werden.

- Mittwoch 18.03.20 18:30 – 21:30 Uhr
- Dienstag 05.05.20 18:30 – 21:30 Uhr

## Dana® Aerial Yoga

Eine ganz neue Art, Yoga zu erleben! Du hängst mittels eines großen Tuches in der Luft, wodurch du ein Gefühl von Schwerelosigkeit erfährst. Beim DANA® AERIAL YOGA geht es um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft. Das Abgeben des eigenen Körpergewichtes an das Tuch, das viel mit Loslassen und Vertrauen zu tun hat, das Arbeiten an der Flexibilität und der Stärkung des eigenen Körpers sind zentraler Inhalt dieses Yogas.

In diesem Workshop erhältst du wissenswerte Infos zu dieser Art des Yogas und kannst die Wirkung während der Aerial Yoga Stunde selbst für dich erfahren.

- Montag 20.01.20 18:30 – 21:30 Uhr
- Montag 30.03.20 18:30 – 21:30 Uhr
- Montag 27.04.20 18:30 – 21:30 Uhr
- Montag 15.06.20 18:30 – 21:30 Uhr

## Tanz der 5 Elemente zu Mantra Beats

Durchlaufe alle Stufen des menschlichen Seins in tiefgründiger Ekstase. Entdecke auf spielerische Art und Weise dein ganz persönliches Abenteuerland. Du verbesserst deine eigene Wahrnehmung, den Kontakt mit dir selbst, schüttelst alte Konditionierungen ab und öffnest dich so für die Fülle des neuen Jahres.

- Donnerstag 30.01.20 18:30 – 21:30 Uhr



## Psoas – Der Muskel der Seele

Unser heutiger Lebensstil bewirkt ein chronisches Anspannen des Psoas, was eine Vielzahl von Beschwerden auslösen kann. Dazu gehören diverse Rücken- Hüft- und Knieprobleme. Du lernst diesem Muskel gegenüber Achtsamkeit und lernst viele hilfreiche Übungen.

- Montag 17.02.20 18:30 – 21:30 Uhr

## Tanz in den Mai mit Mantra Beats aufgelegt von DJ Paragate

Tanze frei zu verspielter und tiefgründiger elektronischer Musik mit Life Mantra Gesang

- Donnerstag 30.04.20 18:30 – 21:30 Uhr

## Vegane Rohkost Pizza – gezaubert von Jessica und Johann

In der Rohkost Pizza „Backstube“ lernst du leckere Pizzas zu zaubern und wie du so auf gesunde Art und Weise Genuss leben kannst. Die roh-vegane „Pizza“ überzeugt durch vitale Zutaten und roh-köstliche Geschmackserlebnisse.

- Mittwoch 06.05.20 18:30 – 21:30 Uhr

## Kurzeinführung in die Fußreflexzonenmassage

Die Füße gelten seit alters her als Spiegelbild des Menschen. Eine Einführung in Padasevana nach Bhajan Noam, der ganzheitlichen Fußreflexzonenmassage. Eine regulierende, energetisierende und ausgleichende Massagetechnik für Körper, Geist und Seele.

- Dienstag 02.06.20 18:30 – 21:30 Uhr

## Offene Kunstgruppe mit Anna

Entdecke deine kreativen Energien und bringe sie zum Fließen. Wir werden uns mit der Lotusblüte, dem Symbol für die Reinheit des Herzens, Schöpferkraft und dem Urgrund des Seins beschäftigen, sie malen, ein Windlicht in ihrer Form basteln oder Linolschnitte anfertigen, um damit Stoff oder Postkarten zu bedrucken.

Eigene Ideen werden gerne angenommen. Bastelmaterial steht zur Verfügung.

- Donnerstag 25.06.20 18:30 – 21:30 Uhr

Viele Menschen leiden an Stress-Symptomen wie Rückenschmerzen, Verdauungsproblemen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Unruhe. Wer Yoga über einen längeren Zeitraum regelmäßig übt, wird positive Veränderungen in seiner Gesundheit, seiner physischen und psychischen Stabilität und in seinem Energiehaushalt verspüren.

## Offene Yogatherapiestunden

Teilnahmegebühr: 9 €, ermäßigt 8 €  
10er-Karte 73 €, ermäßigt 69 €

## Yoga bei stressbedingten Rückenproblemen

- montags 09:15 – 11:00 Uhr

## Yogatherapiestunden

- freitags 16:30 – 18:00 Uhr

## Einzelberatung nach Vereinbarung

### Körperorientierte Yogatherapie

- ist genau auf dich und deine jetzige Lebenssituation abgestimmt
- besteht aus einem angepassten Programm von Körperübungen, Atemtechniken, Meditation
- Tiefenentspannung und Ernährungsempfehlungen
- du wirst dabei gesünder, beweglicher, gelassener und fröhlicher

### Psychologische Yogatherapie

- kombiniert das gesamte Spektrum des traditionellen Yoga mit modernen psychotherapeutischen Methoden
- ist besonders zur Unterstützung in schwierigen Lebensphasen zu empfehlen; hilft dir, mit schwierigen Gefühlen besser umzugehen und kann dich in deinen Beziehungen unterstützen

In der Einzelberatung erhältst du ein Übungsprogramm, das auf deine persönliche, seelische und gesundheitliche Situation zugeschnitten ist.

60 Min. 40 € 10er – Abo 358 €

90 Min. 60 € 10er – Abo 542 €

### Spirituelle Lebensberatung

Begleitung und Unterstützung bei Fragen zu deiner spirituellen Praxis, deiner Lebenssituation und deiner persönlichen Entwicklung.

45 Min. 32 €

Terminvereinbarung für Einzelberatung Yogatherapie, Psychologische Yogatherapie, Spirituelle Lebensberatung und Klangmassage

Tel: 05234 / 87 22 50 (täglich von 13:00 – 14:00 Uhr, außer Dienstag)

E-Mail: [yogatherapie@yoga-vidya.de](mailto:yogatherapie@yoga-vidya.de)

E-Mail: [spirituelle-lebensberatung@yoga-vidya.de](mailto:spirituelle-lebensberatung@yoga-vidya.de)





Ein Tag Yoga – ein Mini-Urlaub mit Maxi-Wirkung für Körper und Geist. Für mehr Energie und Lebensfreude! Jeweils 10:00/11:00 – 18:45 Uhr, 64 € einschließlich Mittag- und Abendessen.

**Bitte spätestens 3 Tage vorher anmelden:**  
**Tel. 05234/87-0 oder E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de**

## Yoga und Meditation Einführungstag

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

- Sonntag 19.01.20, 08.03.20, 17.05.20 10:00 – 18:45 Uhr

## Yoga Bodywork Tag

Intensives Arbeiten an den Asanas. Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft. Ein Durchbruchserlebnis für deine Yoga-Praxis. 11:00 – 17:00 Uhr ununterbrochenes Üben. Mit Abendessen.

- Sonntag 03.05.20 11:00 – 17:00 Uhr

## Ayurveda Wellnesstag

Ein Tag, um den Alltag zu vergessen, deine Seele baumeln zu lassen und dich selbst zu verwöhnen: Ayurveda Massage-Workshop, Packung mit ayurvedischen Kräutern, ayurvedisches Mittagessen, sanfte Yogastunde.

- Freitag 01.05.20 10:00 – 18:45 Uhr

## Yoga Verwöhntag

Yoga bedeutet „Verbindung von Körper, Geist und Seele“. Erlebe diese Harmonie und fühle dich wie neugeboren! Mit: Yogastunde, Spaziergang, Massageworkshop und vegetarischem Mittag-/Abendessen.

- Freitag 03.07.20 10:00 – 18:45 Uhr



## Yoga und Meditation Einführung

### Jedes Wochenende von Freitag bis Sonntag

Systematische Einführung in alle Aspekte des Yoga: Yogastellungen, Atemübungen, Tiefenentspannung, Mantra-Singen, Meditation. In Workshops erhältst du einen guten Überblick über das ganzheitliche System des Yoga. Du bekommst viele Anregungen, wie Yoga dein tägliches Leben bereichern kann. Dieses Seminar wird lange nachwirken und dir Kraft schenken.

## Tagesablauf

- Freitag:**
- 16:30 Uhr Yogastunde
  - 18:00 Uhr Abendessen
  - 20:00 Uhr Seminarbeginn mit Meditation, Mantra-Singen, Vorstellungsrunde, Vortrag
- Samstag:**
- 07:00 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Vortrag
  - 09:15 Uhr Yogastunde
  - 11:00 Uhr Brunch
  - 14:30 Uhr Workshop
  - 16:15 Uhr Yogastunde
  - 18:00 Uhr Abendessen
  - 20:00 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Vortrag
- Sonntag:**
- 07:00 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Lesung
  - 09:15 Uhr Yogastunde
  - 11:00 Uhr Brunch
  - 12:30 Uhr Workshop, Seminarende ca. 15:00 Uhr.

**Seminargebühr** ohne Übernachtung mit Verpflegung: 108 €, bei Übernachtung im Mehrbettzimmer: 136 €, Doppelzimmer: 168 €, Einzelzimmer: 204 €, Schlafsaal/Zelt/Wohnmobil: 108 €

**Bitte ausführliche Sonderbroschüre anfordern!**



Ayurveda, die „Wissenschaft vom langen und gesunden Leben“, ist das älteste überlieferte Gesundheitssystem mit einer über 5000-jährigen Tradition. Ayurveda ist ein System der Vorbeugung und Heilung. Es zeigt uns, wie wir unsere Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude bis ins hohe Alter erhalten können.

## Ayurveda Oase

Ein spontanes Wohlfühl-Erlebnis zum Aufladen, Regenerieren, Relaxen bietet dir unsere wunderschöne Ayurveda Oase mit harmonischem Ambiente in acht Behandlungsräumen, Schwitzbad, Wohlfühlbad und Ruheraum.

## Ayurvedische Massage

Viele verschiedene Massagearten warten auf dich – probiere es aus und genieße die wohltuende und entspannende Wirkung.

### Wir bitten um Vorabreservierung:

Tel. 05234/87-2123, [ayurveda@yoga-vidya.de](mailto:ayurveda@yoga-vidya.de)  
täglich 14:30 – 16:00 Uhr

**Abhyanga:** („Die große Einölung“) Traditionelle ayurvedische Ganzkörpermassage. Sie verbindet durch harmonisch fließende Bewegungen Techniken mit mehr Druck und sanften Ausstreichungen. Das einmassierte Öl reinigt und nährt alle Körpergewebe und stärkt das Immunsystem. 60 Min. 52 €, 90 Min. 76 €

**Marma-Massage:** Bei dieser Anwendung werden die Marma-(Vital) Punkte intensiv massiert, eingebettet in eine wundervolle Ayurveda-Massage. Der Energiefluss im Körper wird aktiviert, Muskelverspannungen werden gelöst und Organfunktionen werden harmonisiert. Die Marma-Massage hilft besonders bei Müdigkeit und Erschöpfung. 90 Min. 83 €

**Mukabhyanga:** Ayurvedische Gesichts- und Nackenmassage. Ein einzigartiges Wohlfühlerlebnis, das beruhigend auf das gesamte Nervensystem wirkt. Löst Sorgen und Stress, wirkt regenerierend und mildert Falten. 15 Min. 18 €

**Shiro- und Mukabhyanga:** Kombinierte ayurvedische Kopf- und Gesichtsmassage. Intensives Entspannungserlebnis zum geistigen „Loslassen“. Lindernd bei nervlicher Anspannung, beugt Faltenbildung, vorzeitigem Haarausfall und Ergrauen vor. 30 Min. 30 €

**Ayurvedische Rücken-Nackenmassage (klassisch):** Löst grobe und energetische Blockaden durch speziell aufeinander abgestimmte, wohltuende Massagetechniken. 30 Min. 30 €

**Padabhyanga:** Ayurvedische Fußmassage. Öffnet den subtilen Zugang zur Erd-Energie und wirkt sehr entspannend, stressreduzierend und stoffwechselaktivierend. 30 Min. 30 €

**Ayurvedische Bauchmassage:** Bringt die Verdauungsenergie harmonisch in Fluss. Hilfreich bei psychischen Anspannungen, Frauenleiden, Energielosigkeit, Störungen im Bauch- und Beckenbereich. Kann Schmerzen im unteren Rücken lösen. Auch empfehlenswert vor einer Darmreinigung. 20 Min. 20 €; 30 Min. 30 €

**Garshan-Massage:** Handschuhmassage, ist ähnlich wie die Abhyanga eine Ganzkörpermassage, jedoch ohne Öl. Garshan bewirkt eine erhöhte Stoffwechselaktivität, besonders hilfreich bei Kapha-bedingter Trägheit. Bringt neue Frische und Vitalität, sehr anregend. Die Haut wird glatt und seidig poliert, besonders hilfreich bei Cellulitis. 45 Min. 39 €; 60 Min. 51 €



**Udvertana:** Aktivierende Ganzkörpermassage mit Kräutern, Salzen und Kräuterpasten. Als Peeling und zur Anregung des Stoffwechsels. Klassische ayurvedische Schönheitsanwendung für eine reine und geschmeidige Haut. Dient zum Fettabbau, wirkt entschlackend und strafft das Bindegewebe. Kapha- und Vata-Mischung verfügbar. 60 Min. 65 €

**Neben ayurvedischen Massagen bieten wir verschiedene andere Massagen mit unterschiedlichen Schwerpunkten an:**

**Entspannungsmassage:** Eine individuelle Ayurveda-Massage, die je nach Wunsch angepasst wird. Löst Spannungen in den Muskeln und im Nervengewebe und steigert das Wohlbefinden. 45 Min. 42 €

**Thai Yoga-Massage:** Durch passives Yoga, Akupressur und Massage wird der Energiefluss des Körpers harmonisiert. Anwendung ohne Öl, mit Kleidung. 45 Min. 38 €; 60 Min. 51 €

**Fußreflexzonen-Massage:** Durch die Massage von Reflexzonen am Fuß werden neben den klassischen Organzonen Energiepunkte stimuliert und die Meridiane aktiviert. 45 Min. 45 €

**Klangschalen-Massage:** Verschiedene Klangschalen werden auf den Körper aufgelegt und übertragen ihre positiven Schwingungen. Diese sind als sehr angenehme, feine Vibrationen spürbar. Gleichzeitig werden neue Energien freigesetzt und die Selbstheilungskräfte mobilisiert. 45 Min. 39 €; 60 Min. 44 €



Gönne dir einen Vor- oder Nachmittag zum Aufladen, Regenerieren und Relaxen. Die Halbtagspakete bieten sich an, wenn du dir einmal etwas Gutes gönnen oder die wohltuende Wirkung von Ayurveda-Anwendungen kennen lernen möchtest. Ein Paket ist übrigens auch ein schönes Geschenk. Bitte eine Woche vorher anmelden!

## Ayurvedisches „Stress-lass-nach“-Programm

Entspannung pur für Körper, Geist und Seele:

- Kleine Konsultation
- Abhyanga Ganzkörperölmassage mit gereiften, biologischen Ölen
- kleiner Shirodhara-Stirnguss
- Mukabhyanga – spezielle Gesichtsmassage
- Aromabad

Dauer ca. 3 Stunden (ein Vor- oder Nachmittag), 148 €

## Ayurvedisches Rückenpaket

Entspannung und Erholung für deinen Rücken:

- Ayurvedische Rücken-Nacken-Massage mit einem ausgesuchten ayurvedischen Kräuteröl
- schmerzstillende ayurvedische Kräuter-aufgabe
- Shiroabhyanga-Kopfmassage mit speziellem ayurvedischem Kopfmassageöl, z.B. Bringaraja-Öl

Dauer ca. 2 Stunden (ein Vor- oder Nachmittag), 84 €

## Verwöhntag Lotus

Balsam für Körper, Geist und Seele:

- Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken
- Abhyanga-Ganzkörperölmassage
- Mukabhyanga-Gesichtsmassage
- Shiroabhyanga-Kopfmassage mit speziellem ayurvedischem Kopfmassageöl
- Peeling
- ayurvedische Gesichtsmaske

Dauer ca. 3 Stunden (ein Vor- oder Nachmittag), 143 €



**Alle Anwendungen sind auch einzeln buchbar.**

Wenn du dich über mehrtägige Pakete informieren möchtest: Bitte Ayurveda-Sonderbroschüre anfordern.

**Ayurveda direkt Info-  
Telefon: 05234/87 21 23**

täglich 14:30 - 16:00 Uhr  
E-Mail: [ayurveda@yoga-vidya.de](mailto:ayurveda@yoga-vidya.de)



# Yogalehrerausbildung

## Ausbildung

Kostenloser Infoabend zur Yogalehrer-Ausbildung

Montag 16.12.19 und 13.01.20 19:00 – 20.30 Uhr



## 2-Jahres-Yogalehrer-Ausbildung

**Berufsbegleitend ab Montag, 13.01.20**

Umfassende Ausbildung in allen Aspekten des Yoga, des Unterrichtens und der eigenen Persönlichkeitsentwicklung. Berufsbegleitend einmal pro Woche von 18:30 bis 22:00 Uhr, nicht in den Ferienzeiten.

Kursabende: Yogastunde mit Atemübungen, Yogastellungen, Tiefenentspannung, Mantra-Singen, geistigen Praktiken, Meditation, Vortrag/Besprechung/Diskussion und leichter Mahlzeit. Alle 2 Monate findet ein Intensiv-Wochenend-Seminar statt, um das Gelernte zu vertiefen. Mit Abschlussprüfung und Zertifikat „Yogalehrer/in BYV“, anerkannt vom Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen.

# Willkommen in unserem Shop!

Praktisches und Schönes rund um die Gesundheit



### Öffnungszeiten:

Mo-Do: 12:00 – 13:30 und 18:00 – 19:45 Uhr

Fr: 11:30 – 13:30 und 16:00 – 19:45 Uhr

Sa: 11:30 – 14:30 und 18:00 – 19:30 Uhr

So: 11:30 – 16:00 und 18:45 – 19:45 Uhr

### Boutique und online Shop

Yogaweg 7 • 32805 Horn-Bad Meinberg

Telefon 05234 – 87 22 09 Mo. + Fr. 12:00 bis 14:00 Uhr

und Mi. 09:00 – 11:00 Uhr

Telefax 05234 – 87 22 25

shop@yoga-vidya.de

yoga-vidya.de/shop

Bei Fragen zur Bestellung bitte eine

E-Mail an: versand@yoga-vidya.de

# Offene Yogastunden

Komm zum Yoga, wann du willst!

90 Minuten Yogastellungen, Atemübungen, Tiefenentspannung. Ohne Voranmeldung.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9:15 YT	9:15 M	9:15 M	9:15 M	9:15 M, MA	9:15 A, M, F	9:15 A, M, F
16:15 M	16:15 A, M, R	16:15 M	16:15 M	16:30 YT	16:15 A, M, F	
				16:30 A, M		16:30 A, M
19:15 M		19:15 A	19:15 R			

A=Anfänger, M=Mittelstufe, R=Rückenyooga, F=Fortgeschrittene,  
YT=Themen bezogene Yogatherapiestunde (siehe Seite 14)

MA=Mantrayoga

## Preise für offene Yogastunden

- *kostenlose Probestunde*
- **1 Yogastunde** 9€, ermäßigt 8€
- **10er-Karte** 75€, ermäßigt 71€
- **1/2-Jahresabo** 194€, ermäßigt 178€
- **Jahresabo** 356€, ermäßigt 324€ (in Raten monatlich 30€)

## Privatstunden in Yoga

60 Min. 41€, 10er-Karte 324€

### Vegan/vegetarisches Bio- Vollwert-Buffer

täglich 11:00 – 12:00 Uhr und 18:00 – 19:00 Uhr, 7€

## Meditation und Mantra-Singen („Satsang“)

Meditation und das Singen von Mantras hat eine heilende Wirkung, sowohl auf den physischen als auch auf den feinstofflichen Körper. Ein kleiner Vortrag und eine Lichtzeremonie bilden den Abschluss unseres Zusammenseins. Die Veranstaltung ist kostenlos, Spenden sind willkommen. Täglich 7:00 und 20:00 Uhr. Dauer ca. 1 Stunde (Samstagabend ca. 2 Std.).

Besonders die Satsangs am Samstagabend haben eine starke und erhebende Atmosphäre, oft kommen 400 Menschen und mehr zusammen. An manchen Samstagabenden geben international bekannte Gastlehrer Vorträge, die auf Deutsch übersetzt werden. Teilnahmevoraussetzung: die Teilnahme an einem Meditationskurs oder einem Yoga-Vidya-Wochenende oder Vertrautsein mit Meditation und Mantra-Singen.