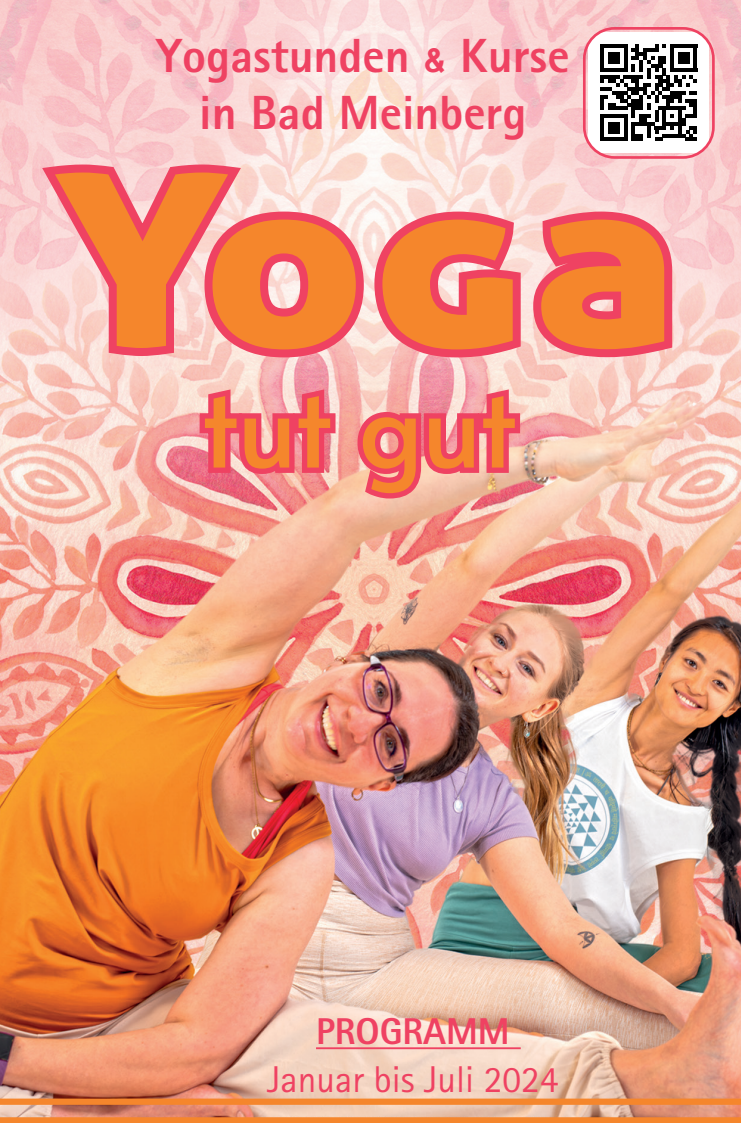
Yogastunden & Kurse
in Bad Meinberg

# Yoga
## tut gut



**PROGRAMM**
Januar bis Juli 2024

## Yogakurse
(teilweise krankenkassengefördert)

- Workshops • Meditation
- Yogatherapie/Psychologische Yogatherapie
- Tiefenentspannung • Info-Veranstaltungen

**Yoga Vidya e.V.**
Yogaweg 1 · 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel.: **05234/87-0** · **Fax: -1875**
**rezeption@yoga-vidya.de**
**yoga-vidya.de**

YOGA Vidya

# Yoga Vidya BAD MEINBERG...

**...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. Der Ashram ist Teil des **Yoga Vidya e.V., Europas führendem Yoga-Ashram und Yogalehrer:innen-Ausbildungszentrum**. Der Yoga Vidya e.V. ist ein gemeinnütziger Verein mit ca. **80 Yoga-Centern** in Deutschland, Österreich, Spanien und den Niederlanden.

YOGA VIDYA

Yogaweg 1

32805 Horn-Bad Meinberg

Tel.: **05234/87-0** · **Fax: -1875**

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


Öffnungszeiten:
täglich **8:00 - 20:00 Uhr**

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

# Was ist Yoga?

**Yoga** ist ein praktisches System zur Entwicklung der gesamten Persönlichkeit. Die Wege des Yogas sind sehr vielseitig, so dass du herausfinden kannst, was dir am meisten Spaß macht und den größtmöglichen Nutzen bringt. Yoga ist ein faszinierendes Übungssystem, das für jede/n 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 bequeme Kleidung mitbringen. Und etwa zwei Stunden vor dem Kurs nichts essen.**

**Yogamatten**
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.

**Versäumte Stunden**
können bis 2 Wochen nach Kursende kostenlos nachgeholt werden.

# KOSTENLOSE Info-Abende

## Yoga Info-Abend

Durch Vorführungen, Erläuterungen der Asanas, und in einer praktischen Yogastunde kannst du deine eigenen Erfahrungen machen.

- Montag 08.01.24 19:00 – 22:00 Uhr
- Donnerstag 08.02.24 19:00 – 22:00 Uhr
- Dienstag 12.03.24 19:00 – 22:00 Uhr

## Ayurveda Info-Abend

Einführungsvortrag mit anschließendem Praxis-Workshop und ayurvedischen Teeproben.

- Dienstag 05.03.24 19:00 – 22:00 Uhr

## Kostenloser Info-Abend zur Yogalehrer:innen-Ausbildung Jeweils von 19:00 – 20:30 Uhr

- Montag 08.01.24
- Mittwoch 07.02.24
- Dienstag 19.03.24
- Donnerstag 06.06.24

# Tag der offenen Tür

07.01.24 und 28.04.24

## Alles kostenlos!

| | |
|---|---|
| 11:00 – 21:00 | **Unverbindliches Kennenlernen** |
| 11:00 | **Yogastunden:** Anfänger:innen, Mittelstufe |
| 11:30 | **Hausführung** |
| | **Yogastunden:** Anfänger:innen, Mittelstufe und Kinder |
| | **Infos über Ayurveda** und Ayurveda-Wohlfühlpakete |
| 12:30 – 13:30 | **Bio-Vollwert-Buffet** |
| 13:00 | **Hausführung** |
| 13:30 – 14:30 | **Mantra Konzert** |
| 14:00 | **Einführung Hatha Yoga** |
| | **Informationen** zu Yogalehrer:innen Ausbildungen |
| 14:30 | **Einführung in die Meditation** |
| | **Klangreise** |
| 15:00 | **Hausführung** |
| 16:00 | **Yogastunden:** Anfänger:innen, Mittelstufe, Fortgeschrittene und Kinder |
| | **Mantra-Workshop** |
| 16:30 | **Einführung in den Ayurveda** |
| | **Information** über **Yogatherapie** mit Workshop |
| 17:30 – 18:30 | **Bio-Vollwert-Buffet** |
| 18:30 | **Informationen** zu Yogalehrer:innen Ausbildungen |
| 20:00 | **Meditation, Mantra-Singen, Kurzvortrag, mit Tombola** |

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

**Kinderbetreuung** von 10:30 - 21:00 Uhr für Kinder ab 3 Jahre.

**Bitte vorher anmelden.**

Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantra-Singen, Yogastunde und Brunch teilnimmst, zahlst du: **MZ 58 €, DZ 76 €, EZ 95 €, S/Z/Womo 43 €**
Nur Übernachtung und Satsang:
**MZ 29 €, DZ 38 €, EZ 48 €, S/Z/Womo 22 €**

Bitte
mindestens einen Tag vorher anmelden:
**Tel. 05234/87-0** oder E-Mail:
**rezeption@yoga-vidya.de**

# Yogakurse

## Yoga Anfänger:innenkurse

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 Anfänger:innenkurs

**10 Wochen**

Kursdauer: 10 x 1,5 Stunden
Kursgebühr: **106 €, ermäßigt 98 €**

- Mittwoch 17.01.24 – 20.03.24 18:30 - 20:00 Uhr

## Yoga 1 Anfänger:innenkurse

**5 Wochen**

Kursdauer: 5 x 1,5 Stunden
Kursgebühr: **53 €, ermäßigt 49 €**

- Montag 15.01.24 – 12.02.24 18:15 – 19:45 Uhr
- Donnerstag 15.02.24 – 14.03.24 18:45 – 20:15 Uhr
- Dienstag 19.03.24 – 16.04.24 18:30 – 20:00 Uhr
- Mittwoch 17.04.24 – 15.05.24 18:00 – 19:30 Uhr
- Montag 27.05.24 – 24.06.24 18:00 – 19:30 Uhr
- Donnerstag 04.07.24 - 01.08.24 18:15 - 19:45 Uhr

## Yoga 2 Aufbaukurs

**5 Wochen**

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: **53 €, ermäßigt 49 €**

- Montag 19.02.24 – 18.03.24 18:15 – 19:45 Uhr
- Donnerstag 21.03.24 – 18.04.24 18:45 – 20:15 Uhr
- Dienstag 23.04.24 – 21.05.24 18:30 – 20:00 Uhr
- Mittwoch 22.05.24 – 19.06.24 18:00 – 19:30 Uhr
- Montag 01.07.24 – 29.07.24 18:00 – 19:30 Uhr

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



# Yogakurse

## Yoga für Geübte – Mittelstufe

**5 Wochen**

Deine Yoga-Erfahrung hat sich vertieft, du praktizierst nun die Grundstellungen etwas fortgeschrittener, erlernst Variationen und übst Atemübungen, die deinen Energielevel erhöhen.

Kursdauer: 5 x 1,5 Stunden
Kursgebühr: **53 €, ermäßigt 49 €**

- Mittwoch 10.01.24 –07.02.24 18:00 – 19:30 Uhr
- Montag 29.01.24 – 26.02.24 18:00 – 19:30 Uhr
- Montag 25.03.24 – 22.04.24 18:15 – 19:45 Uhr
- Donnerstag 25.04.24 – 23.05.24 18:45 – 20:15 Uhr
- Dienstag 28.05.24 – 25.06.24 18:30 – 20:00 Uhr
- Mittwoch 26.06.24 – 24.07.24 18:00 – 19:30 Uhr
- Montag 08.07.24 – 04.08.24 18:00 – 19:30 Uhr

## Rückenyoga

**5 Wochen**

Regelmäßiges Rückenyoga hilft mit speziellen Dehn- und Kräftigungsübungen bei Verspannungen und damit verbundener Unbeweglichkeit. Du stärkst aktiv deinen Rücken und kannst so Belastungen vorbeugen.

Kursdauer: 5 x 1,5 Stunden
Kursgebühr: **53 €, ermäßigt 49 €**

- Dienstag 23.01.24 – 20.02.24 18:15 – 19:45 Uhr
- Donnerstag 06.06.23 – 04.07.24 18:30 – 19:00 Uhr

## Yoga ab 50 jeweils donnerstags

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**

Kursgebühr:
**5er-Karte 53 €, ermäßigt 49 €; 10er-Karte 104 €, ermäßigt 99 €**

**Kursfreie Zeit:**
1.1.-6.1.24 und Feiertage,
wenn sie auf einen Wochentag fallen

# Yogakurse

## Yin Yoga
## jeweils montags

ist das lange, bewusste Halten von Stellungen. Dadurch können sich die Muskeln, Gelenke, Bänder und Sehnen ausgiebig dehnen, regenerieren und an Geschmeidigkeit gewinnen. Durch sanfte Dehnungen und abschließende Tiefenentspannung regeneriert sich das Bindegewebe, und somit der gesamte Organismus.

**Laufender Kurs – Einstieg jederzeit möglich**

Kursgebühr:

**5er-Karte 53 €, ermäßigt 49 €; 10er-Karte 104 €, ermäßigt 99 €**

## Yoga für Kinder

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:innen und Mittelstufen teilnehmen.

## Laufender Kurs – Einstieg jederzeit möglich

Bitte 3 Tage vorher anmelden unter: **kinder@yoga-vidya.de** oder telefonisch unter der Tel.: **0157/85 07 80 92**

| | |
|---|---|
| 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 42 €, 10er-Karten 76 €, Monatskarte 33 €**

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

Die Kurse laufen auch während der Schulferien



# Entspannungs- und Meditationskurse

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

## Meditationskurs für Anfänger:innen

Meditation ist der Schlüssel für Lebensfreude, Kreativität und inneren Frieden. Sie ist jedem Übenden zugänglich. Lichtmeditation, Mantra-Meditation, Energiemeditation, Achtsamkeitsmeditation, Chakra-Meditation, Affirmationen. Kann bei Interesse auch alleine und zuhause fortgeführt werden.

Kursgebühr: **53 €, ermäßigt 49€**

| | | |
|---|---|---|
| • Dienstag | 23.01.24 – 20.02.24 | 18:30 – 20:00 Uhr |
| • Montag | 25.03.24 – 29.04.24 | 18:00 – 19:30 Uhr |
| • Mittwoch | 12.06.24 – 10.07.24 | 18:00 – 19:30 Uhr |

## Meditation Aufbaukurs

Kursgebühr: **53 €, ermäßigt 49 €**

| | | |
|---|---|---|
| • Dienstag | 27.02.24 – 26.03.24 | 18:30 – 20:00 Uhr |
| • Montag | 29.04.24 – 27.05.24 | 18:00 – 19:30 Uhr |
| • Mittwoch | 17.07.24 – 14.08.24 | 18:00 – 19:30 Uhr |

## Tiefenentspannung und Entspannungstechniken

Du lernst verschiedene Entspannungstechniken kennen. Entspannung führt zu einer tiefgreifenden, physischen wie geistigen Regeneration, stärkt das Immunsystem und bewirkt eine ganze Reihe positiver Veränderungen:
Erholung, innere Ruhe, bessere Konzentrationsfähigkeit, schnellere Besserung bei Schlafstörungen u.v.m.
5 × 1½ Stunden.

Kursgebühr: **53 €, ermäßigt 49 €**

| | | |
|---|---|---|
| • Mittwoch | 14.02.24 – 13.03.24 | 18:15 – 19:45 Uhr |
| • Dienstag | 16.04.24 – 14.05.24 | 18:30 – 20:00 Uhr |
| • Donnerstag | 30.05.24 – 27.06.24 | 18:15 – 19:45 Uhr |

# Abendworkshops

Mit unseren **3-Stunden-Workshops** kannst du tiefer in einen bestimmten Aspekt des Yogas oder in andere Themen einsteigen. Mit praktischen Übungen sowie genauen Erläuterungen.

Kursgebühr **23 €**, ermäßigt **21 €**

**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.

- Dienstag 16.01.24 18:30 – 21:30 Uhr
- Montag 18.03.24 18:00 – 21:00 Uhr
- Mittwoch 05.06.24 18:00 – 21:00 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.

- Mittwoch 07.02.24 18:30 – 21:30 Uhr
- Dienstag 09.04.24 18:30 – 21:30 Uhr
- Donnerstag 23.05.24 18:00 - 21:00 Uhr

# Abendworkshops

## 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.

- Donnerstag 08.01.24 18:00 – 21:00 Uhr
- Montag 18.01.24 18:15 – 21:15 Uhr
- Mittwoch 27.06.24 18:00 – 21:00 Uhr

# Yogatherapie

**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: **12 €**, ermäßigt **11 €**
10er-Karte **104 €**, ermäßigt **99 €**

## Yoga bei stressbedingten Rückenproblemen

- montags 09:15 - 11:00 Uhr

## Yogatherapiestunden

- freitags 16:30 - 18:00 Uhr

# Tagesseminare

**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, **71 €** einschließlich Mittag- und Abendessen.

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

## Yoga Verwöhntag

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

- Sonntag 14.04.24 10:00 – 18:45 Uhr

## Weltyogatag 21.06.24

Der Weltyogatag findet einmal jährlich statt, um die Einheit des Menschseins zu feiern und sich für Menschenrechte einzusetzen. Mit besonderen Yogastunden, Konzert, Bio-veganem Buffet.

# 2-Jahres-Yogalehrer:innen Ausbildung

## Kostenlose Infoabende zur 2-Jahres-Yogalehrer:innen Ausbildung

- Montag 04.12.23, 11.12.23, 18.12.23, 08.01.24 19:00 - 20:30 Uhr

## 2-Jahres-Yogalehrer:innen Ausbildung

**Berufsbegleitend ab Montag 15.01.24** Umfassende Ausbildung in allen Aspekten des Yogas, 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

Besuche uns auch in unserem Online-Shop
**yoga-vidya.de/shop**

## Öffnungszeiten:

Montags – Sonntags: 12:00 - 14:00 Uhr
und 18:00 - 19:30 Uhr
Mittwoch 12:00 - 14:00 Uhr/abends geschlossen

## Boutique & Online-Shop

**Yogaweg 1**
**32805 Horn-Bad Meinberg**
**Telefon 05234/87-2209 • Telefax 05234/87-2225**
**Mo. + Fr. 12:00 – 14:00 Uhr und Mi. 09:00 – 11:00 Uhr**
**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 |

A=Anfänger:innen, M=Mittelstufe, R=Rückenyoga, F=Fortgeschrittene, YT=Themenbezogene Yogatherapiestunde (siehe Seite 12) MA=Mantrayoga

## Preise für offene Yogastunden

- kostenlose Probestunde
- **1 Yogastunde** 12 €, ermäßigt 11 €
- **10er-Karte** 104 €, ermäßigt 99 €
- **1/2-Jahresabo** 227 €, ermäßigt 208 €
- **Jahresabo*** 398 €, ermäßigt 379 €

( *in monatlichen Raten von 36 €)

## Privatstunden im Yoga

60 Min. 44 €, 10er-Karte 344 €
Veganes Bio-Vollwert-Buffet
täglich 11:00 - 12:00 Uhr und 18:00 - 19:00 Uhr, 8 €

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

Meditation und das Singen von Mantras haben 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. An manchen Samstagabenden geben international bekannte Gastlehrer:innen Vorträge, die auf Deutsch übersetzt werden. Teilnahmevoraussetzung: die Teilnahme an einem Meditationskurs oder einem Yoga Vidya Wochenende, oder Vertrautsein mit Meditation und Mantra-Singen.

Stand November 2023