

Gästehandbuch



Meditation

Asanas

Lageplan

Tagesablauf

... und vieles mehr

namaste



Herzlich willkommen bei Yoga Vidya Bad Meinberg

Inhalt

Alle Ashram Sevakas und ehrenamtlichen Mitarbeiter 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

- 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
Seminar Gäste
- 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 Yoga unterrichten?
- 47 Yogalehrer/innen Ausbildung



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.

Nützlich für den Alltag:

Tee und energetisch aufbereitetes Wasser bekommst du in der Chakrapyramide an den Teestationen vor dem Nadabrahma-Saal, dem Shiva-Raum und an dem Brunnen vor dem Siwananda-Saal und im Haus Shanti am Brunnen an der Rezeption.

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, wie im Inhaltsverzeichnis dargestellt, 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 **Pinwand** 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 Hauptspeisesaal „Madurai“ findest du zweimal täglich unser reichhaltiges Buffet, dort, sowie in „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.



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 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. Öffnungszeiten bitte an der Rezeption oder am Infopoint erfragen. Für die Sauna (kostenpflichtig 11 €) erhältst du ein Einlassbändchen an der Rezeption.

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 5.00 Uhr sowie ganzjährig individuelle Praxis in der Stille. (Weitere Informationen siehe Seite 26)

Tagesablauf für Seminargäste:

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

Tagesablauf für Feriengäste

Feriengäste können an den Satsangs, Yogastunden 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 Uhr bis 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 bitte anleinen. Sie sind vom Spielplatz, aus den Meditationsräumen und den Speisesälen fern zu halten.

Energienutzung und Mülltrennung

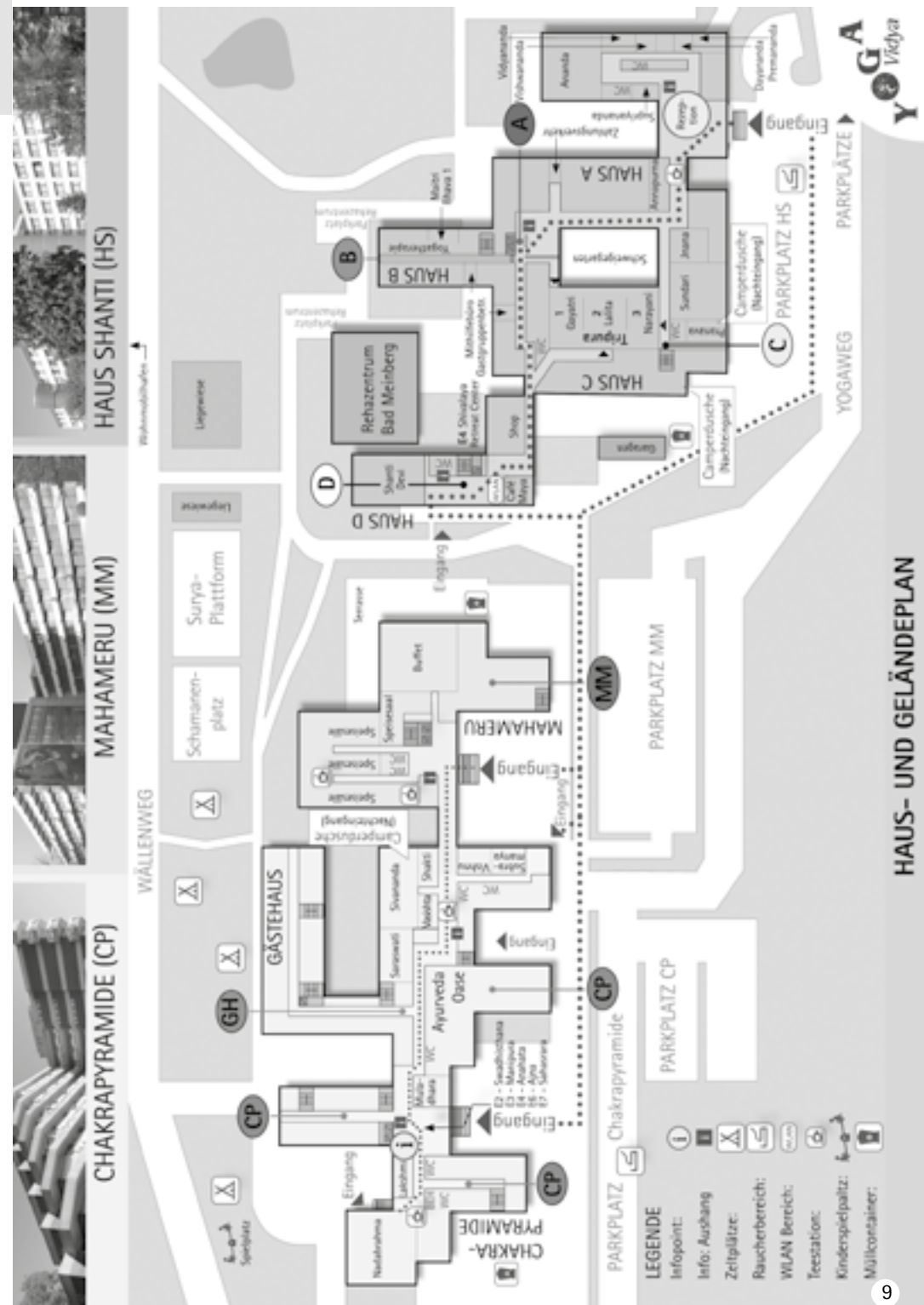
- Für die Heizperiode gilt: Stelle die Heizung auf 1, wenn du nicht im Zimmer bist.
- Bitte nur Stoßlüften. Fenster nicht über längere Zeit gekippt lassen.
- Gehe achtsam mit dem Wasser um.
- Für die Mülltrennung findest Du auf dem Hinterhof Container für Biomüll und Glas.

Abreise

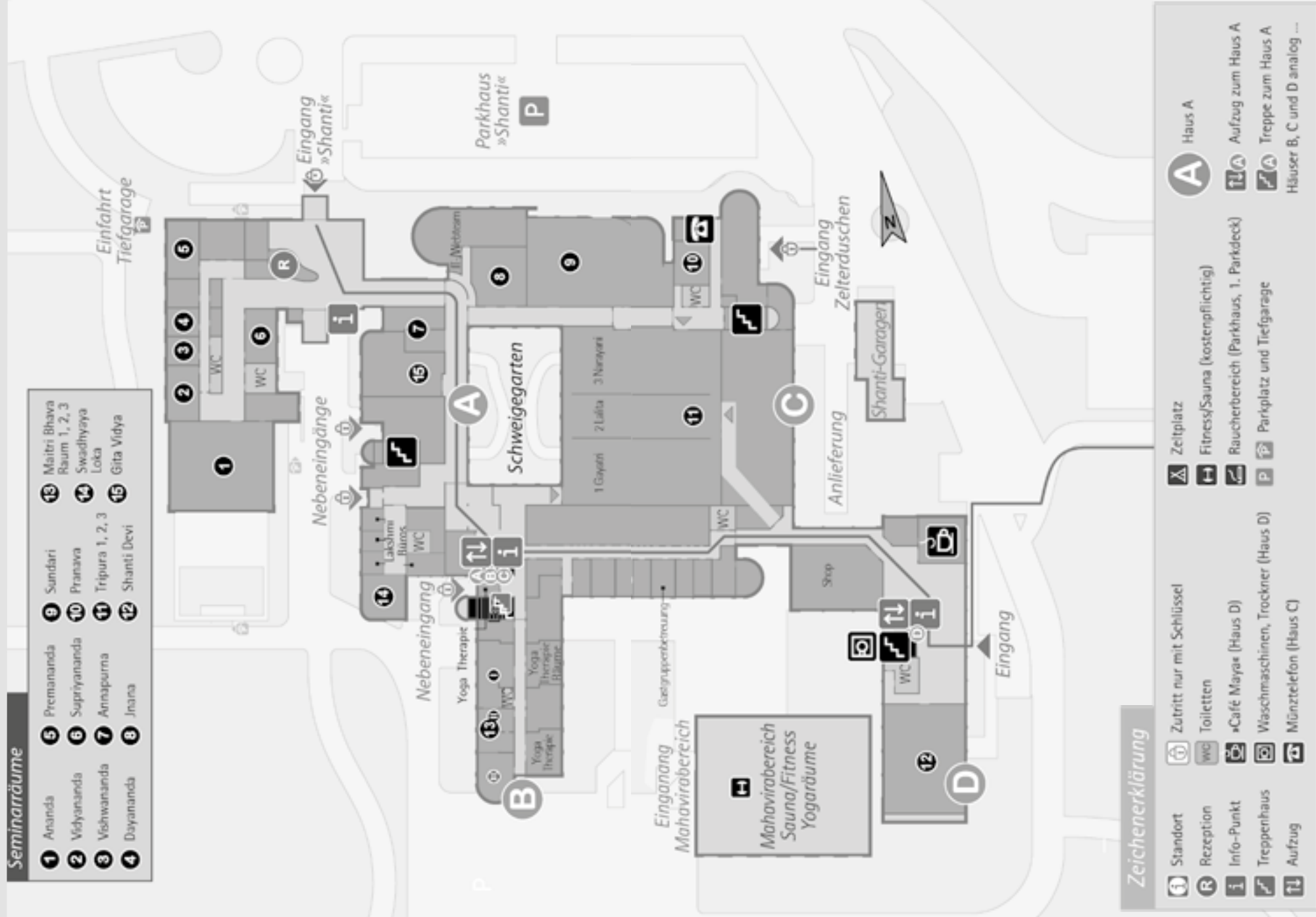
- Es hilft uns besonders, wenn du am Abreisetag dein Zimmer und Bad reinigst, den Müll wegbringst und das Bett abziehst. Putzmittel, Staubsauger, etc. findest du auf jeder Ebene in den Haushaltsräumen.
- Für geliehene Bettwäsche und Handtücher stehen in der CP und MM Ebene 0/Nähe Aufzüge und im Haus 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

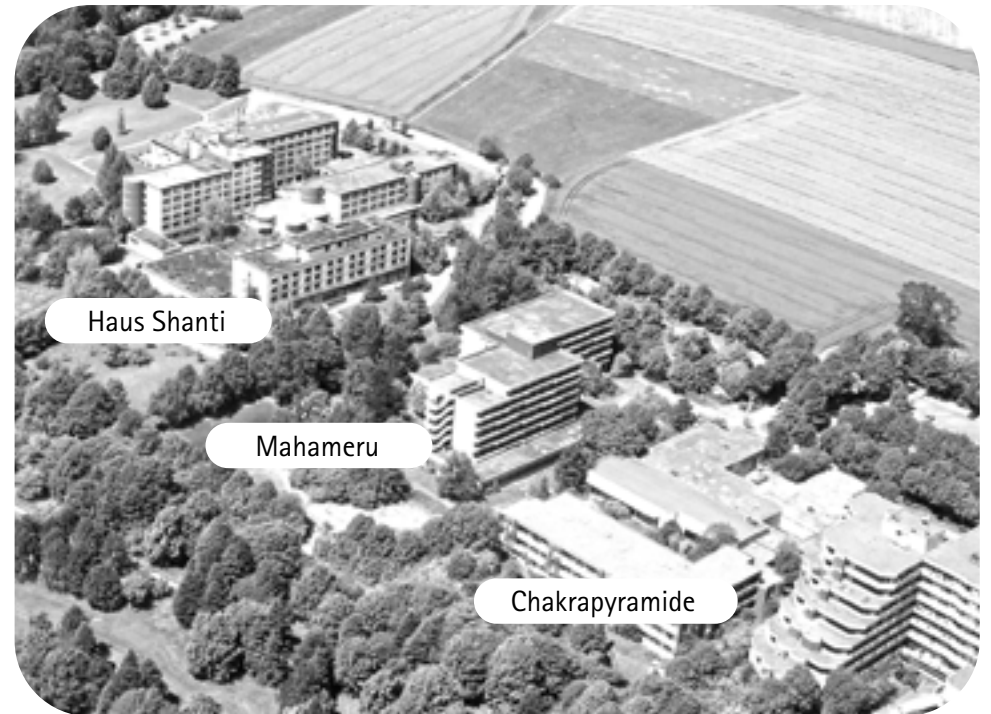
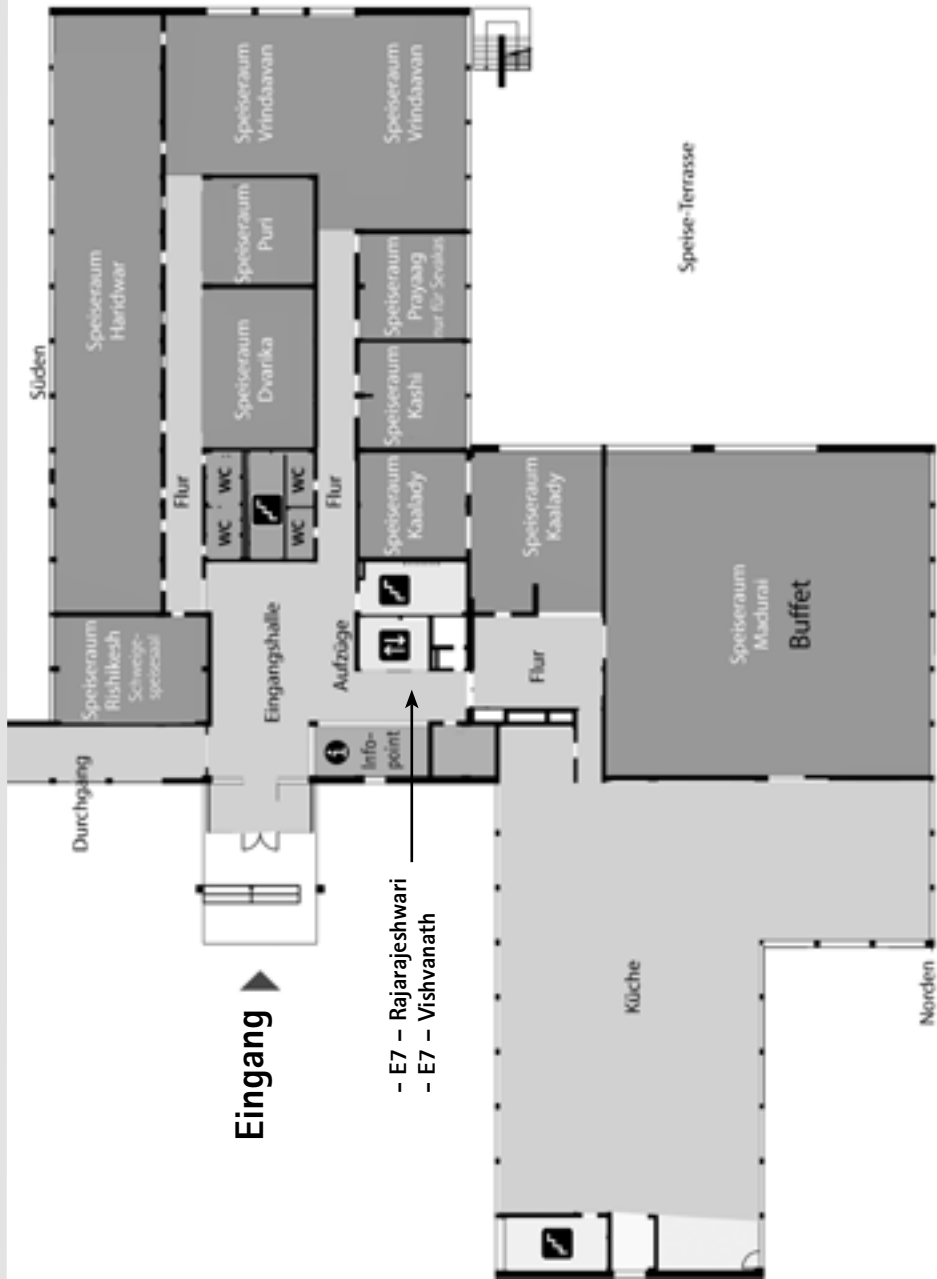
- Wir freuen uns, wenn du bei den Arbeiten im Haus mithelfen kannst. Durch diese freiwillige Unterstützung (ca. 45 Minuten täglich) wird unsere Gemeinschaft getragen, und die Seminarkosten können niedrig gehalten werden.



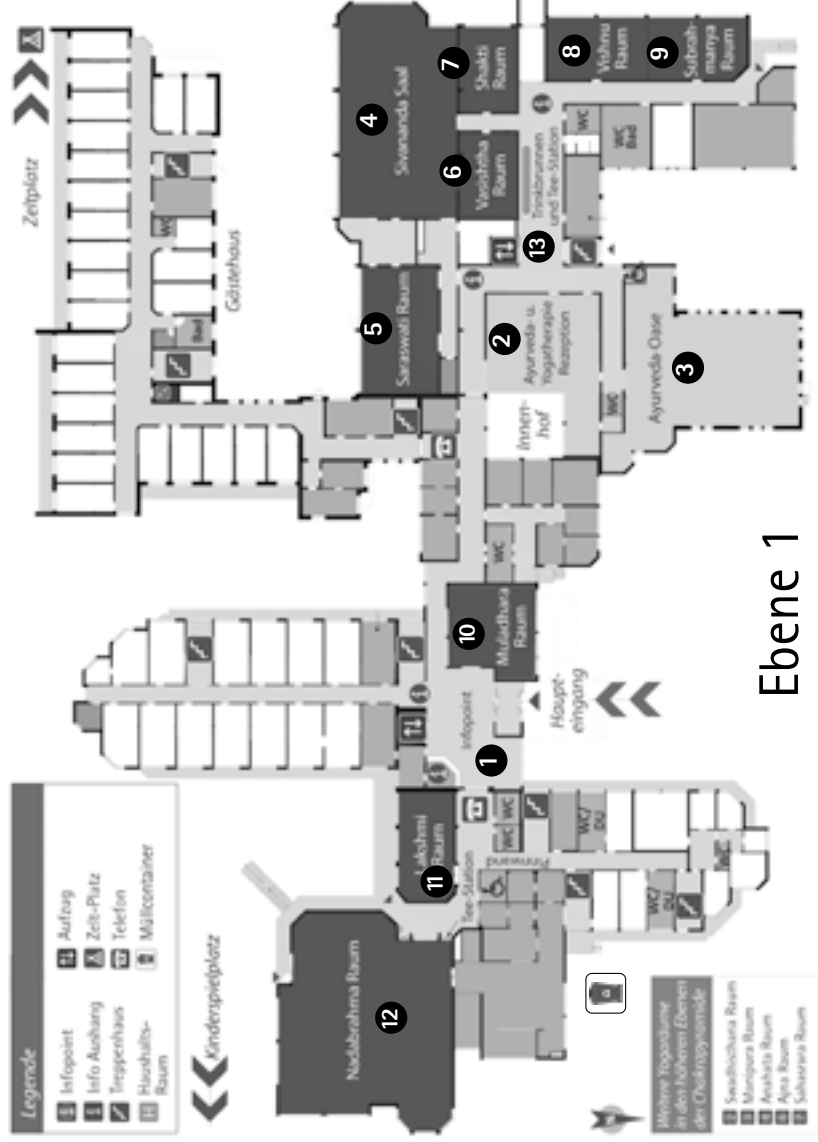
Lageplan Seminarhaus Shanti



Mahameru Erdgeschoss



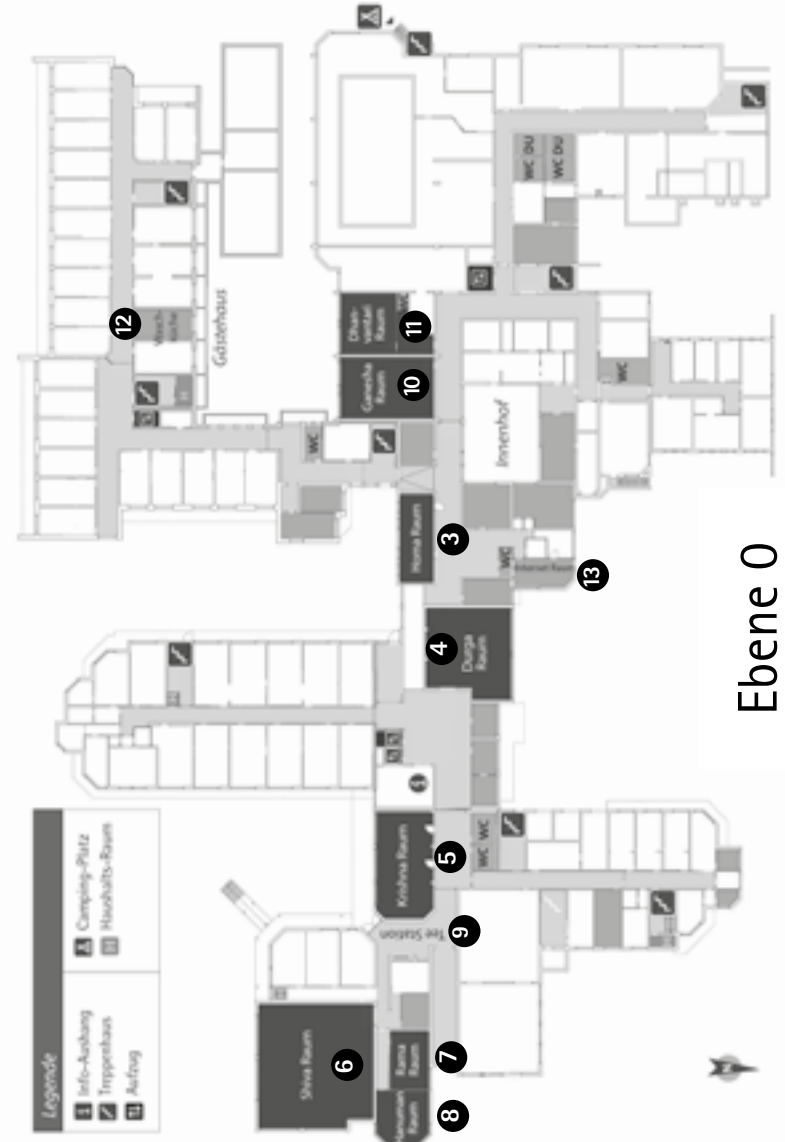
Chakrapiramide und Gästehaus Yoga- und Gemeinschaftsräume auf Ebene 1



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

Ebene 1

Chakrapiramide und Gästehaus Yoga- und Gemeinschaftsräume auf Ebene 0



- 1 Dhanwanthari Raum
- 2 Ganesha Raum
- 3 Homa Raum
- 4 Durga Raum
- 5 Krishna Raum
- 6 Shiva Raum
- 7 Rama Raum
- 8 Hanuman Raum
- 9 Tee-Station
- 10 Ganesha Raum
- 11 Dhanvantari Raum
- 12 Waschküche
- 13 Internet-Raum

Ebene 0

Tradition von Yoga Vidya



Swami Sivananda
1887-1963



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 43 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.



Kräh
Mehrmales 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 meditieren. 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 abziehen. 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 ungestete 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

Zusatzangebote für Ferien- und Seminargäste

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:

4:55 Uhr	Einrichten auf dem Meditationsplatz
5:00-6:45 Uhr	Rezitation und Stille Meditation für erfahrene Meditierende
5:55 Uhr	Gehmeditation-5 Minuten
6:00-6:45 Uhr	Stille Meditation
9:30-10:00 Uhr	Om Tryambakam-Rezitation (machtvolles Heil- und Segensmantra)

Wöchentliches Programm:

Montags	
9:00-9:30 Uhr	Rezitation des Guru-Mantras „Om Namō Bhagavate Sivanandaya“
10:00-10:30 Uhr	Shiva Puja
13:00-13:30 Uhr	Bhagavad Gita Rezitation
Dienstags	
21:15-22:00	Gute Nacht-Meditation mit kurzer Rezitation und Arati
Mittwochs	
16:30-18:00 Uhr	Krishna Puja
21:15-22:00 Uhr	Gute Nacht-Meditation mit kurzer Rezitation und Arati
Donnerstags	
9:00-9:30 Uhr	Rezitation des Guru-Mantras „Om Namō Bhagavate Sivanandaya“
12.30-13:30 Uhr	Sivananda Puja
21:15-22:00 Uhr	Gute Nacht-Meditation mit kurzer Rezitation und Arati
Freitags	
19:00-19:30 Uhr	Devi Puja
Samstags	
13:00-13:20 Uhr	Hanuman Chalisa Chanting (40 Strophen zur Verehrung von Hanuman)

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.

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, Yoga-therapie-Beratung, psychologische Beratung, spirituelle Lebensberatung, Ayurveda-Konsultationen, Massagen usw. Zusätzlich bieten wir kostenlos ein vielseitiges Rahmenprogramm an:

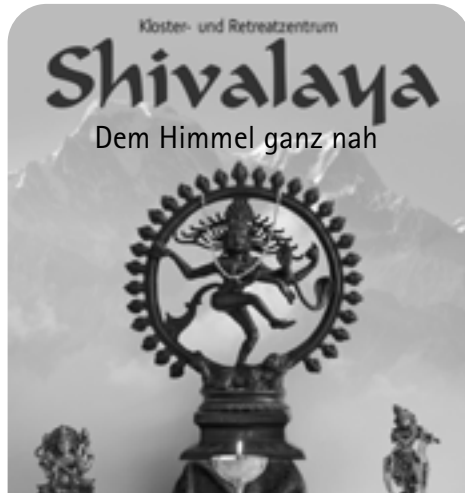
Täglich:

5:00 Uhr	Homa (Feuerritual) im Homa-Raum
18:20 Uhr	Kleine Puja im Krishna-Raum
19:00 Uhr	Om Namō Narayanaya-Singen für den Weltfrieden im Sivananda-Saal
19:25 Uhr	Stotra-Rezitation im Homa-Raum
Freitags:	
12:30 Uhr	Mit Bäumen sprechen
15:30 Uhr	Hausführungen (Treffpunkt: Rezeption)
19:00 Uhr	Hausführungen (Treffpunkt: Rezeption)
Samstags:	
8.15 Uhr-9:00 Uhr	Morgendlicher Spaziergang (Treffpunkt: Info Point)
12:00 Uhr-12:45 Uhr	Kali Puja (Blumenritual) Shakti (CP E1)
12:30 Uhr	Geführter Spaziergang durch das Silvaticum – Länderwaldpark (Treffpunkt Eingang Chakrapyramide)
12:30 Uhr	Entspannung: Yoga Nidra – der Schlaf des Yogi Sivanandasaal (CP E1)
12:30-13:15 Uhr	Info-Treffen zum Thema „Mithilfe und Sevaka werden“ im Raum Maitri Bhava 1
13:00-13:45 Uhr	Info-Treffen über die Eröffnung von Kooperationszentren, Om Büro Ebene 1
19:00-19:45 Uhr	Klangreise mit Maik & Jeannine Raum gemäß Aushang

Sonntags:

12:30 Uhr	Entspannung: Yoga Nidra – der Schlaf des Yogi Sivanandasaal (CP E1)
15:30 und 18:45 Uhr	Hausführungen Mahamantra Konzert Raum gemäß Aushang
Montags:	
13:30 Uhr	Austausch- und Kennenlernrunde für Individualgäste (Treffpunkt: Muladhara Raum/Sri Ganapati Tempelraum)
19:00 Uhr	Fantasiereise Raum gemäß Aushang
Dienstags:	
13:00 Uhr	Geführte Wanderung
19:30 Uhr	Meditativer Spaziergang (Treffpunkt: Infopoint)
21:15 Uhr	Entspannung: Progressive Muskelrelaxation
Mittwochs:	
12:30 Uhr	Nordic Walking (Treffpunkt Eingangsbereich Chakrapyramide)
13:00-13:45 Uhr	Info-Treffen über die Eröffnung von Kooperationszentren, Om Büro Ebene 1
14:15 Uhr	Mystische Wanderung zu Kraftorten in der Region (Treffpunkt: Infopoint)
21:15 Uhr	Klangreise
Donnerstags:	
12:30 Uhr	Schamanische Reise Raum gemäß Aushang
12:30 Uhr	Entspannung: Yoga Nidra – der Schlaf des Yogi Sivanandasaal (CP E1)
16:30 Uhr	Guru Puja mit Arati und Meditation, im Homa-Raum
19:00 Uhr	Fantasiereise Raum gemäß Aushang

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 Mitarbeiter an der Rezeption bzw. am Infopoint helfen dir ebenfalls gerne weiter.



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

Yogatherapie

Psychologische Yogatherapie

Ayurveda Oase

DYogatherapie 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.

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:

- Beratung vom Heilpraktiker
- Gesundheitscoaching
- Ernährungsberatung
- Astrologische Beratung
- Chakra-Aura-Balance
- Ganzheitliche Klangtherapie
- Spirituelle Hypnose
- Shiatsu
- Thai Yoga Massage

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 bis 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

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 8:15 bis 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; 55 €

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; 80 €

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

Öffnungszeiten für Ayurveda-Anmeldungen:
täglich (außer Di) 12:00-13:45 Uhr
dienstags 14:00-14:30 Uhr
Mi, Fr, So 18:45-19:30 Uhr

E-Mail: ayurveda@yoga-vidya.de



Unser Shop

Umfangreiches Sortiment, rund ums Yoga:

- Yoga-Matte und Kissen
 - CD oder ein Video mit angeleiteter Yoga-Stunde oder mit Liedern aus dem Satsang
 - Praktisches und Schönes rund um die Gesundheit und alternative Heilung für Körper, Geist und Seele
 - Räucherstäbchen, Edelsteine, Bilder, Öle
 - Yoga- und AyurvedaProdukte
 - Kleidung, Postkarten, Kalender
 - Bücher zu Yoga und allgemeinen gesundheitlichen Themen
 - Vollwertsnacks für den Gaumen, Getränke
- All das und vieles mehr findest du in der angenehmen Atmosphäre unseres Shops. Du kannst hier in Ruhe in schöne Musik-CDs Reinhören oder in den neuesten Büchern schmökern. Wir freuen uns (auch sonntags) über deinen Besuch!

Die regulären Ladenöffnungszeiten in Bad Meinberg sind wie folgt:

Montag:	12:00-14:00 Uhr	18:00-19:30 Uhr
Dienstag:	12:00-14:00 Uhr	18:00-19:30 Uhr
Mittwoch:	12:00-14:00 Uhr	
Donnerstag:	12:00-14:00 Uhr	18:00-19:30 Uhr
Freitag:	12:00-15:00 Uhr	18:00-19:30 Uhr
Samstag:	12:00-15:00 Uhr	18:00-19:30 Uhr
Sonntag:	12:00-15:00 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 Kinder-yoga-Seminare an, welche stets Asanas, 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.

Ganztags: 90 €;
während 1 Yogastunde: **20 €;**
während 2 Yogastunden **25 €;**
während 1 Yogastunde und Vorträgen: **33 €.**

Wichtige Erläuterung:

Mit „während Yogastunden und Vorträgen“ sind nicht die kompletten Seminarzeiten gemeint, sondern die Zeiten
8:00 bis 11:00 Uhr, 14:00 bis 18:00 Uhr
und 21:00 Uhr.
Ganztags ist 7:00 bis 11:00 Uhr,
12:00 bis 18:00 Uhr und 19:45 bis 22:00 Uhr.

Kinderspielplatz:

Für unsere kleinen Gäste gibt es einen Kinderspielplatz auf dem Hausgelände an der Chakrapyramide.

Energiekonzepte des Hauses

Wehrener Biogasanlage

Ganz in der Nähe befinden sich drei flache Türme mit grünen Ziegelmützen. 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 Blockkrafttheizkraftwerken 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 Leistruper 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.



Wanderwege

VitalWanderWelt - Wandern und Yoga

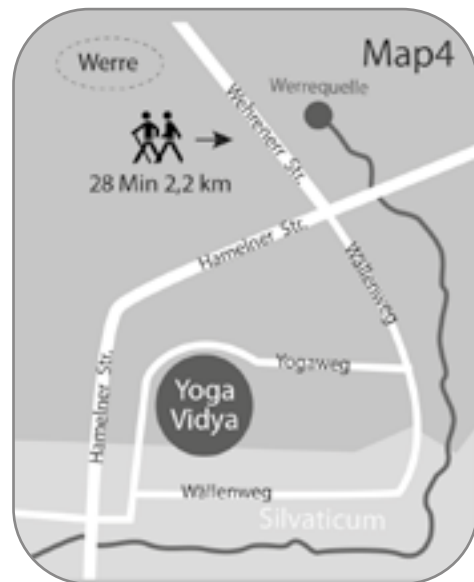
Das Vogelschutzgebiet Norderteich Map 3

Die Quelle der Werre Map 4

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.

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 Sumpfbereichen 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 Wehrerer 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.

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: Moormeile – Thema: "Bewusstsein"

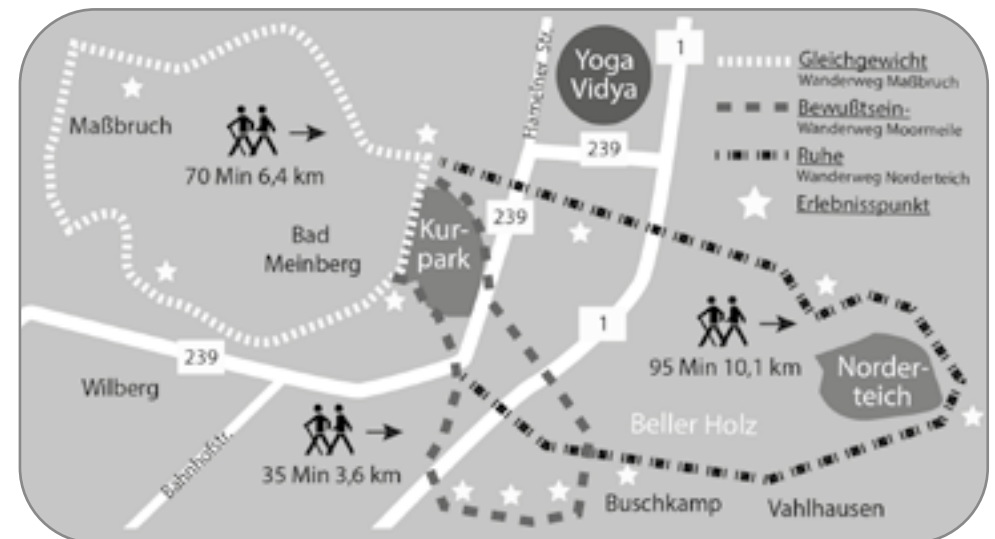
Auf einem Spaziergang von gerade mal **3,6 km** vom Kurpark zum Moorabbaugelände lernst du gute Gründe für die Ausübung von Yoga und kleine Basisübungen kennen. Auf dem Rundwanderweg erhältst du auch Informationen zum natürlichen Heilmittel Moor. Startpunkt der Tour: Kurpark Bad Meinberg. Markierung: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

Route: 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.

Route: Maßbruch – Thema: "Gleichgewicht"

Dieser **6,4 km** lange Rundwanderweg führt dich über die bewaldeten Berge im Südwesten von Bad Meinberg. An schönen Aussichtspunkten



Staatsbad Meinberg

Wir arbeiten eng mit der Tourist-Information Horn-Bad Meinberg zusammen.

Du bist ganz offiziell „Kurgast“ in Bad Meinberg und bekommst auf Anfrage an der Rezeption deine Kurkarte ausgehändigt.

Mit der Kurkarte sind folgende Vergünstigungen und Vorteile verbunden: Kostenloser Besuch des Kurkonzerts und verschiedener Vorträge. Die erwirtschafteten Mittel der Kurkarte werden zweckgebunden zur Pflege des Kurorts, der Park- und Kuranlagen 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

Mitten im Historischen Kurpark befindet sich das Kurgastzentrum. Hier finden Sie die Tourist-Information, den Heilwasserausschank, eine Leseecke, ein Kurtheater mit 700 Plätzen und verschiedene Tagungsräume.

Kurtheater

Das Veranstaltungsprogramm im Kurtheater bietet unterschiedliche Sondergastspiele von Theater, Kabarett über Konzerte usw. Kartenvorverkauf in der Tourist-Information.

Fahrräder mieten beim ADFC

City-Rad, E-MTB, City Bike Pedelec. Auch Kinderäder, 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. 05 234/97 54. Tägliche Öffnungszeiten 8:00-12:00 Uhr, Abholung der Fahrräder spätestens 12:00 Uhr und Rückgabe spätestens 20:00 Uhr



Nordic-Walking-Zentrum

Es werden vom Nordic-Walking-Zentrum verschiedene Kurse angeboten. Auskunft im Stern- Gesundheitszentrum in der Brunnenstr. 86, Tel. 0171/6 47 66 00.

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

im Sommer: Mo - Fr 14:00 - 20:00 Uhr, an Feiertagen, Wochenenden und in den Ferien ab 10:00 Uhr.

Tennis-Platz

5 Minuten entfernt von Yoga Vidya

Minigolf

im Kurpark Bad Meinberg.

Öffnungszeiten:

Mo-Fr. ab 14:00 Uhr, Sa ab 13:00 Uhr, So ab 10:30 Uhr, Tel. 0163/14 76 486

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



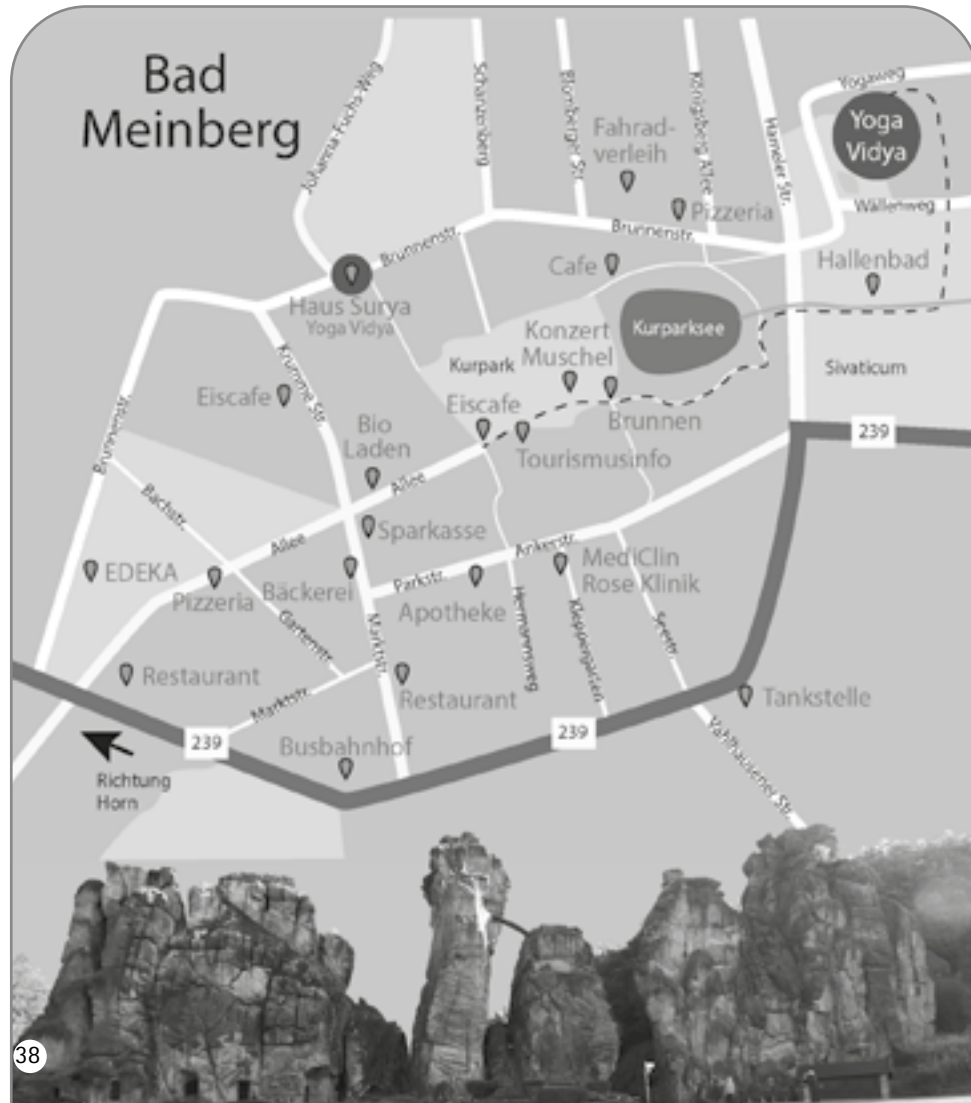
Stadtplan Bad Meinberg

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. 9:00-18:00 Uhr
Di Ruhetag

Hotel Café Schauinsland

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

Eiscafé Giuseppe

Krumme Str. 7, Tel. 0176 / 64 13 96 47, 9:00-20:00 Uhr, Sa Ruhetag - Typisch italienisch

Eispavillon am Kurpark

Parkstr. 4
Tel. 05 234 / 91 92 26
(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 88 4
Mo-Fr 6:30-13:00 Uhr und 14:30-18:00 Uhr,
Sa bis 13:00 Uhr

Ristorante da Silvio

Allee 19
Tel. 05 234 / 88 05 06
(Pizza, Pasta und tolle Tomatensuppe)
17:00-22:00 Uhr, Do Ruhetag

Andere Ortsteile Horn-Bad Meinbergs

Waldhotel und Restaurant Silberbachmühle

im Silberbachtal, Neuer Teich 57.
Cafe offen am: Do, Fr, Sa 14:00-17:30 Uhr,
So 9:00-17:30 Uhr,
Restaurant:
Mo-Sa 18:00-22:00 Uhr, So 12:00 bis 14:00
Uhr; mit Seeterrasse, Spielplatz und Picknick-
platz. Ausgangspunkt für Wanderungen im
Silberbachtal und auf den Velmerstot.
Tel. 05 234 / 22 22

Felsenwirt an den Externsteinen

Horn-Bad Meinberg, Externsteiner Str. 35
Tel. 05 234 / 23 10
von April bis Oktober: Di-Fr 10:00-18:00 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 bis 17:00 Uhr
bei gutem Wetter.

Windmühle Fissenknick

Horn-Bad Meinberg, Windmühlenweg 10
Tel. 05 234 / 91 96 02
Mi, Do ab 18:00 Uhr, Fr und Sa 12:00-14:30
Uhr und 18:00-23:00 Uhr, So 12:00-14:30 Uhr
und 17:30-21:00 Uhr, freundliches Ambiente
in alter Windmühle, schöne Terrasse

Royal Thai

Horn-Bad Meinberg/Wilberg,
Detmolder Str. 59
Tel. 05 234 / 88 09 56
Fr-Mi 12:00-14:30 Uhr, 17:30-22:00
(So bis 22:30) Uhr
Do 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 Mein-

berger 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 Edellherren, 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 bis 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 9:00 bis 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 bis 20:00 Uhr, und in den Ferien in NRW Di-So von 10:00 bis 20:00 Uhr.

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 bis 14 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. 05236/889901)

Unterrichtsstunden in Canadian Horsemanship.

Highlights des Lipper Landes

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 Vogeltaufstein. 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 49 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 Hornobendorf. 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 Weißkopfeadlern, 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 10:00 bis 17:30 Uhr.

Freiflugzeiten um 11:00 und 15:00 (im Sommer auch 16:30) 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 9:00 bis 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. Martin, Prakt. Arzt**
Stettiner Str. 20,
Tel. 05234/98145
- **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 Chinesische Medizin,**
Parkstrasse 45-47,
Tel. 05234/907520
- **Bad Apotheke Chinesischer Heilkräuterversand**
(3 % Rabatt für Yoga Vidya Gäste)
Parkstr. 55,
Tel. 05234/9762

Geschäfte und Banken in Bad Meinberg

- **Bioladen Natur pur**
Allee 12, Tel. 05 234 /98 765,
Mo bis Sa 9:00-12:30 Uhr
15:00-18:00 Uhr, Mi und Sa nachmittags geschlossen
- **Blumenladen Bäbel Gausman**
Allee 15, Tel. 05 234 /87 97 72
- **Buchhandlung Kelle**
Allee 13, Tel. 05 234 /98 997
- **EDEKA Wiele**
Brunnenstraße 12,
Tel. 05 234 /91 476,
Öffnungszeiten:
Mo bis Sa 7:00-20:00 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 9:30-13:00 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.: 9:00 bis 17:00
(durchgehend)
Sa.: 9:00 bis 13:00



Busfahrpläne, Zugsanreise und Shuttleservice

Du kannst den **hauseigenen Fahrdienst** zum Bringen oder zum Abholen zum/vom Busbahnhof oder Bahnhof Bad Meinberg von morgens 8:50 bis 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 Wältenweg / Badehaus.

Mo - Fr: 7:57-17:57 jede Stunde
Samstags: 8:57-16:57 jede Stunde
Sonntags: 12:27-19:27 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: 7:03-19:03 jede Stunde
Samstags: 9:03-20:03 jede Stunde
Sonn- und Feiertage: 12:03-19:03 jede Stunde

Line 772, 776 Richtung Detmold ab Haltestelle „Yoga-Zentrum“ (Zeiten siehe Fahrplan).
Ab Ostern bis 1.11., stündlich 9:56-17:56Uhr (nur Sa/So und Feiertag) mit den Zielen: Horn/Marktplatz, Externsteine, Berlebeck Adlerwarte, Heiligenkirche Vogelpark, Augustinum Hiddesen, Hermannendenkmal, 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).

Taxi:

Taxi Henke: Tel. 05 234 /95 55
Taxi Prasse: Tel. 05 234 /89 93 3
Taxi Wienke: Tel. 05 234 /98 14 7

Oder nutze unsere Mitfahrbörse unter:

yoga-vidya.de/mitfahren

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



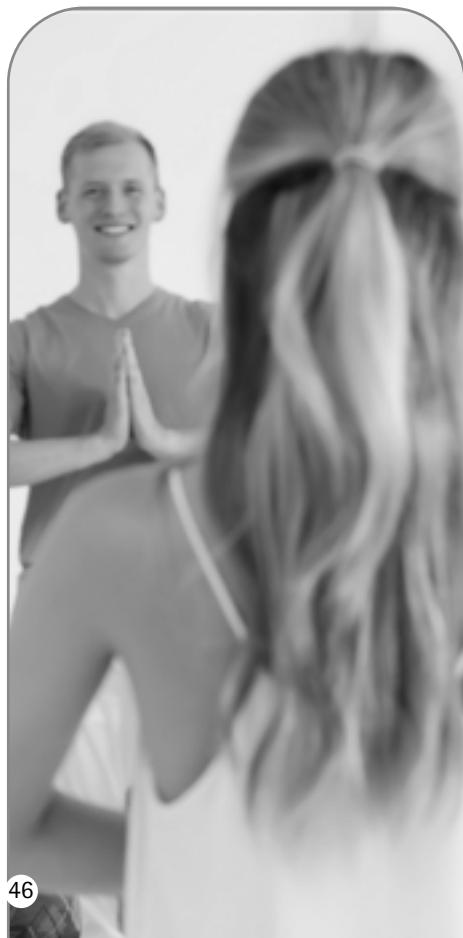
Yoga unterrichten?

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.



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. Du wirst in deiner Ausbildung eine Vielzahl von unterschiedlichen Techniken kennen lernen. Auch Elemente anderer Systeme können integriert werden.



Ausbildungen und Seminare

Yogalehrer/in - die verschiedenen Ausbildungsmöglichkeiten

Art der Ausbildung	UE (à 45 Min.)		Beginn/Ort	Gebühr
4 Wochen Level 2	400	ca. jeden Monat	BM, WW o. NO	ab 2.385 €
2x2 Wochen Level 2	400	ca. jeden Monat	BM, WW o. NO	ab 2.608 €
4x1 Woche Level 2	400	ca. jeden Monat	BM, WW o. NO	ab 2.752 €
8 Wochen Gurukula Level 2	400		BM	ab 2.385 €
2-Jahres-Baustein Level 4	810	mind. ca. jeden Monat	BM, WW o. NO	ab 4.903 € im MZ
2 Jahre Level 4	810	mind. ab Januar 2024	in den Zentren	ab 209 € Monat im MZ
3 Jahre Level 4	810	mind.	BM, WW	183 € Monat im MZ
Hormon Yogalehrer (BYV)	550	mind.	BM	
Rücken Yogalehrer (BYV)	560	mind.	BM und einigen Stadtcentren	
Kinderyogalehrer (BYV)	620	mind.	BM	
Kinderyogalehrer (BYVG) (Übungsleiter)	108	mind.	BM	

Vorbereitungsseminare zur Yogalehrer/innen-Ausbildung

Mit diesen Vorbereitungsseminaren kannst du tief ins Yoga einsteigen, die Grundlagen erlernen und erfahren: Asanas, Pranayama, Meditation, Mantra-Singen, Einführung in die Yoga-Philosophie. Ausführliche Information über die Yogalehrer Ausbildungen. Auch für Neueinsteiger geeignet. Seminarbeginn 20:00 Uhr, 16:30 Uhr Yogastunde möglich.

2024

Nordsee
20.-22.9.24

Allgäu
20.-22.9.24

Bad Meinberg

7.-9.6., 19.-21.7., 9.-11.8., 27.-29.9.24., 18.-20.10., 8.-10.11., 13.-15.12.24

Ab 156 pro Person für 2 Übernachtungen

Abkürzungen:

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



Stand: Mai 2024

**Yoga Vidya e.V.
Gemeinnütziger Verein**

Yogaweg 7 • 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel.: 05 234/87-0 • Fax: 05 234/87-1875 • info@yoga-vidya.de
yoga-vidya.de