Individueller

# Yoga-Urlaub

in Europas größtem
Yoga und Ayurveda Seminarhaus

yoga-vidya.de/badmeinberg

YOGA Vidya

# Willkommen bei Yoga Vidya in Bad Meinberg!

**Verbringe deinen Urlaub bei uns im größten Yoga-Ashram außerhalb Indiens.**

Als Yoga-Individualgast nimmst du am Tagesablauf des Hauses teil und kannst sonst deinen Tag nach eigenen Vorstellungen gestalten. Wir bieten dir eine entspannte Atmosphäre und zahlreiche Möglichkeiten, dich zu regenerieren oder auch intensiv zu praktizieren. Wähle einfach aus unserem umfassenden Angebot aus. Wir empfehlen dir den vorherigen Besuch eines Yoga- und Meditations-Einführungsseminars, damit du mit unserem Tagesablauf und dem ganzheitlichen Yoga unserer Tradition vertraut wirst.

## Das ist unser typischer Tagesablauf:

06:00 **Pranayama für Fortgeschrittene**

07:00 **Meditation, Mantra-Singen, Lesung/Vortrag, Arati**

08:05 **Möglichkeit zum Besuch eines Vortrags/Workshops über ein Yoga-Thema**

09:15 **Yogastunde (verschiedene Level)**

11:00 **vegan-/vegetarisch-biologisches Vollwertbuffet**

16:15 **Yogastunde (verschiedene Level)**

18:00 **vegan-/vegetarisch-biologisches Abendbuffet**

20:00 **Meditation, Mantra-Singen, Lesung/Vortrag, Arati**

**Zusätzlich** gibt es ein kostenloses, spirituelles Programmangebot, wie z.B. Rituale, Rezitationen, Freizeitaktivitäten, wie geführte Wanderungen, Klangreisen u.v.m.

## Preisbeispiel Yoga-Urlaub individuell für 2020

| Preise in Euro | MZ | DZ | EZ | S/Z/Womo |
|---|---|---|---|---|
| Fr.-Sa. pro Tag | **59,–** | **76,–** | **93,–** | **46,–** |
| Sa.-So. pro Tag | **59,–** | **76,–** | **93,–** | **46,–** |
| So.-Fr. pro Tag | **52,–** | **69,–** | **86,–** | **38,–** |

Peise pro Person.

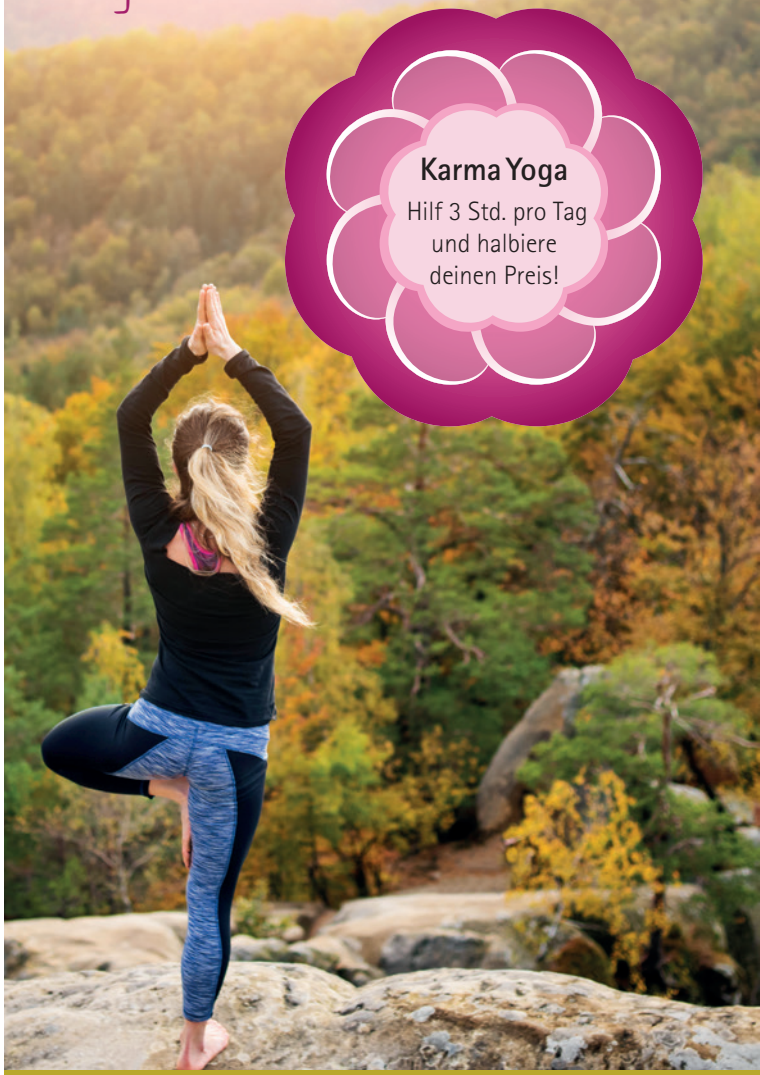
**MZ** = Mehrbettzimmer
**DZ** = Doppelzimmer
**EZ** = Einzelzimmer
**S/Z / Womo** = Schlafsaal, Zelt, Wohnmobil

**Infos und Anmeldung**
**tägl. von 08:00–20:00 Uhr,**
**Tel. 05234/870**
*yoga-vidya.de/individualgast*



# Urlaub

nach meinen Wünschen.
Wann ich will und wie lange ich will.



**Karma Yoga**
Hilf 3 Std. pro Tag und halbiere deinen Preis!

**5 % Rabatt** für Individualgäste in den Yoga Vidya Ashrams für Mitglieder des Yoga Vidya e.V.

**25 % Ermäßigung** für junge Menschen bis einschl. 25 Jahre auf Zeltplatz/Schlafsaal in Bad Meinberg und Westerwald, im Haus Nordsee nur in der Nebensaison.

## Ganzheitliches Yoga-Angebot

**Offene Yogastunden** für Anfänger und Mittelstufe, auch fordernd für Fortgeschrittene, finden täglich um 09:15 Uhr und 16:15 Uhr statt.

Oft gibt es besondere **Themen-Yogastunden**, z.B. mit Mantra-Begleitung, mit Klangschalen, Affirmationen u.v.m.
Zu jeder Yogastunde gehören Atemübungen, Asanas (Körperstellungen) und Tiefenentspannung.

**Satsang** (Meditation, Mantra-Singen, Vortrag und die Licht-Zeremonie Arati) gibt es täglich von 07:00 bis 08:00 Uhr und von 20:00 bis 21:00 Uhr für alle Gäste.

**Einführungen** in den Satsang sowie in die Meditation finden immer freitags und sonntags um 20:00 Uhr für Gäste statt, die noch nie in einem Yoga Vidya Seminarhaus waren; diese bitten wir, jeweils freitags oder sonntags anzureisen. Bei weiteren individuellen Yoga-Aufenthalten ist die Anreise täglich möglich.

## Wöchentliches Angebot für alle

- Begleiteter Morgenspaziergang: Dienstag, Donnerstag, Freitag und Samstag
- Geführte Wanderung: Dienstagnachmittag
- Geführter Spaziergang: Dienstagabend (meditativ) und Samstagmittag
- Nordic Walking: Mittwoch und Samstag (Stöcke stehen zur Verfügung)
- Klangreise: Mittwochabend
- Fantasiereise: Montagabend

**„Der, der einzig nach innen schaut, hat eine ungetrübte Sicht nach außen"**

Swami Sivananda

## Traditionsreiche Spiritualität

**Wir leben den ganzheitlichen Yoga in der Tradition von Swami Sivananda und Sukadev Bretz.**

**Zusätzlich zu Yogastunden, Vorträgen und Meditation finden regelmäßig Rituale und Rezitationen statt:**

- Homa (Feuerzeremonie): jeden Morgen
- Krishna-Puja (Verehrungsritual): jeden Abend
- Rezitationen kraftvoller vedischer Mantras: mehrmals täglich
- Das Mantra „OM Namo Narayanaya" wird täglich abends eine Stunde lang für den Frieden gesungen
- Große Pujas oder Homas finden häufig Donnerstagabend nach dem Satsang statt
- Mantraweihe und spirituelle Namensgebung sind auf Wunsch möglich
- Segensrituale bei besonderen Anlässen wie Hochzeit, Geburt… gegen Spende (*Anfrage an rezeption@yoga-vidya.de*)
- Spirituelle Beratung möglich (Anfrage an Swami Nirgunananda *nirgunananda@yoga-vidya.de*)



# Shivalaya
## Retreatzentrum

## Ein Ort der Stille und Einkehr

**Steht auch allen Gästen zur Verfügung, die Ruhe, Stille und meditativen Rückzug suchen.**

**Hier finden täglich morgens und abends Meditationen, dazu Rezitationen und Rituale statt.** Unabhängig davon kannst du die Räume des Stille-Zentrums jederzeit für deine eigene Praxis im Schweigen nutzen. Kostenlose Teilnahme ohne Voranmeldung möglich. Mehrmals jährlich gibt es auch angeleitete Stille-Retreats unter der Leitung von Swami Nirgunananda.

Alle Informationen zum Shivalaya im Internet unter:
*yoga-vidya.de/shivalaya*

# Kostenlose Themenwochen

**In den Themenwochen kannst du jeden Tag an einem Vortrag, Workshop oder einer speziellen Yogastunde zu einem bestimmten Thema teilnehmen.**

So kannst du während deines Aufenthaltes jeden Tag ein spannendes Thema näher kennenlernen, neue Techniken erlernen oder einfach nur deine Zeit genießen beim Mandala-Malen oder in Klang-Yoga-stunden. Natürlich stehen dir weiterhin alle Angebote des Hauses zur Verfügung.

**Unser Tipp:** Nutze die Möglichkeit, deinen Urlaub im Ashram mit international bekannten Yogameistern zu bereichern!

**Themen sind z.B.:**

- Astrologie/ Yoga und Astrologie
- Yoga für Computerfreaks, Schreibtischtäter und Workaholics
- Indische Rituale und Rezitationen mit Swami Nivedanananda
- Spirituelle Selbstbefragung
- Klangwelten
- Versöhnung durch Achtsamkeitsmeditation
- Inneren Frieden und Harmonie mit Dr. Tanu
- Mandalas und Yantras
- Sthitaprajna - ein beständig ausgeglichener Geist
- Gedächtnistraining
- Artistik und Yoga
- Wandern im Wanderparadies Teutoburger Wald
- Bhakti, der Weg der Liebe und die heilende Macht des Namen Gottes
- Vegane Ernährung
- Be-singen - eine uralte Heilweise
- Lachyoga
- Gebet - Innere Freiheit mit Swami Nityabodhananda
- Tanz dich frei
- Themenwoche mit Swami Yatidharmananda - Geschichten, Yoga Nidra, Mantras
- Liebe, Partnerschaft und Sexualität aus yogischer Sicht
- Chakras
- u.v.m.

**Eine genaue Beschreibung findest du im Internet:**
*yoga-vidya.de/themenwoche*

# Kinder sind bei uns willkommen!

Kinder bis 3 Jahre kostenlos, 3–11 J. 50% Ermäßigung, 12–16 J. 30% Ermäßigung
Kinderyoga-Seminare für Kinder zwischen 3–6 und 7–12 Jahren gibt es in Bad Meinberg jedes Wochenende und sie finden in den Schulferien durchgängig statt.

**Kinderbetreuung:** Unabhängig von Kinderyoga ist eine Kinderbetreuung in der Ganesha Kinderwelt möglich. So kannst du entspannt dein Seminar genießen. Bitte zwei Wochen vorher anfragen.

*yoga-vidya.de/kinder*

---

**Zusatzangebote** nach vorheriger Terminvereinbarung:

# Yogatherapie

Unsere Yogatherapeuten/innen gehen auf deine persönliche Situation ein und erarbeiten auf Wunsch einen individuellen körperorientierten oder psychologischen Übungsplan. Spirituelle Lebensberatung auf Anfrage:

*spirituelle-lebensberatung@yoga-vidya.de*

**Infos und Anmeldung**
**tägl. von 13:00–14:00 Uhr** (außer Dienstag)
**Tel. 05234/87-22 50 (22 45)**

*yoga-vidya.de/yogatherapie*

# Ayurveda

In unserer Ayurveda Oase kannst du dich verwöhnen lassen. Die Ayurveda Oase verfügt über sieben Behandlungsräume, einen großen Entspannungsraum sowie zwei ayurvedische Dampfsaunen. In der Ayurveda-Küche bereiten wir Kräuterbeutel, Pulver, Pasten, Packungen, Kräuter- & Aroma-Öle aus hochwertigen Bio-Zutaten frisch zu. Du kannst dich bei Massagen und anschließend in der Ruhe-Oase ausruhen.

**Infos und Anmeldung**
**tägl. von 12:00–13:45 Uhr** (außer Di 14:00-14:30 Uhr)
**sowie Mi, Fr, So 18:45 – 19:30 Uhr**
**Tel. 05234/87-2123**

*yoga-vidya.de/ayurveda*

# Das Seminarhaus Yoga Vidya Bad Meinberg

**Das Seminarhaus in Bad Meinberg bietet einen hervorragenden Raum, um Yoga kennenzulernen oder zu vertiefen, zu entspannen und sich mit neuer Kraft und Energie aufzuladen. Das Haus liegt idyllisch am Rande des Kurstädtchens Bad Meinberg, umgeben von einem großen Park.**

**Das Yoga Vidya Team**
200 freundliche Sevakas sorgen täglich für das Wohlergehen unserer Seminarteilnehmer und Yogagäste. Das Team aus qualifizierten Yoga-lehrern, Ayurveda-Beratern und -Masseuren beantwortet gerne deine Fragen zu Yoga und Ayurveda.

**Das weitläufige Haus bietet dir:**

- Große Yoga-, Vortrags- und Meditationsräume
- Erholungsmöglichkeiten in der Ayurveda Oase
- Zimmer für Allergiker sowie (Familien-) Appartements
- Schwimmbad (stundenweise kostenlos für unsere Gäste) und Sauna (kostenpflichtig) im angegliederten Rehazentrum im Haus Shanti
- Vielfältiges vegan / vegetarisches Vollwertbuffet aus zertifizierter Bio-Küche
- 9 Speisesäle (z.B. einer, um in Stille zu essen, zwei um typisch indisch auf dem Boden zu essen...)
- Spirituelle Boutique mit Snackangeboten und Literatur
- Sonnenterrasse und großzügiger Garten - ein Park beginnt hinter dem Haus
- Videoraum und Bibliothek
- Kostenloses Internet mit W-LAN im Internet-Café
- Tee und Wasser den ganzen Tag an den Tee-Oasen und energetisch aufbereitetes Wasser an unseren Yoga Vidya-Brunnen
- Ergänzendes Krafttraining im angegliederten Rehazentrum (im Haus Shanti) möglich

Wenige Schritte entfernt befindet sich das Bad Meinberger Badehaus mit Thermalbad, Meersalzgrotte und klassischer Sauna.
Erlebe mystische Sehenswürdigkeiten, wie die Externsteine und spüre die Energie eines uralten Kraftortes.
Genieße die idyllische Natur auf den Spazier- und Vital-Wanderwegen
Yoga Plus Wellness Pakete: fertig für dich - wahlweise mit Aqua Fitness, Indoor Cycling, Schwimmen und / oder Massage:

*yoga-vidya.de / wellness-pakete*

## Unterbringung

**Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer mit Dusche, WC und teilweise mit Balkon sowie Appartements.**
Schlafsäle mit 6–12 Betten sind vorhanden. Zelten kannst du in den Grünanlagen beim Haus, was sehr romantisch und besonders günstig ist. Dein Wohnmobil kannst du ohne Standgebühr auf unseren Parkplatz oder im benachbarten Wohnmobilhafen (mit Strom und gegen eine Standgebühr) stellen.

## Umgebung und Freizeit

**Der Kurort und seine Umgebung bieten alles, was das spirituelle Wellness-, Wander- und Yogi-Herz begehrt.** Einmalig ist die hohe Konzentration von Kurorten, Heilbädern, Heilquellen und Kraftorten der Kelten und Germanen. Seit Jahrhunderten suchen Menschen in dieser Region Heilung, Ruhe, spirituelle Erfahrung und Zugang zu sich selbst. Zahlreiche Sehenswürdigkeiten, Museen, historische Stadtkerne, alte Burgen, Schlösser und mystische Orte bereichern deinen Aufenthalt:

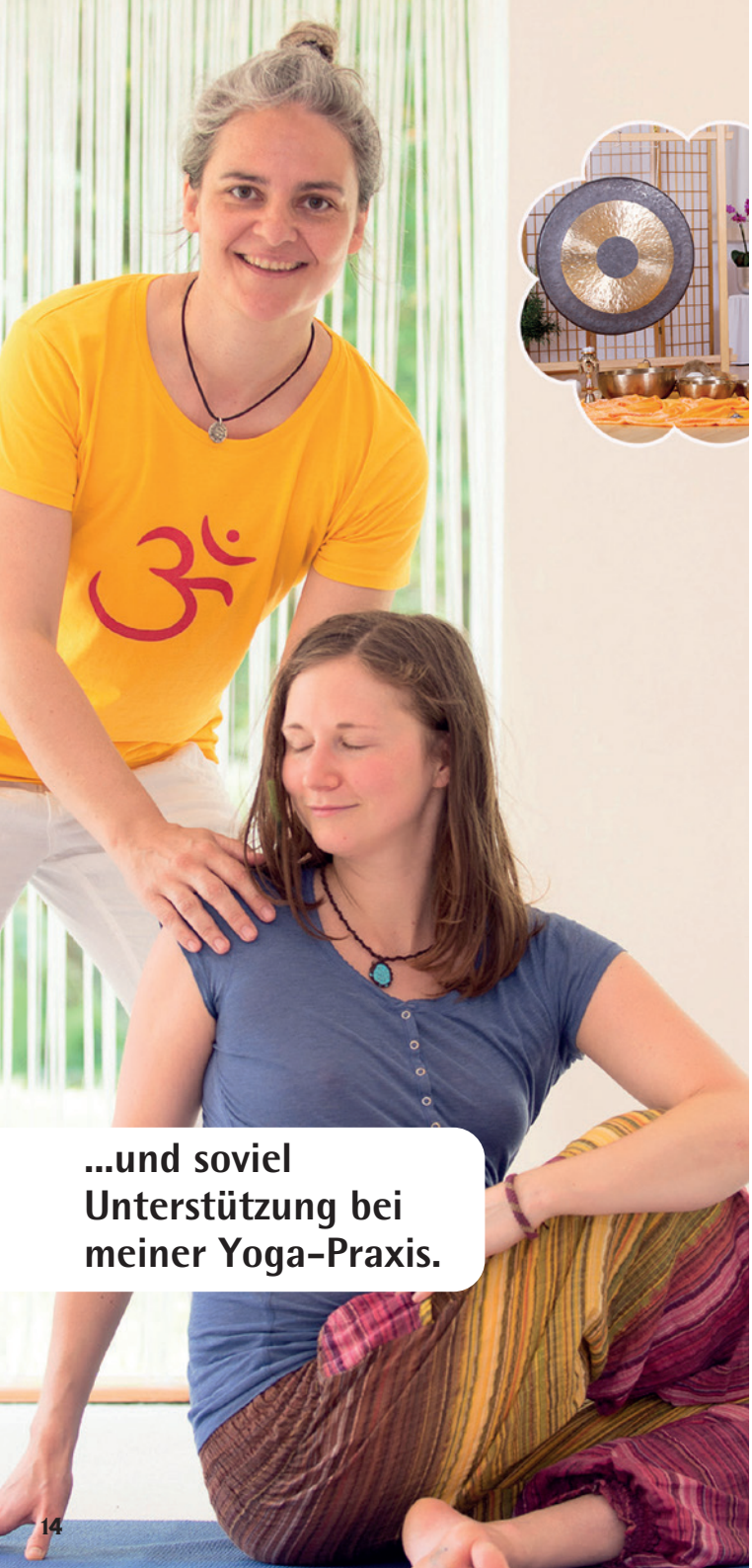
- Das berühmteste Natur- und Kulturdenkmal der Region - die Externsteine
- Das Hermannsdenkmal mit weitem Panoramablick über den Teutoburger Wald
- Schloss und Altstadt von Detmold
- Die Dom- und Universitätsstadt Paderborn
- Adlerwarte Berlebeck und Vogelpark
- Hameln mit einem der schönsten mittelalterlichen Stadtbilder Norddeutschlands
- Das Mineral-Thermalbad mit Saunalandschaft direkt um die Ecke (klassische Sauna)
- Nordic Walking und vieles mehr
- Wunderschöne Spazier- und Wanderwege - direkt hinter dem Haus im ausgedehnten Länderpark Silvaticum

## Haustiere

Wenn du einen Hund mitbringen möchtest, stehen dir unsere Tiergästezimmer zur Verfügung. Keine Zusatzgebühr. Wegen der begrenzten Kapazität bitte rechtzeitig anfragen.

## Mithilfe – Karma Yoga

Du kannst dich über einen kürzeren oder längeren Zeitraum auch gerne im Rahmen eines ehrenamtlichen Engagements bei uns einbringen.



**...und soviel Unterstützung bei meiner Yoga-Praxis.**

## Die Vorteile für dich als Individualgast auf einen Blick

- Yoga kennen lernen oder vertiefen, unabhängig von einem festen Seminar
- Flexible Gestaltung deines Tagesablaufs
- Teilnahme am täglichen Programm: täglich 1–2 Yogastunden (je 105 Min.) deiner Wahl und ein Satsang mit Meditation und Vortrag (je 60 Min.)
- Teilnahme an den Themenwochen
- Umfassendes spirituelles Rahmenprogramm
- Traditionelles, klassisch-indisches Yoga, angepasst an westliche Bedürfnisse
- Kurzurlaub einmal anders
- Günstiger Preis
- Gesunde Ernährung
- Auftanken in einer hochenergetischen, spirituellen Atmosphäre
- Austausch mit Gleichgesinnten
- Treffen netter Leute

**Wir sind das größte Yoga-Seminarhaus Europas:** mehr als 100 kompetente Yogalehrer/innen leben und dienen hier, viele international bekannte Yoga-Experten kommen regelmäßig zu uns, dazu bieten wir indisches Flair – wo gibt es das sonst?

# Yoga Urlaub - Anmeldung

auch telefonisch möglich: **05234/870**
oder per E-Mail: **rezeption@yoga-vidya.de**

**Hiermit melde ich mich verbindlich an für den Zeitraum**
vom ..... bis .....

Anzahl Erwachsene ..... Kinder.....

(Kinder bis 3 Jahre kostenlos, 3-11 J. 50% Ermäßigung, 12-16 J. 30% Ermäßigung)

**Ich wünsche Unterbringung im**:
❑ EZ ❑ MZ ❑ DZ ❑ Schlafsaal ❑ Zelt ❑ Wohnmobil

**25% Ermäßigung auf S/Z/WOMO für unter 25-jährige**
❑ Ich habe das 25. Lebensjahr noch nicht vollendet.
**5% Ermäßigung für Mitglieder im Yoga Vidya e.V.**
❑ Ich bin Mitglied im Yoga Vidya e.V.
Name.....

Str., Hausnr. .....

PLZ, Ort.....

E-Mail.....
Wie hast du von uns gehört?

.....

**Datenschutzerklärung**
Wir erheben personenbezogene Daten von dir zur Abwicklung der von dir ausgewählten Angebote und Dienste. Dies erfolgt insbesondere bei der Buchung eines durch uns durchgeführten Seminars/einer Aus-/Weiterbildung, die Teilnahme an Veranstaltungen, die Bestellung von kostenlosem Info-Material, und zum Beispiel durch das Ausfüllen eines Formulars.
Mit der Anmeldung willigst du ein, dass Yoga Vidya e.V. deine personenbezogenen Daten zur Begründung, Durchführung und Abwicklung deines Vertragsverhältnisses verarbeitet und nutzt.
**Weitere Infos unter**: yoga-vidya.de/datenschutz.
**Kontakt**: datenschutz@yoga-vidya.de
**Oder per Post**: Datenschutz, Yoga Vidya e.V., Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg.

❑ Ich habe die Datenschutzerklärung gelesen und bin einverstanden.
❑ Ich willige ein, dass Yoga Vidya e.V. meine personenbezogenen Daten verarbeitet und nutzt, um mir Yoga Vidya Infos und Mitteilungen per Post zuzusenden. Der Verwendung kann ich jederzeit widersprechen (datenschutz@yoga-vidya.de oder postalisch: Datenschutz, Yoga Vidya e.V., Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg).
❑ Ich möchte gerne den Newsletter von Yoga Vidya e.V. bekommen.
Meine E-Mail-Adresse lautet: _____

.....
Ort, Datum, rechtsverbindliche Unterschrift

❑ **SEPA-Lastschrift:**
Ich ermächtige den Yoga Vidya e.V._____€ von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die SEPA-Lastschrift einzulösen.

**Zahlungspflichtiger**

Name.....

Adresse.....

IBAN.....

BIC.....

* Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

❑ Überweisung: Ich überweise die Anzahlung bei Anmeldung und den Restbetrag bis spätestens 2 Wochen vor Beginn. (Unsere Bankverbindung erhältst du mit der Anmeldebestätigung.)

.....
Ort, Datum, rechtsverbindliche Unterschrift
Bitte schicken oder faxen (05234/871875) an:
**Yoga Vidya Bad Meinberg, Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg**

*100% Recyclingpapier, Stand: Januar 2020*