

11.-13.3.2016

# 4. Business Yoga Kongress

## Mit Business Yoga erfüllt arbeiten und leben

**Mit:**

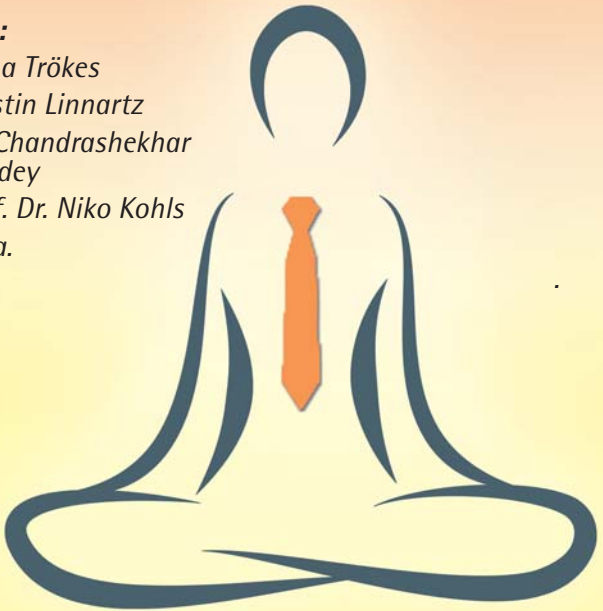
*Anna Trökes*

*Kerstin Linnartz*

*Dr. Chandrashekhar  
Pandey*

*Prof. Dr. Niko Kohls*

*u.v.a.*



**Karma  
Konsum**

Berufsverband der Yoga  
Vidya Lehrer/innen e.V.,  
in Zusammenarbeit mit  
yogabiz, yoga business  
partner

yoga biz<sup>®</sup>  
yoga business partner

YOGA  
Vidya

# Inhaltsverzeichnis

- 3 Einführung
- 4 Kongressprogramm
- 14 Referenten
- 19 Praktische Hinweise
- 20 Anmeldung

## Veranstalter

**Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.** - ein Yogalehrer-Verband mit dem Ziel, Menschen durch das Üben von Yoga zu mehr Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung, Selbsterkenntnis und Bewusstseinerweiterung zu verhelfen. In Zusammenarbeit mit **yogabiz** - yoga business partner und dem Yoga Vidya Kooperationscenter München, die mit maßgeschneiderten Dienstleistungen seit Jahren erfolgreich mit Yoga in Unternehmen tätig sind. Weiterer Kooperationspartner des Kongresses ist „Karma Konsum“.

**Preise, Info über Einschreibe-/Workshopliten, praktische Hinweise:**  
s. Seite 19. Anmeldung s. Broschürenrückseite.

## Veranstaltungsort

Das Haus Shanti des Yoga Vidya e.V. ist eine multi-funktionale Begegnungsstätte für Kongresse, Seminare, Gastgruppen. Das Haus ist ein energetischer Kraftort mit einer besonderen Atmosphäre: biologisch-vegetarische Verpflegung, rauch- und alkoholfrei, wunderschön direkt am Länderpark „Silvatikum“ im idyllischen Teutoburger Wald Nähe Paderborn gelegen. Trotz der ruhigen Lage ist es leicht zu erreichen: per Auto (B239), per Zug (Bahnhof Horn-Bad Meinberg) oder Flugzeug (Flughafen Paderborn, von dort Zug bis Horn). Genaue Anreisefinfos kommen mit der Anmeldebestätigung. Anmeldeformular siehe S. 20 oder per E-Mail an:  
[rezeption@yoga-vidya.de](mailto:rezeption@yoga-vidya.de)



**Berufsverband der  
Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.**  
Yogaweg 7 · 32805 Horn-Bad Meinberg  
Tel. 05234/87-0 · Fax -1875  
[info@yoga-vidya.de](mailto:info@yoga-vidya.de)  
[www.yoga-vidya.de](http://www.yoga-vidya.de)

## 4. Business Yoga Kongress 2016

### Mit Yoga erfüllt arbeiten und leben – Business Yoga der nächsten Generation

Bislang orientiert sich Business Yoga vorwiegend an dem hohen Bedarf nach einem wirksamen Stressausgleich. Der 4. Business Yoga Kongress möchte einen Blick über den Tellerrand werfen: Wie können Unternehmen und Mitarbeiter/Innen darüber hinaus von Yoga profitieren? Wie steht es beispielsweise um die Entwicklung persönlicher Potenziale und persönliche Erfüllung im Leben? Kann Yoga zugleich ein Weg zur Selbstentfaltung und Sinnerfüllung sein, ohne dabei die weiter gestiegenen Arbeitsbelastungen aus dem Auge zu verlieren? Psychische Erkrankungen sind im Berufsleben weiter auf dem Vormarsch. Eine ganzheitliche Ausrichtung auf ein erfülltes Arbeiten und Leben könnte auch hier vermutlich zur Linderung beitragen.

Wir laden dich herzlich ein, dir ein eigenes Bild zu machen. Rund 30 Plenumsvorträge, Workshops und Praxisstunden und die Podiumsdiskussion geben vielfältige Impulse und Beispiele. Für Yogalehrende beginnt der Kongress bereits am Freitagnachmittag – mit aktuellen Informationen und einem Forum zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch.

Wir freuen uns, dir wieder hochkarätige Referenten präsentieren zu können, darunter namhafte Experten und Buchautoren wie Anna Trökes, Kerstin Linnartz, Paul Kothes, Prof. Dr. Chandrashekar Pandey und Prof. Dr. Niko Kohls.

Nutze die Gelegenheit zur Teilnahme an dem abwechslungsreichen Programm und stärke deine persönliche Gesundheitskompetenz mit themenspezifischen Yogastunden und Meditationen. So kannst du einmal mehr das breite Wirkungsspektrum von Yoga und Entspannung in entspannter Atmosphäre erfahren.

Herzlichst,

*Sukadev Bretz*


Sukadev Bretz und das yogabiz-Team




## Kongressprogramm

Zur einfacheren Orientierung sind die Veranstaltungen gekennzeichnet mit: **PL: Plenumsvortrag, WS: Workshop, P: Praxiskostprobe**




 **Info-Stand:** Business Yogalehrer Ausbildung, Kursleiter-Ausbildungen, Yoga Vidya Berufsverbände, Yogalehrer Aus- und Weiterbildung

 Du möchtest indische Ashramatmosphäre schnuppern? Dann besuche auch die täglich stattfindenden spirituellen Programme im Yogaseminarhaus/Yoga Vidya Ashram in der Chakra-Pyramide:

5.00	Homa – indisches Feuerritual (Homa-Raum/Yajna Shala)
6.00	Pranayama
18.20	Puja – indisches Verehrungsritual (Krishna Raum)
19.25	Stotrasingen – Rezitation machtvoller Mantras aus den Veden (Homa-Raum/Yajna Shala)
19.00-20.00	Om Namo Narayanaya – Mantrasingen für den Weltfrieden (Sivananda Saal)
Fr. 19.00 / Sa. 12.30	Führung durch die Ayurveda Oase, Beratung über Anwendungen und Wellnesspakete

 **Stille und Ruhe findest du im Shivalaya Retreat-Zentrum:**

5.00-6.45	Rezitation und Stille Meditation
9.30-10.00	Rezitation machtvoller Heilmantras
12.30-13.00	Führung durch das Shivalaya Retreat-Zentrum

 Du kennst das Yogaseminarhaus noch nicht? Hausführungen finden freitags und samstags in der Chakra-Pyramide statt (siehe Aushang an der Rezeption).

## Freitag, 11. März 2016

### – Schwerpunkt Yogalehrerforum

ab 14.00 **Anreise und Eintragung in Vortrags/Workshoplisten**

16.30–18.00 **Parallele Yogastunden**

### Business Yoga Forum für Yogalehrende (yogabiz)

16.00 **Begrüßung**

16:15 **Neue Regelungen im Leitfaden der Krankenkassen**

16:45 **Business Yoga Unterrichtssysteme**

17:15 **Ergebnisse Yogalehrer Umfrage zur Akquisepraxis**

17:45 **Business Yoga Praxissequenz**  
*mit besonderem Fokus auf die Faszien*

17:30–19.15 **Vegetarisches Abendbuffet**

19.30 **Eröffnung** durch Sukadev Bretz, 1. Vorsitzender des Berufsverbandes der Yoga Vidya Lehrer (BYV),  
Dr. Hans Kugler (yogabiz)

20.00 **Erkenne den Yogi in dir – Aufgaben meistern**  
PL *Dr. Chandrashekar Pandey*

Vollständige Erfüllung in der Arbeit und im persönlichen Leben sollte das Ziel eines wahren Suchenden sein. Das ist eine schwierige Aufgabe, aber ein entschlossen Suchender kann seine spirituelle Reise so lohnend machen wie eine Pilgerwanderung, wenn er den wirklichen Sinn des Lebens versteht und „Dharma“ zu seinem Leitmotiv macht.



Aufbauend auf seinen Berufserfahrungen als Top-Manager, Berater und Professor sowie den Einsichten seiner spirituellen Suche erhellt Dr. Chandrashekar, wie ein feines Gleichgewicht zwischen dem Weltlichen und dem Spirituellen erreicht werden kann. Er ist überzeugt, dass der Suchende eine höchst erstrebenswerte Synthese zwischen materieller und geistiger Welt herstellen kann, indem er in sich den Yogi erweckt.

21.15 **Abendmeditation, Meditation, Mantra-Singen, Arati (spiritueller Tagesabschluss)**  
*Sukadev Bretz*

## Samstag, 12. März 2016

### – Themenschwerpunkt: Business Yoga

- 6.00–6.55 **Morgenprogramm:**  
P **Pranayama** (Atemübungen für Fortgeschrittene)  
**Rückenyo**ga (Yogastunde)
- 7.00–7.20 **Parallele Meditationen:**  
P **Stille Meditation**  
**Eigenschaftsmeditation**  
**Energie-Meditation**
- 7.20–7.45 **Mantrasingen, Kurzvortrag, Arati** (Lichtzeremonie)  
P *Sukadev Bretz*
- 7.45–8.45 **Neues Denken und Fühlen durch achtsamen Yoga**  
PL *Anna Trökes*

Lerne, was Achtsamkeit bewirkt und wie wir lernen können, sie in den Mittelpunkt unserer gesamten Yoga-Praxis zu stellen. Forschungen im Rahmen der Neurowissenschaften und der modernen Psychologie zeigen, dass dem Erlernen von Achtsamkeit ein gar nicht hoch genug zu schätzender Stellenwert in der Bekämpfung von Stress eingeräumt werden muss. Achtsamkeit hilft uns besser mit Stress um zugehen und im Sinne des Jnana und Karma Yoga Selbstwirksamkeit und Gelassenheit zu entfalten.





9.00–10.15

### 3 parallele Workshops

WS

#### **Business Yoga 2.0 – vom betrieblichen Gesundheitsmanagement zum Transformationsmanagement**

*Christoph Harrach*

Welchen Beitrag kann Yoga zur Umgestaltung der Wirtschaft hin zu einer nachhaltigen Ökonomie leisten? Die Motivationen, Yoga in Unternehmen anzubieten, sind vielfältig. Häufig geht es dabei um Leistungssteigerung und Selbst-Optimierung. Dies sind Gesichtspunkte einer wachstumsorientierten Wirtschaft. Viele stellen aber deren Sinn im Zusammenhang mit einer zukunftsfähigen Entwicklung zunehmend in Frage.

WS

#### **Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz – Was Arbeitgeber zur psychischen Gesundheit ihrer Mitarbeiter beitragen können**

*Ursula Hess*



Der Arbeitsplatz spielt für die psychische Gesundheit eine wichtige Rolle – sowohl in Hinblick auf eine zusätzliche Gefährdung, als auch in Hinblick auf seinen möglichen Beitrag zur Gesunderhaltung. Deshalb hat der Gesetzgeber auch die psychische Gefährdung in das Arbeitsschutzgesetz aufgenommen.

Im Workshop sehen wir, wie eine Beurteilung der psychischen Gefährdung durchgeführt wird, und welche Maßnahmen – basierend auf psychischen Grundmotiven – einen positiven Beitrag leisten können.

WS

#### **Business Yoga & more**

*Prof. Dr. Kurt Becker und Alexandra Jungblut*

Beim Business Yoga und in Präventionskursen finden sich manchmal Teilnehmer/Innen mit besonderen Anforderungen an das Yoga-Angebot. Einige kommen nur schwer zur Ruhe, andere haben Probleme mit der Beweglichkeit oder zeigen Symptome leichter Durchblutungsstörungen. Oft hilft ein offener Umgang mit diesen Themen und die Empfehlung spezieller Übungen oder moderner Hilfsmittel, z.B. Messung des Stresslevels oder Verbesserung der Durchblutung mit sanften Magnetfeldern.

10.45–11.45 **Praxisstunden:**

P **Im Alltag Oasen der Achtsamkeit, Entspannung und Selbstzentrierung erschaffen**

*Anna Trökes*

**Mantrayogastunde für Entspannung und Harmonisierung**

*Katyayani Ulbricht*

**Eintauchen in Fülle, Stille, Sein – eine meditative 60-minütige Praxis für eine erfüllte Pause**

*Kaivalya Maik Schönknecht*

10.30–12.30 **Vegetarisches Mittagsbuffet**

13.30–14.30 **Mit weniger Aufwand mehr erreichen**

PL

*Paul Kohtes*



Die eigenen Kräfte klug einzusetzen und immer wieder aus der Fülle schöpfen zu können, ist gar nicht so schwer, wie es Vielen scheint. Ein Blick aus der „Adler-Perspektive“ auf das eigene Leben zeigt nicht nur die vielen „Energie-Vampire“, sondern auch die Chancen, das Best-Mögliche für sich zu entdecken. Entscheidend kommt es auf das eigne Bewusstsein und damit auf den klaren Geist an.

15.30–16.45 **3 parallele Workshops**

WS

**Lerne BUSINESS YOGA kennen**

*Kerstin Linnartz*

Business Yoga von Kerstin Linnartz ist ein einfach umzusetzendes System, dessen Bausteine du deiner persönlichen Situation entsprechend zusammenstellen kannst. Dabei kommen Techniken des Yoga mit neusten Erkenntnissen moderner Wissenschaft zusammen. So kannst du lernen, besser mit Stress und Erfolgsdruck umzugehen.

WS

**Firmenstrukturen sichtbar machen**

*Michaela Hold*



Zwischen Menschen bestehen Verbindungen, unabhängig von Hierarchien. Aufstellungsarbeit kann die verborgenen Strukturen sichtbar machen und so zur Klärung der einzelnen Standpunkte im Unternehmen beitragen. Dadurch können u.a. eine verbesserte Kommunikation, mehr Verständnis untereinander und eine klare Ausrichtung erreicht werden. In diesem Workshop gibt es die Möglichkeit, deine Firmenstruktur in einfacher Form anzuschauen, erste Erkenntnisse zu erfahren und vielleicht schon einen Lösungsansatz mitzunehmen.





WS

**Mensch, traue dich. Yoga ist auf dem Marktplatz**

*Dr. Maik Lehmann*

„Erfüllt arbeiten“ bedeutet, einer als authentisch empfundenen Beschäftigung nachzugehen. Authentisch in diesem Sinn bedeutet, sich mit einer dem eigenen Wesenskern entsprechenden Aufgabe zu beschäftigen. Wenn Wesen und Beruf nicht in Einklang stehen, stellen sich oft unsanfte und schmerzhaft Erfahrungen ein. Du bekommst Tipps und Anregungen, wie sich eine „erfüllte Berufstätigkeit“ erreichen lässt.

16.45 -17.45 **4 parallele Praxisstunden (60 min.)**

**P Faszientraining im Business Yoga**

*Claudia Bauer*

**Stressbewältigung und Burn-out Prävention  
in Unternehmen mit Yin Yoga**

*Shanti Wade*

**Stress Ade mit YOGONGA**

**Eine Mischung aus Yoga, Qi Gong & Thai-Chi**

*Rosa di Gaudio*

**Chakrayoga für Energie und Kreativität**

*Vani Devi Beldzik*

17.30-19.15 **Vegetarisches Abendbuffet**

19.30–21.00 **Podiumsdiskussion**  
PL **Mit Yoga erfüllt leben – als Anbieter, Unternehmer und Mitarbeiter.**  
**Und: Dienen oder verdienen?**  
**Als Lehrer von Yoga leben.**  
*Sukadev Bretz, Maik Lehmann, Doris Maiwald und Roberta Renner*  
Moderation: *Britta Sander*

21.30 **Satsang**  
P **Meditation, Mantra-Singen, Arati (spiritueller Tagesabschluss)**  
*Sukadev Bretz*

## Sonntag, 13. März 2016

– Themenschwerpunkt: *Erfüllt leben*

6.00–6.55 **Morgenprogramm:**  
P **Pranayama** (Atemübungen für Fortgeschrittene)  
**Morgenyogastunde**

7.00–7.20 **Parallele Meditationen:**  
P **Mantra Meditation**  
**Ausdehnungsmeditation**  
**Stille Meditation**

7.20–7.45 **Morgenmeditation, Mantra-Singen, Arati**  
P (Lichtzeremonie) *Sukadev Bretz*





7.45-8.45 **"Erfolg im Leben und Selbstverwirklichung"**  
PL **Wie Yoga hilft, alle Aspekte des Lebens  
miteinander zu verbinden.**  
*Sukadev Bretz*

9.00-10.15 **3 parallele Workshops**  
WS **Neuer Job, neues Glück: von der Marketing Manage-  
rin zur Business Yoga Lehrerin**  
*Melanie Kohl*

Mal was ganz anderes machen: Dieses Gefühl kennen viele, aber nur wenige trauen sich den Neustart im Beruf zu. Dieser Workshop ist ein Mut-Mach-Workshop. Die Referentin zeigt anhand vieler praktischer Beispiele aus ihrem eigenen Veränderungsprozess, wie der Weg in ein erfülltes Berufsleben gelingt. Denn nur wer wagt, gewinnt!

WS **Vom Yoga der Form zum Yoga der Fülle**  
*Dr. Hans Kugler*

Wie führt der Weg von einer Yogapraxis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu einer erfüllenden Lebenspraxis? Ansätze für einen 8-fachen Pfad im Business Yoga der nächsten Generation.

**WS**      **Werde zum Kapitän auf deinem Lebensschiff – Gesundheits- und Lebenskompetenztraining mit Yoga**

*Hans Peter Bayerl / Petra Grävell*

Wie beeinflussen Stress, innere Stimmung und Lebensfreude unsere Gesundheit? Für alle, die etwas gegen schlechte Stimmung und für ihre Gesundheit tun möchten, haben die beiden Yoga- und GLK-Trainer Petra Grävell und Hans-Peter Bayerl eine gute Nachricht: Wir haben bereits alle Fähigkeiten an Bord, die wir für eine glückliche Reise durch unser Leben brauchen. Entdecke deine persönlichen Quellen für mehr Lebensfreude und Gesundheit im Alltag und werde zum Kapitän auf deinem Lebensschiff!

**10.45 -11.45 4 parallele Praxisstunden (60 min.)**

**P**      **Business Yoga! 4 verschiedene Asana Sequenzen aus ihrem neuen Buch.**

*Kerstin Linnartz*

**Faszienyoga fürs Büro im Sitzen und Stehen**

*Purnima Dr. Elisabeth Kaiser*

**Business-Yogatherapie-Session: Übungen für den Arbeitsplatz zur Kontrolle von Kopfschmerz und Stress**

*Jasmina Koncar-Zeh*

**Klangyogastunde für Entspannung und Harmonisierung**

*Jeaninne Hofmeister*

**10.30-12.15 Vegetarisches Mittagsbuffet**

**13.30-14.30 Achtsamkeit und Spiritualität – die Gesundheitsressourcen von morgen?**

**PL**      *Prof. Dr. Niko Kohls*

Achtsamkeitsübungen helfen nicht nur zur Bewältigung von Stress und Belastung, sondern auch zur Steigerung von Wohlbefinden- und Kreativität sowie zur Verbesserung von geistigen und emotionalen Fähigkeiten. Studien belegen eindrucksvoll die gesundheitlichen Effekte, die bereits nach wenigen Wochen Training nachweisbar sind. Achtsamkeitsübungen eignen sich folglich auch als ganzheitliche Ressource für das private und berufliche Leben. In seinem Vortrag stellt Niko Kohls die Wirkweise aus neurobiologischer und gesundheitswissenschaftlicher Sicht vor, gibt konkrete Anregungen zur Integration von Achtsamkeit in den Lebensalltag und erörtert darüber hinaus auch ihren Bezug zur Spiritualität.

13.30-14.00 **Abschlussworte**  
*Sukadev Bretz (Yoga Vidya)*





**Sukadev Bretz** – ist Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya. Er versteht es wunderbar, tiefe Weisheit humorvoll weiterzugeben. Seine besondere Stärke ist es, Aspiranten zu intensiver Praxis zu motivieren, hinter allem einen höheren Sinn zu sehen und mehr Energie und Herz in den Alltag zu bringen. Er ist Autor von: „Die Yoga-Weisheit des Patanjali für Menschen von heute“, „Das Yoga Vidya Asana Buch“, „Yoga Geschichten“ u.a. Erlebe den dynamischen Begründer einer der führenden Yoga Bewegungen Europas.

### Referenten in alphabetischer Reihenfolge nach Vornamen:



**Alexandra Jungblut** – Lehrerin für Yoga und Meditation, Ernährungsberaterin, staatl. geprüfte Betriebswirtin und Beraterin für Medizinprodukte



**Anna Trökes** – ist eine Pionierin des deutschen Yoga. Sie ist seit über 30 Jahren eine Institution in der Yoga-Lehrer-Ausbildung und unterrichtet europaweit Yoga-Philosophie, Pranayama, Meditation und Hatha-Yoga. Die bekannte Autorin hat mehr als 20 Bücher veröffentlicht.



**Britta Sander** – ist TV-Moderatorin und Coach für bewusste Sprache. Sie trainiert Führungskräfte, Vordenker und Spitzensportler und macht sie fit für Fernsehauftritte und Vorträge. Ihr Herzensthema ist eine klare und friedvolle Sprache.



**Prof. Dr. Chandrashekar („Shekhar“) Pandey** – lehrt am Institut für Sozialwissenschaft, Den Haag, Niederlande. Er ist ein „Suchender“ und ein Lehrer zugleich. Auf seiner Wanderschaft durch den Himalaya und Tibet suchte er Antworten auf spirituelle Fragen in der Natur und bei Mönchen. Seine Gedanken sind einfach und stoßen leicht auf Zustimmung. In seinen Seminaren, Retreats und Satsangs sensibilisiert er junge Menschen und Profis aus dem Wirtschaftsleben für ethische und spirituelle Fragen.



**Christop Harrach** – Yogalehrer und Betriebswirt, zählt zu den Vordenkern im Bereich nachhaltige und gesunde Lebensstile. 2010 erhielt er für seine Arbeit mit KarmaKonsum u.a. den deutschen Nachhaltigkeitspreis. Er promoviert zu dem Thema „Empowerment von nachhaltigkeitsorientierten Mitarbeitern“.



**Claudia Bauer** – Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin (BYV), Mitinitiatorin von yogabiz und Ausbilderin für Business Yoga bei Yoga Vidya. Sie besitzt umfangreiche Berufserfahrung in der Erwachsenen- und Bewegungspädagogik. Seit 2004 unterrichtet sie Business Yoga in Form von Kursen, Tagungsbegleitung und Einzel-Coaching.



**Doris Maiwald** – ist die Gründerin der Govinda Natur GmbH. Sie gründete das Unternehmen Ende der 80ziger Jahre, um so ihr spirituelles Verständnis aus dem Bhakti-Yoga und ihre Kenntnisse der ayurvedischen Ernährungslehre in die Welt zu tragen. Als verantwortungsvolle Unternehmerin setzte sie von Beginn an auf eine nachhaltige Wertschöpfungskette und öko-faire Rohstoffe.



**Prof. Dr. Gudakesha Kurt Becker** – Integrativer Yoga Psychologischer Berater (BYVG), Meditationskursleiter (BYVG) und Yogalehrer (BYV). Mitbegründer und Ausbildungsleiter des Yoga Vidya Center Aachen, Hochschullehrer und Organisationsberater im Gesundheitswesen. Er verbindet in seiner Arbeit westliches Wissen mit dem uralten Erfahrungsschatz des Yoga.



**Dr. Hans Kugler** – ist Mitbegründer der Business Yoga Kooperation yogabiz und Ausbilder für Business Yoga bei Yoga Vidya. Er arbeitet seit 25 Jahren in Erwachsenenbildung und Unternehmensberatung und praktiziert Yoga und Meditation seit rund 40 Jahren. Unlängst ist sein Buch "Business Yoga Sutras" erschienen.



**Hans-Peter Bayerl** – arbeitet freiberuflich als Kommunikationsberater, Fachjournalist und Business Yogalehrer. Der Mitinitiator von yogabiz, und Ausbilder für Business Yoga bei Yoga Vidya praktiziert seit 1998 Yoga und wirkte zehn Jahre als Business Yoga Lehrer in München. Sein Interessenschwerpunkt gilt den psychosozialen Aspekten von Yoga.



**Jasmina Koncar-Zeh** – Fachärztin für Anästhesie, Schmerzmedizin, Notfallmedizin, Kardioanästhesie; Yogalehrerin, Business-Yogalehrerin (BYV), Yogatherapeutin (BYAT), Meditationscoach, Coach für Gewaltfreie Kommunikation (GfK).



**Jeaninne Hofmeister** – Sie hat Jura/BWL studiert und leitet das Seva-Büro in Bad Meinberg. Ist ausgebildete Yogalehrerin (BYV), Ayurveda Therapeutin (BYVG) und Yogatherapeutin i.A. Unterrichtet mit viel Klarheit, Liebe und Hingabe. Gibt besonders gern Klangyogastunden und Klangreisen. Sie liebt es, Menschen die wohltuende Wirkung von Yoga, Ayurveda und Klängen näher zu bringen.



**Kaivalya Maik Schönknecht** - ist Sivananda Vedanta Yogalehrerin, Entspannungs- und Atemkursleiterin, Mantra Yogalehrerin und Business Yogalehrerin in Ausbildung (BYV). Nach ihrem geisteswissenschaftlichen Studium in England war sie dort zehn Jahre in der Verlagsbranche tätig. Seit 2013 ist sie Mitarbeiterin bei Yoga Vidya in Bad Meinberg



**Katyayani Ulbricht** - Sehr erfahrene Yogalehrerin und Yoga Vidya Acharya. Mit viel Fachkompetenz, Einfühlungsvermögen und einer besonderen Stimme und Ausdrucksweise führt sie dich durch deine Yogapraxis. Bekannt ist sie auch durch die Herzen berührenden Satsangs, Meditationen und Mantra-Yogastunden.



**Kerstin Linnartz** - praktiziert seit 19 Jahren Yoga. Sie lebte viele Jahre in Indien, wo sie Schüler aus aller Welt unterrichtete. Ihr Bestseller-Buch "All about Yoga" wurde auch international veröffentlicht. In 2015 erschien ihr zweites Buch "BUSINESS YOGA". Sie bietet auch Yogareisen, Lehrerausbildungen und Business Yoga Seminare an.



**Dr. Maik Lehmann** - ist Mit-Inhaber einer führenden Personalberatung. Er berät Unternehmen, die Werte verfolgen, die weit über finanzielle Ziele hinausgehen. Ihn interessiert, den angeblichen Widerspruch zwischen „hartem Business“ und yogischen Tugenden aufzulösen und im Beruf „frei und ganz Mensch“ zu sein.



**Melanie Kohl** - ist Expertin für emotionale Stabilität, mentale Stärke und Achtsamkeit. Als Business Yoga Lehrerin, Mental Coach und Autorin entwickelt sie gemeinsam mit Partnern aus der Wirtschaft und Wissenschaft ganzheitliche Konzepte zur Prävention von psychischen Erkrankungen am Arbeitsplatz.



**Michaela Hold** - Leiterin/Ausbilderin für freies und geführtes systemisches Aufstellen, Coach für Inspiration, Motivation & Lebensfreude, Yogalehrerin (BYV). Beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Potenzial, das in uns allen steckt und führt dich gerne zu mehr Verständnis und Herzensöffnung. Seit 15 Jahren arbeitet sie u.a. erfolgreich mit systemischen Aufstellungen für private und geschäftliche Bereiche und lässt ihre vielfältige Lebenserfahrung in die zahlreichen Gebiete ihrer Arbeit mit viel Freude und Tiefgang einfließen.





**Prof. Dr. Niko Kohls** – ist Medizinspsychologe und befasst sich seit mehr als 20 Jahren mit dem Zusammenhang von Achtsamkeit, Spiritualität und Gesundheit. Er studierte in Jena und Freiburg Psychologie und arbeitete einige Jahre als Postdoktorand in Großbritannien. 2008 etablierte er an der Ludwig-Maximilians-Universität München die Arbeitsgruppe „Psychophysiologie des Bewusstseins“. Im September 2013 nahm er den Ruf an die Hochschule Coburg als Professor für Gesundheitswissenschaften an. Er bekam von den Weimarer Visionen den „Amalia-Preis für Neues Denken“ in der Kategorie Wissenschaft verliehen.



**Paul Kohtes** – ist Unternehmer, Zen-Lehrer und Autor zahlreicher Bücher, z. B. „Jesus für Manager“ oder „Das Buch vom Nichts“. Er ist engagiert im Programm „Zen for Leadership“ und Initiator des Kongresses „Meditation & Wissenschaft“ in Berlin. 2015 ist seine Meditations-App „7Mind“ erschienen.



**Petra Grävell** – ist zertifizierte Präventologin, GLK-Trainee und mehrfach zertifizierte Yogalehrerin (BYV). Als Trainerin und Beraterin rund um das Thema persönliche Gesundheit besitzt sie ein umfassendes, praktisches Wissen in den Bereichen Gesundheit, Sport und Ernährung. Ihre ausgeprägte Erfahrung im Umgang mit Menschen verdankt Petra der vorausgehenden, 20-jährigen Tätigkeit im Einzelhandel.



**Purnima Dr. Elisabeth Kaiser** – Mitglied von yogabiz, Ex-Bankerin mit langjähriger Personal- und Führungsverantwortung in Stab und Vertrieb, leitet seit 2005 das Yoga-Vidya-Center München, bildet YogalehrerInnen aus und hat die Business Yoga Lehrerausbildung mitkonzipiert. Sie liebt es, aktuelle Strömungen aus dem Yoga-, Gesundheits- und Fitnessbereich aufzugreifen und für bestimmte Zielgruppen nutzbar zu machen z.B. die Erkenntnisse der Faszienforschung nach Dr. Robert Schleip (Uni Ulm) für Yoga im Büro umzusetzen



**Roberta Renner** – ist Projekt Managerin in einem IT Consulting Unternehmen. Dort wird im Rahmen einer Gesundheitsoffensive einmal wöchentlich eine Stunde Business Yoga angeboten. Der Fokus liegt auf Übungen für den Schulter-Nacken-Bereich und seit Neuestem auch auf dem Faszientraining. Nach der Stunde mit Sonnengruß, Dehn- und Balancierübungen fühlt sich Roberta Renner jedes Mal energiegeladener und hellwach.



**Rosa di Gaudio** – ist als Business Yoga Lehrerin, Entspannungspädagogin und Fotografin seit 2009 in NRW tätig. Sie ist als „Yoga-Rosa“ bekannt. Als Kooperationspartnerin von Firmen & Krankenkassen organisiert sie Yoga-Retreats und Entspannungsseminare. „Leben in Balance“ ist ihr Motto.



**Shanti Wade** - Als Business Yogalehrerin (BYV), Yogatherapeutin (BYAT) und Yin Yogalehrerin sowie Mitbegründerin von Stressprävention-erfolgreich.de bietet sie in Unternehmen für Mitarbeiter und Führungskräfte individuelles Business Yoga und Workshops zur ganzheitlichen Stressprävention an. Ihr Fokus gilt dem genauenerspüren des Körpers in den Asanas und seinen Grenzen, um gesundes Yoga zu praktizieren.



**Ursula Hess** - Beraterin für Personalentwicklung und Gesundheitsmanagement. Mit einem Diplom in Naturwissenschaften, einem Master in Betriebswirtschaft und einer Ausbildung in Gestalttherapie ist Frau Hess eine Grenzgängerin, die Firmen geleitet hat, für globale Unternehmensberatungen gearbeitet hat und heute ihren Schwerpunkt auf die Gestaltung der Arbeitsbedingungen von Menschen in Unternehmen setzt. Veröffentlichung: "Herausforderung Transformation" Nicolaus Mohr, Norbert Büning, Ursula Hess, Anna-Maria Fröbel, Springer Verlag ment".



**Vani Devi Beldzik** - Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Hormonyogalehrerin, Meditationslehrerin. Als examinierte Krankenschwester auf der Suche nach neuen Wegen im Gesundheitsbereich ist sie glücklich in der Yogawelt gelandet. Es bereitet ihr viel Freude ihr erlerntes Wissen an Andere weitergeben zu können.



## Praktische Hinweise

Lockere, entspannte Atmosphäre. In legerer, bequemer Kleidung kannst du die Praxiskostproben ganz entspannt genießen.

Die meisten Veranstaltungen besuchst du ohne Schuhe – daher sind eventuell warme Socken von Vorteil.

Das Seminarhaus bietet eine biologisch-vegetarische Vollwertküche und ist rauch- und alkoholfrei (Rauchen außerhalb des Geländes ist jedoch möglich).



## Kongressgebühr

### **Übernachtung inklusive Verpflegung:**

Freitag bis Sonntag: MZ 187 €, DZ 217 €, EZ 249 €, EZ ohne Balkon/WC/Dusche 217 €, Schlafsaal 162 €.

Zusätzliche Übernachtungen:

MZ 47 €, DZ 63 €, EZ 78 €, S/Z 35 €

### **Tagespreise ohne Übernachtung:**

Freitag und Sonntag: je 40 €, nur Samstag: 65 €.

10% Ermäßigung für BYV-, BYVG-, BYAT- Mitglieder.

### **Alles inklusive vegan-vegetarischer Bioverpflegung.**

Kurzfristige Änderungen vorbehalten. Für manche Workshops gibt es beschränkte Teilnehmerzahlen. Wir empfehlen daher eine frühzeitige Anreise und Eintragung in die Workshoplisten.

**Anmeldung:** siehe Rückseite. Bitte frühzeitig anmelden.

# Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an für den

## 4. Business Yoga Kongress in Bad Meinberg vom 11.-13.3.2016

**Bitte per Post oder Fax an:**

Yoga Vidya, Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg, Fax 05234/87-1875  
Anmeldung per E-Mail: [rezeption@yoga-vidya.de](mailto:rezeption@yoga-vidya.de)

Name .....

Str., Hausnr. ....

PLZ, Ort .....

Tel. tagsüber ..... abends .....

Fax ..... E-Mail .....

Ich bin Mitglied in BYV, BYVG, BYAT (10 % Ermäßigung)

### Ich wünsche Unterbringung im:

EZ  MZ  DZ zusammen mit .....

*(wenn kein Zimmergefährte/in gefunden werden kann, gilt MZ als gebucht)*

Schlafsaal  EZ ohne Balkon, Dusche/WC

DZ ohne Balkon, Dusche/WC

ohne Unterkunft

Ich nehme nur teilweise teil und zwar am .....

Ich reise schon am Donnerstag an  Ich bleibe bis Montag (Preise S. 19)

Anzahlung ..... (Minimum 25 €)

Restzahlung ..... (fällig bei Überweisung 2 Wochen, bei  
Abbuchung 8 Tage vor Seminarbeginn)

Abbuchung von meinem Konto: .....

Kontoinhaber .....

IBAN .....

BIC .....

Kreditinstitut .....

**Wir bitten zur Vereinfachung unserer Buchhaltung um Bankeinzugs-  
erlaubnis. Vielen Dank!**

Überweisung auf das Konto des „Yoga Vidya e.V. Bad Meinberg“,  
IBAN: DE 41 4726 0121 2150 0784 00 BIC: DGPBDE3MXXX

Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold e.G. **Bitte unbedingt das Seminar  
und Seminardatum auf Überweisungsträger schreiben. Beleg bitte mitbringen.**

.....  
Ort, Datum, Unterschrift

Rücktritt und Rückzahlung bis 2 Wochen vor Kongressbeginn 25 € Stornoge-  
bühr. Rücktritt und Rückzahlung bei weniger als 2 Wochen bis zum Kongress-  
beginn 50% Rückerstattung. Umbuchungen und Gutschriften bis 2 Wochen  
vor Kongressbeginn kostenlos. Umbuchungen bei weniger als 2 Wochen bis  
zum Kongressbeginn oder Rücktritt mit Gutschrift: 15 € Bearbeitungsgebühr.