

## 3-stündige Sonntags-Workshops

Nutze die Gelegenheit, bei einem der Workshops Neues zu entdecken oder tiefer in ein Thema einzutauchen. Das anschließende Abendessen von unserem veganen Vollwert-Buffet ist inklusive.

Sonntags, 15:00-18:45 Uhr, Kursgebühr: 20 € inkl. Abendessen.

Bitte bei Interesse mindestens drei Tage vorher fest anmelden und eine Rückrufnummer hinterlassen. Die Workshops finden ab 3 fest angemeldeten Teilnehmern statt.

telefonische Anmeldung: 02685/8002-0 oder  
per E-Mail: [anmeldung@westerwald.yoga-vidya.de](mailto:anmeldung@westerwald.yoga-vidya.de)

### ASANA INTENSIV SONNENGRÜß 9.2.2020

Bringe dich in Schwung mit fließenden, energetisierenden Sonnengrößen und abwechslungsreichen Varianten.

### KUNDALINI YOGA SPEZIAL 8.3.2020

Für Erfahrene Praktizierende. Mit intensiven Pranayama und langem Halten der Asanas, mit Konzentration auf die Chakras und das aktivierte Prana in deinen Körper.

### KOPFSTAND, HANDSTAND, SKORPION 19.4.2020

Ein Workshop für Mut, Geduld, Stabilität und innere Stärke. Mit hilfreichen Tricks wirst du in einer harmonisch abgerundeten Yogastunde an diese Umkehrstellungen herangeführt.

### MANTRA-WORKSHOP SPEZIAL ZUM MUTTERTAG! 10.5.2020

Öffne dein Herz durch gemeinsames enthusiastisches Singen von spirituellen Liedern und Mantras. Für alle geeignet die Spaß am Singen haben und das Yoga der Hingabe kennen lernen wollen.



*Haus Yoga Vidya Westerwald*

Gut Hoffnungstal • 57641 Oberlahr

Tel. 02685 / 80 02-0 • Fax -20

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

Telefonzeiten: täglich 09:00-11:00 und 12:00-18:00 Uhr  
[yoga-vidya.de/westerwald](http://yoga-vidya.de/westerwald)

# YOGA VIDYA Westerwald

Kurse • Workshops • Ausbildungen  
Januar – Juni 2020



YOGA VIDYA  
YOGA KURSE  
IM ABENDKURS-  
PROGRAMM

HAUS YOGA VIDYA WESTERWALD

In der Nähe von Horhausen und Flammersfeld,  
zwischen Altenkirchen und Neuwied.

YOGA  
Vidya

# Yoga Vidya

Das Seminarhaus Yoga Vidya Gut Hoffnungstal bei Oberlahr bietet dir die ideale Atmosphäre zum Entspannen und Auftanken. Losgelöst vom Stress des Alltags kannst du in unseren schönen Räumen zur Ruhe kommen und zu dir selbst finden.

Das Haus gehört zum Yoga Vidya e.V., dem größten Träger von Yogazentren und Ausbilder von Yogalehrern und Ayurvedatherapeuten in Europa. Seit 20 Jahren wächst Yoga Vidya, mit inzwischen 4 großen Seminarhäusern und über 90 Yogaschulen.

## Was ist Yoga?

Yoga ist ein praktisches Übungssystem, das harmonisierend und belebend auf Körper, Geist und Seele wirkt. Es hilft, die ganze Persönlichkeit zu entwickeln, fördert Selbstbewusstsein, Konzentration und Wohlbefinden. Yoga umfasst verschiedene Übungswege, von denen der körperliche – das Hatha Yoga – am bekanntesten ist.

### Hatha Yoga besteht aus 5 Säulen:

**Körperhaltungen** (Asanas) wirken auf den ganzen Körper. Muskeln und Bänder werden gedehnt, gestreckt, gekräftigt. Wirbelsäule und Gelenke werden beweglicher. Asanas stimulieren auch die inneren Organe und Drüsen, regen die Hormonproduktion und das Immunsystem an. Der ganze Körper wird gestärkt.

**Atemübungen** (Pranayama) geben dir mehr Energie, weil der Körper mit „Prana“, Lebensenergie, aufgeladen wird. Und weil Pranayama auch den Fluss des Prana harmonisiert, hilft es dir, den Geist zu konzentrieren und zu lenken.

**Entspannung** senkt den Energieverlust im Körper, Stress wird abgebaut. Das ganze Körper-Geist-System kommt zur Ruhe und regeneriert sich tiefgreifend.

**Gesunde Ernährung** hält dich fit und reinigt dich. Sie harmonisiert den ganzen Organismus und beruhigt den Geist.

**Meditation und positives Denken** schenken dir inneren Frieden. Dein Geist harmonisiert sich. Du lernst, im Einklang mit dir und deiner Umwelt zu leben.

Wenn die Gedanken zur Ruhe kommen, erfährst du dich selbst auf einer tieferen Ebene.

## Komm vorbei und mach Yoga!

Du kannst aus einem umfangreichen und vielfältigen Kursprogramm auswählen: Wir bieten systematische Abendkurse, offene Yogastunden abends oder tagsüber, Workshops, Einführungstage, Wochenend- oder Wochenseminare und berufsbegleitende Ausbildungen. Tauche ein in Yoga, Meditation, Ayurveda, Mantra-Singen und vieles mehr!

### WEITERE INFORMATIONEN:

[yoga-vidya.de/westerwald](http://yoga-vidya.de/westerwald)

- Bitte bequeme Kleidung mitbringen und etwa zwei Stunden vor den Yogakursen nichts essen. Yogamatten, Kissen und Decken sind vorhanden.
- Kurse und offene Stunden bitte 15 Minuten vor Beginn an der Rezeption bezahlen. Versäumte Stunden können bis 2 Wochen nach Kursende kostenlos nachgeholt werden.

Du findest unser Haus an der B256 zwischen Oberlahr und Güllesheim. Einfach am Schild „Yoga Vidya e.V.“ in den Wald abbiegen.



**Bitte  
für alle Veranstaltungen  
vorher anmelden:**

Haus Yoga Vidya Westerwald  
Gut Hoffnungstal • 57641 Oberlahr  
Tel. 02685 / 80 02-0 • Fax -20

E-Mail: [anmeldung@westerwald.yoga-vidya.de](mailto:anmeldung@westerwald.yoga-vidya.de)  
Telefonzeiten: täglich 09:00-11:00 und 12:00-18:00 Uhr

30. APRIL 2020

## Tag der offenen Tür

Wir laden dich ein, an diesem Tag der offenen Tür teilzuhaben. Nimm kostenlos an Yogastunden teil und lerne in Vorträgen über die Grundlagen des Yoga. Lass dich in die Meditation führen und beim Mantra-Singen mit Lebensfreude anstecken! Genieße unser vollwertiges 100% veganes Buffet.

**Bitte vorher anmelden.**

**30. APRIL 2020, 11:00 - 21:00 UHR, TEILNAHME KOSTENFREI**

### YOGA IM YOGA VIDYA STIL

## Einführungskurse

**BITTE MELDE DICH VORAB TELEFONISCH ODER PER MAIL AN DER REZEPTION AN.**

### IM ABENDPROGRAMM:

#### **Anfängerkurse**

Yoga hilft dir, zu entspannen und dich mit neuer Kraft und Positivität aufzuladen. Eine systematische und gründliche Einführung ins Yoga: einfache Yogastellungen, energetisierende Atemübungen und Tiefenentspannung.

*5 x 90 Minuten. Kursgebühr: 47 € ermäßigt 43 €*

Die Kurse finden dienstags oder mittwochs statt, 19:00-20:30 Uhr. In den Ferienzeiten Rheinland Pfalz finden keine Kursabende statt.

#### **Kurstermine:**

Dienstags: 25.2.- 31.3.20, 19.5.-16.6.20  
Mittwochs: 15.1.- 12.2.20

Wir empfehlen, nach dem Anfängerkurs gleich den Aufbaukurs zu besuchen, da beide eine Einheit bilden.

#### **Aufbaukurse**

Vertiefe deine Yoga-Erfahrung. Du lernst die Grundstellungen genauer kennen, verfeinerst die Tiefenentspannungstechniken und erlernst weitere Atemübungen. Du erfährst mehr über Entspannung und positives Denken.

*5 x 90 Minuten. Kursgebühr: 47 € ermäßigt 43 €*

Die Kurse finden dienstags oder mittwochs statt, 19:00-20:30 Uhr.

#### **Kurstermine:**

Dienstags: 14.1.-11.2.20, 7.4.-12.5.20\*  
Mittwochs: 26.2.-1.4.20, 20.5.-17.6.20

\*Während der Ferienzeiten in Rheinland-Pfalz finden keine Kursabende statt.

Weiterführende Infos unter: [YOGA-VIDYA.DE/WESTERWALD](http://YOGA-VIDYA.DE/WESTERWALD)

## Wochenendseminare

### **Yoga und Meditation Einführung**

Die sanfte Yogastunde (auch für Anfänger geeignet) beginnt am Freitag um 16:30 Uhr. Das Seminar fängt um 20:00 Uhr an und endet am Sonntag um 14:00 Uhr. Die Teilnahme ist mit und ohne Übernachtung möglich.

3.-5.1., 17.-19.1., 31.1.-2.2., 14.-16.2., 6.-8.3., 3.-5.4., 24.-26.4., 8.-10.5., 22.-24.5., 5.-7.6.

#### **Kursgebühr:**

*je nach Zimmerwunsch (bzw. Heimschläfer)  
zwischen 108 € und 204 €*

### AYURVEDA EINFÜHRUNG

15.-17.5., 16.-18.10.2020

## Tagesseminare

### YOGA EINFÜHRUNGSTAG

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

*3.5.2020, 10:00-18:45 Uhr, Kursgebühr: 64 €*

### OFFENE STUNDEN

Nach dem Besuch des Anfänger- und Aufbaukurses kannst du an den offenen Stunden teilnehmen, wann es dir am besten passt. Du erweiterst deine Kenntnis von Asanas und Pranayama, deine Erfahrungen vertiefen sich.

Freitag und Sonntag 16:30 Uhr Yoga für alle Stufen; Samstag und Sonntag Vormittag keine offenen Stunden, bzw. auf telefonische Nachfrage. Mo. - Fr. 09:15-11:00 Uhr und Mo. - Fr. 16:15-18:00 Uhr Yoga für alle Stufen

*Einzelpreis: 9 €,  
ermäßigt 8 €*

*10er-Karte: 75 €,  
ermäßigt 71 €*







YOGA VIDYA  
*Westerwald*

30. APRIL  
2020

# MANTRA SOMMER

05.-10. JULI 2020  
YOGA VIDYA WESTERWALD  
FESTIVAL

Special  
Guests:

Kirtanias  
Mantra Tribe  
Dave Stringer  
Prema Hara  
Gaiatrees  
und viele mehr



TÄGLICH UND KOSTENLOS:

## Satsang - Meditation und Mantra-Singen

Jeden Morgen um 07:00 Uhr und jeden Abend um 20:00 Uhr treffen wir uns für etwa eine Stunde zur gemeinsamen Meditation (30 Minuten), anschließend Mantra Singen, kurzem Vortrag und Lichtritual. Wenn du dich zur spirituellen Praxis in Gemeinschaft hingezogen fühlst oder einfach neugierig bist, wie Mantra Singen und gemeinsames Meditieren auf dich wirken, dann bist du herzlich eingeladen. Du musst dich nicht anmelden und die Teilnahme ist kostenlos.

Wir bitten dich, aus Respekt für die meditative Atmosphäre, einige Minuten früher in Ruhe im Raum anzukommen.

## Highlights aus dem Seminarprogramm

Sowohl unter der Woche als auch an Wochenenden bieten wir ständig Seminare und Ausbildungen für Übernachtungsgäste an. Fordere unseren Jahreskatalog an oder schau auf [yoga-vidya.de/westerwald](http://yoga-vidya.de/westerwald)

**4-wöchige  
Yogalehrerausbildung  
Intensiv:**  
2.2.-1.3.,  
17.5.-14.6.,  
26.7.-23.8.

### HIER EINIGE AUSGEWÄHLTE ANGEBOTE ALS BEISPIEL:

#### **BHAKTISSIMO - BHAKTI PUR MIT GOVINDA 21.2.-23.2.2020**

Govinda ist eine lebendige Verkörperung von Bhakti Yoga! Seine ganze Persönlichkeit, jedes Wort, jede Geste, sind reine Liebe und Hingabe an Gott, an die Schöpfung, an die Natur. Lass' dich bezaubern von seiner Leichtigkeit und der von innen kommenden Freude. mit Govinda Papaiah Setty

#### **STRESS LASS NACH! YOGA BEI DEPRESSIONEN, STRESS UND BURN-OUT 28.2.-1.3.2020**

Stressbedingte Beeinträchtigungen sind häufig beobachtete Phänomene in unserer Zeit. In diesem Seminar werden wir zum einen das Thema Stress erläutern, die Faktoren ergründen, die zum Stress führen, ausmachen, welche Konsequenzen andauernder Stress hat. Zum anderen werden wir lernen, wie man es schafft, dem Stress neu zu begegnen und bewusster mit ihm umzugehen. Mit Vesna Veberic

#### **ROTATION UND DETOX 3.4.-5.4.2020**

Twists helfen, die Wirbelsäule beweglich zu halten und sie lassen die Muskulatur des Brustkorbs elastischer werden. Drehungen massieren und bewegen die inneren Organe und werden als reinigende Haltungen angesehen. Detox Rotationen befreien die Atmung. Mit Carina van Anken

#### **MANTRA INTENSIV MIT DEVADAS 24.5.-27.5.2020**

Devadas teilt seine große Inspiration für Mantras mit dir. Beim Singen, Intonieren, Meditieren und einer Feuer Zeremonie mit Mantras sowie einer Mantra Yogastunde fällt es dir leicht, die Dimension der heilsamen Urklänge intensiv zu erfahren. Mit Devadas Mark Janku

#### **FAST JEDE WOCHE YOGA FERIENWOCHEN.**

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen...

