

16. bis 18. November 2018

# YOGA KONGRESS

Yoga - Forschung &  
Selbsterforschung



Unter der Schirmherrschaft  
von Elmar Brok Abgeordneter  
im Europa-Parlament

**BYV**

Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V

**YOGA**  
Vidya

## Yoga – Forschung und Selbsterforschung

Yoga heißt Vereinigung: Die Verschmelzung von Weisheit und Dynamik, die Zusammenkunft von Alt und Jung, die Fusion von Spiritualität und Sport, die Symbiose von Tradition und Moderne.

Der Geist dieses wertvollen, uralten Erbes gibt uns Kraft und Erkenntnis im Heute. Yoga passt immer: in jedem Alter und jeder Lebenssituation sowie bei jeder seelischen und körperlichen Konstitution. Du kannst Blockaden aus der Vergangenheit auflösen, Krisen der Gegenwart entschlüsseln und zukünftige Transformationen bewusst einläuten. Yoga schenkt dir einen Werkzeugkasten um deine (Unterrichts-) Praxis auf besondere Bedürfnisse und spezielle Zielgruppen abzustimmen.

Von Fitnessstudio bis Festival sowie Acro und Air bis Yin: die Yoga-Welt hat bereits kraftvolle Transformationen erfahren. Yoga hat sich an die heterogenen Bedürfnisse der modernen Gesellschaft angepasst. Und durch die Vereinigung mit nahe stehenden Wissenschaften, verwandten Disziplinen und anderen Sportarten gedeiht es stetig weiter. Aus dieser Vielfalt kann jeder das schöpfen, was er oder sie aktuell braucht: Weisheit, Wissen, Stabilität, Sicherheit, Dynamik, Leichtigkeit, Entwicklung und Entfaltung.

Ob als Yoga-Profi oder -Frischling - lass dich bereichern von einem Wochenende voller Inspiration, Austausch und Wachstum. Teile deine Erfahrungen, weite deinen Blickwinkel und erhalte neue Impulse. Spezialisiere und erweitere deinen Unterricht und deine eigene Praxis. Erlebe spannende Vorträge und Workshops.

Lass dich ein auf neue abwechslungsreiche Yoga-Pfade und nimm bekannte Strömungen noch einmal neu WAHR. Tauche tiefer in die reiche und bunte Welt des Yoga. Mit frischem Wind in den Segeln unseres verlässlichen Schiffs werden wir gemeinsam neue Ufer entdecken und erweiterte Horizonte begreifen.

**Wie immer: fundierte Theorie, viel Praxis, Vorträge, Workshops, Yogastunden, Meditationen, Mantra-Singen, Entspannungen, köstliches biologisch-vegetarisches/veganes Essen und eine hoch-energetische Atmosphäre.**

**Essenszeiten: 08:00-13:00 Uhr und 17:30-19:15 Uhr**

### Yoga Vidya Bad Meinberg

Yogaweg 7

32805 Horn-Bad Meinberg-

Tel.: 05234 / 87-0

info@yoga-vidya.de

www.yoga-vidya.de



**Veranstalter:** Der Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV) ist ein Yogalehrer-Berufsverband mit dem Ziel, Menschen durch das Üben des klassischen, authentischen Yogas zu Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung, Selbsterkenntnis und Bewusstseinsweiterung zu verhelfen.

**Veranstaltungsort:** Das Seminarhaus Yoga Vidya ist ein spiritueller Kraftort, wunderschön im idyllischen Teutoburger Wald bei Paderborn gelegen. Trotz der ruhigen Lage ist es leicht zu erreichen: per Auto (B239), Zug (Bahnhof Horn-Bad Meinberg) oder Flugzeug (Flughafen Paderborn, von dort Zug bis Horn). Genaue Anreise Infos erhältst du mit der Anmeldebestätigung.

**Preise:** siehe Seite 23 **Anmeldung:** siehe Seite 24

## Donnerstag, 15. November 2018



**Spirituelle Einstimmung auf den Kongress**

**Konzert mit Frauke und Kai**  
von 21:00-22:00 Uhr

Tauche ein in subtile und zugleich kraftvolle Herzensklänge.

Wir stimmen uns aufeinander und auf den Raum ein, öffnen uns für die Kraft, die durch uns fließt und uns dabei unterstützt,

nach innen zu schauen und zu lauschen. In der Stimme und dem eigenen Ausdruck liegt eine sehr große Lebenskraft verborgen, die als wunderbare Brücke zu dir selbst genutzt werden kann. Sing mit uns!

Für alle, die schon früher anreisen und sich in Ruhe auf den Kongress einstimmen wollen.

Freitag, 16. November 2018

Ab 09:00 Uhr Anreise, Eintragung in die Einschreibe-Listen

12:30 **Begrüßung**

Sukadev Bretz, 1. Vorsitzender Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.

**Grüßworte und Eröffnung mit Asana-Vorführung**

13:30-14:15 **Vortrag: Yoga –Forschung und Selbsterforschung**  
(Sukadev Bretz)

14:30-15:55 **7 parallele Workshops**

**Traditionelle yogische Praktiken aus der Gheranda Samhita vs. moderne Abwandlungen**

Yogische Texte, wie die Gheranda Samhita, beschreiben verschiedene Praktiken, Asanas, Pranayama etc., die auf dem ayurvedischen Konzept von Svathavrtta beruhen. In modernen Yogastilen verändern sich nicht nur die Praktiken, in einigen Fällen sind sie auch exakt konträr zu dem, was ursprünglich beschrieben wurde. Wir schauen uns einige dieser Fälle an und lernen die Praktiken in ihrer traditionellen Form kennen. (Veda Chaitanya)

**Die Wahrheit spiritueller Texte erforschen**

Spirituelle Texte wie die Bhagavad Gita oder die Bibel enthalten Wahrheiten, die sich in ihrer Tiefe oft erst mit Hilfe unterschiedlicher Methoden erahnen lassen. Neben wissenschaftlichen Wegen, wie z.B. die historisch-kritische Methode, gibt es eine Vielfalt von Möglichkeiten, die Wahrheit und die Erfahrung, die den Texten zugrunde liegt, lebendig werden zu lassen. Dieser Workshop bietet ausgewählte, praktische Einblicke. (Mangala Klein)

**Die bipolare Atemdynamik – Für mehr Leichtigkeit in den Asanas!**

Ob wir lunare (Ausatmer) oder solare (Einatmer) Atmer sind, bestimmt nicht nur unsere Atemvorlieben, sondern hat auch einen erheblichen Einfluss auf unser Sitzen, Stehen, Liegen und natürlich auf unsere anatomische Ausrichtung und Schwerpunkte in den Asanas! Wenn du deinen Atemtyp kennst, kannst du viel leichter Haltungsblockaden lösen und so lernst du ganz neue Möglichkeiten kennen, im Fluss der Beweglichkeit zu sein. (Janaki Hofmann)

**Yajnavalkyas Pranayama-Pratyahara-Schema**

Lerne ein nahezu in Vergessenheit geratenes Pranayama-Pratyahara-Schema aus wenig bekannten klassischen Yogaschriften kennen, die auf Yajnavalkya zurückgehen.

Neueste Forschungsergebnisse sind faszinierend und erlauben einen systematischen Einstieg in fortgeschrittenes Pranayama und in die Methodik des Pratyahara. (Ravi Persche)

**Das Erlernen des vollständigen Hatha Yoga-Ablaufes nach Swami Kavalayananda**

Swami Kavalayananda hat am Institut Kaivalyadhama als erster Hatha Yoga Praktiken gelehrt, die nicht nur auf traditionellen Lehrweisen, sondern auch auf wissenschaftlicher Grundlage basieren. Die angewandten Praktiken entstammen ursprünglichen Manuskripten und nicht modernen Entwicklungen des Yoga. Sie bereiten vor, die Kondition zu erlangen, spontan Yoga zu machen. (Dr. Krzysztof Stec)

**Durch das Fühlen in die Tiefe – Gefühle und Selbsterforschung**

Wir erkunden die inneren Räume des Bewusstseins und lassen uns von der Ebene der Gedanken und Bilder über Atem- und Körperwahrnehmungen und die Ebene der Stimmungen und Gefühle in immer tiefere Wahrnehmungsebenen sinken, die uns in einen Raum der Stille und des inneren Friedens führen, in dem wir unseren eigentlichen Wesenskern erfahren können.

(Dr. phil. Oliver Hahn)

14:30-17:30 **Maxi-Yogastunde: Who you are**

Sonnengrüße in schlichter Form mit Sanskritaffirmationen wärmen dich sanft auf. Die Asanas hältst du etwas länger als eventuell gewohnt und genießt dabei Vedantaphilosophie mit Texten von Adi Shankaracharya. Untermalt mit in Trance versetzender indischer Musik. (Atmanshanti Hoche)

16:15-17:00 **2 parallele Vorträge**

- **Trance-Atem-Kriya** (Andrei Lobanov)
- **Selbsterforschung – die Essenz des Jnana Yoga** (Narada Marcel Turnau)

- 16:15-17:45 **2 parallele Workshops**
- **Kinderyoga: In Verbindung mit sich selbst und den anderen sein** (Claudia Rühle)
  - **Die Haftung des Yogalehrers gegenüber den Schülern** (Jens Brahmawarup Gebke)
- 6 parallele Yoga-Stunden**
- **Klangyogastunde** (Jeannine + Maik Hofmeister)
  - **Satchidananda Swarupoham – „Sein, Wissen, Glückseligkeit ist meine wahre Natur“** (Katyayani)
  - **Sonnengruß & Sonnenpower** (Sibylle Schöppel)
  - **Meditationsstunde: Stärker, Mutiger, Glücklicher** (Dhira Nitai)
  - **Anfänger Yogastunde**
  - **Rücken Yogastunde**
- 17:05-17:50 **Vortrag: Yoga-Praktiken und gesundheitliche Vorteile** (Veda Chaitanya)
- 18:20-19:00 **Kleine Puja** (indisches Ritual)
- 19:00 **Om Namō Narayana** – Singen für den Weltfrieden
- 19:00 **Mitgliederversammlung des Berufsverbands der Yoga und Ayurveda Therapeuten (BYAT)**
- 19:30-20:30 **Satsang:** Abendmeditation, Mantra-Singen, Arati (Sukadev Bretz)
- 20:30-21:15 **Vortrag: Selbsterforschung im Licht der altindischen Philosophie und modernen Psychologie** (Prof. Dr. Martin Mittwede)
- 21:15-22:00 **Vortrag: Epigenetische und psychobiologische Veränderungen durch bewusstseinsweiternde Methoden** (Prof. Dr. Marcus Stück)

Samstag, 17. November 2018

- 05:00 **Homa** (indisches Feuerritual)
- 05:00 **Pranayama** (Atemübungen für Fortgeschrittene)
- 06:00-6:30 **5 parallele Meditationen**
- **Stille Meditation** (Sukadev Bretz)
  - **Advaita Meditation von Nisargadatta Maharaj** (Dr. Krzysztof Stec)
  - **Mantra-Meditation**
  - **Ausdehnungs-Meditation**
  - **Energiemeditation**
- 06:30-07:00 **Satsang:** Mantra-Singen, Vortrag, Arati (Sukadev Bretz)
- 07:10-07:55 **2 Parallele Vorträge**
- **Mystik und Wissenschaft** (Prof. Dr. Gela Weigelt)
  - **Vermeidung von Herzkrankheiten durch einen yogischen Lebensstil** (Dr. Nalini Sahay)
- 08:10-08:55 **2 Parallele Vorträge**
- **Yoga Psychologie** (Harilal)
  - **Wirkungen von Pranayama auf Psyche und Nervensystem** (Dr. Ulrich Ott und Janika Epe)
- 09:15-10:00 **Vortrag: Über das Erreichen von ‚Sthitaprajna‘-den ausgeglichenen, ruhigen, gleichzeitig aktiven Geisteszustand** (Shekar Pandey)
- 09:15-10:45 **5 parallele Yogastunden**
- **Essenz des Jnana-Yoga** (Narada Marcel Turnau)
  - **Dynamische Surya Namaskar** (Karolina Brzezinska)
  - **Faszienyoga** (Susan Holze-Apell)
  - **Kundalini Yoga in Verbindung mit Samyama Konzentration nach Patanjali** (Shaktipriya Vogt)
  - **Anfänger Yogastunde**
- 2 parallele Workshops**
- **Vier Pranayamatechniken für den Alltag** (Janika Epe)
  - **Vom inneren Frieden zum Weltfrieden** (Swami Dada Madhuidyananda)
- 09:15-12:00 **2 parallele Maxi-Workshops**
- **Yin Yoga** (Shanti Wade)
  - **Expansion des Herzens – Wie man mit dem Herzen alle Bereiche seines Lebens heilt – Dru Yoga und Mentaltraining** (Dr. Klaus Wolff)



12:00-12:30 **Meditativer Spaziergang**  
**Führung durch die Ayurveda-Oase**

13:00-13:30 **Wie eröffne ich ein Yoga Vidya Kooperations-Center?**

14:15-15:45 **8 parallele Workshops**  
**Biodanza**

Übe eine Methode der affektiven Integration und Autoregulation, welche mit Musik und Bewegung bewusstseinerweiternde und sensibilisierende Wirkungen erzielt. Ein Erlebnis, das Wissen generiert, dass der Sprache nur bedingt zugänglich ist. Übungen, die viel Freude bereiten und zur Liebe führen. Bringe deinen Körper in einen biochemischen Zustand der Hoffnung und Liebe und leite so transzendente und kreative Zustände ein. Kommt mit auf eine Reise und lasst eure Seele ansprechen und bewegen.  
 (Prof. Dr. Marcus Stück)

**Mit Yoga Nidra in die Selbsterforschung gehen**

Beim Yoga sind Körper & Geist das Labor und du bist der Wissenschaftler! Yoga Nidra führt dich in einen körperlich, geistig und emotional entspannten Zustand. Während der Körper schläft, bleibt das Bewusstsein wach und hat die Möglichkeit, neue Erfahrungen zu sammeln. In diesem entspannten Geist kann dein positiver Vorsatz, dein Sankalpa, wie ein Samen in gute Erde gesetzt werden und wirken. Theorie und Praxis.  
 (Marc Fenner)

**Leere und reinige dich – mit Mantren und 'Naam Japa'**

Wenn der Geist zur Ruhe kommt, kann der/die Sadhaka eine höhere Ebene des Bewusstseins erreichen. Wir gehen näher auf das konzeptionelle und das praktische Verständnis der beiden "Zwillingstechniken" - Mantren und Naam Japa ein. Dadurch kannst du spirituellen Nektar kosten, der auf experimentelle Weise erfahrbar wird.  
 (Shekar Pandey)

**Chakratönen**

Nada Brahma – alles ist Klang. Unsere Energiezentren, die Chakras, bestehen aus Klangschwingung. Über das Tönen bestimmter Vokale mit der eigenen Stimme können wir die Chakras stimulieren und harmonisieren. Die Energie kann sich harmonisch entfalten, Schlacken lösen sich, die Atem- und Stimmuskulatur wird trainiert, Emotionen werden ausgeglichen, der Geist geklärt. So erfahren wir zugleich eine tiefe Entspannung, das Aufgehobensein in einem Klangteppich und das grenzenlose Ausdehnen des Bewusstseins. (Katayani)

**Yoga in der Suchttherapie**

Wie sieht die praktische und erfolgreiche Anwendung von Yoga im qualifizierten Entzug aus? Mittels Kundalini Yogatherapie, Bewegungselementen, einem einfach strukturierten Entspannungsverfahren und den Meditationstechniken erfährst du, wie du mit und durch Meditation aus den Gedankenkreisläufen aussteigen und dich wieder als handlungsfähig erleben kannst. (Eva Guru Sant Kaur Pawlas)

**Erkenne, was dich wertvoll macht – Yoga-Workshop speziell für Frauen**

Die gesellschaftspolitischen Entwicklungen der vergangenen Jahrzehnte haben weder eine wirkliche Aufwertung der gesellschaftlichen Stellung der Frau gebracht noch die Entfaltung ihrer besonderen weiblichen Stärken gefördert. Durch die Stärkung von Eigenliebe, Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein profitieren Beziehungen und Familie ebenso wie der berufliche Bereich. Das übergeordnete Ziel ist die Steigerung von innerer Zufriedenheit, Freude und Lebensglück. (Sibylle Schöppel)

**Deine Geschichte, deine Message als Yoga-Lehrer**

Um sich auf dem Markt als Yogalehrer zu positionieren, musst du eine Geschichte erzählen, die dich zeigt und ausmacht. (Daniel Melle)

**Selbsterforschung als yogische Verhaltenstherapie**

Yogatherapeutische Ansätze zeigen Wege auf zu einem glücklichen Leben in Frieden und Harmonie mit sich und seiner Umwelt. Durch Übungen kannst du dich selbst erforschen und undisziplinierte Verhaltensweisen verlernen. (Nepal Lodh)





14:15-17:15 **2 parallele Maxi Workshops**

**Selbstregulation der Wirbelsäule – Behandlung und Vorbeugung**

Du erlernst einfache und effektive Methoden, deine Wirbelsäule gesund zu erhalten oder vorhandene Erkrankungen zu behandeln. Andrei ist Experte in der Yogatherapie und hat einen großen Beitrag dazu geleistet, Yoga als Heilmethode in Russland zu etablieren. Die Techniken sind für jeden Menschen, unabhängig von Alter und Konstitution, geeignet. (Andrei Lobanov)

**Forschen – Entdecken – Erkennen**

„Mit klarem Geist und offenem Herzen in der Gegenwart sein“ - Ein Workshop mit Vortrag, Interaktion und Yogastunde. Ich freue mich auf eine gemeinsame Reise mit spannenden und heilsamen Feldern, die Kraft spenden und Freude schenken. (Anke Gempke)

16:00-17:30 **4 parallele Yogastunden**

- **Hatha Yoga im Bowspring** (Claudia Rühle)
- **Heilyoga** (Mahashakti Engeln)
- **Die Kraft der Weiblichen Potentiale – Hormonyoga mit Begleitung der Klangschalen** (Amba Popiel-Hoffmann)
- **Anfänger Yogastunde**

**4 parallele Workshops**

**Karmalicious Klang & Mantra**

Der Mantra-Workshop basiert auf einer klassischen Yogastunde aus der Sivananda-Tradition und ist zudem erweitert mit Flows und Atemtechniken. Mit Mantras, Songs und Texten untermalt ist es in dieser Atmosphäre ganz einfach Spannungen körperlicher, emotionaler oder auch energetischer Art fallen zu lassen und die jeweiligen Asanas mit Leichtigkeit zu genießen. (Kai Treude)

**Erforsche dich selbst mit EFT**

Übe Emotional Freedom Technique (EFT), welches auf dem Meridian-System der Traditionellen Chinesischen Medizin basiert. Über ein sanftes Klopfen bestimmter Meridianpunkte kannst du energetische Ungleichgewichte in deinem Körper-Geist-Seele System ausgleichen. Damit kannst du Stress, Ängste, Phobien, Traumen, Trauer, Wut, Schuldgefühle, Allergien, körperliche und seelische Schmerzen, psychosomatische Reaktionen u.v.m. ablösen! Du lernst die wichtigsten Meridianpunkte kennen und schreitest auf deinem eigenen inneren Friedensprozess voran. Mit EFT lernst du dich selbst besser kennen: was dich blockiert und was dich energetisch wieder in Fluss bringt! Wenn du regelmäßig übst, in diesem Fall klopfst, wird deine Liste von Stressoren immer kürzer und weniger intensiv sein. (Susan Holze-Apell)

**Entfalte deine 4 yogischen Führungsqualitäten**

Wie du der Gesellschaft dringend benötigte yogische Führung anbieten kannst. Durch ethische, spirituelle und kompetente Führung kannst du zum Wohl von Millionen von Menschen, Tieren und der Natur beitragen. Lerne die 4 essentiellen Führungsqualitäten und wie du sie entfalten kannst. (Swami Dada Madhuvidyananda)

**Making Connection**

Making Connection meint, die Beziehung zu dir weiter zu vertiefen. Erlebe dich, aus der Fülle dieses Ganzen zu sein und teile es mit anderen Menschen. Erlebe dich als Teil des Ganzen und sei gleichzeitig das Ganze. Verändere dich und das Ganze ist verändert. Die Praxis: Empfange spielerisch Asanas im Stehen, Sitzen und Liegen in verbindenden Sequenzen (Vinyasa) und Haltungen (Asana). Erlebe eine intensive Körper- und Raumpraxis mit Kontakt zu deiner Mitte. (Jörg Müller)



- 17:00-17:50 **Vortrag: Mediation und Meditation**  
(Jens Brahmawarup Gebke)
- 18:20-19:00 **Kleine Puja** (indisches Ritual)
- 18:30-19:00 **Om Namō Narayanaya** – Singen für den Weltfrieden
- 19:00-19:30 **Infostand: Aus- und Weiterbildungen und Berufsverbände**
- 19:30-20:30 **Satsang:** Meditation, Mantra-Singen, Arati  
(Sukadev Bretz)
- 20:30-21:00 **Preisverleihung: Der Yoga Vidya Preis für Innovation und Nachhaltigkeit** (Vicara Shakti Müller)
- 21:05-21:50 **Vortrag: Zur Frage der Selbstbetrachtung**  
(Shanmug Westley Eckhart)
- 21:50-22:10 **Klangreise mit Klangschalen** (Andrei Lobanov)

## Yoga – Forschung und Selbsterforschung Wir suchen innovative Yogaprojekte!

### Ehrung – Auszeichnung – Preisverleihung

am Samstag, den 17.11.2018 um 20:30 Uhr

Diesen Kongress widmen wir, der Berufsverband der Yoga Vidya LehrerInnen e.V. (BYV), den YogalehrerInnen und Yogaschulen, die durch besonderen Einsatz und Arbeit innovative und nachhaltige Yogaprojekte umsetzen.

Bewirb dich jetzt mit deinem Projekt!

Infos unter [yoga-vidya.de/innovationspreis](http://yoga-vidya.de/innovationspreis)

## Sonntag, 18. November 2018

- 05:00 **Homa** (indisches Feuerritual)
- 05:30-06:20 **Intensives Pranayama** (Atemübungen für Fortgeschrittene)
- 06:30-07:00 **5 parallele Meditationen**
- Vedantische Meditation
  - Stille Meditation
  - Mantra-Meditation
  - Chakrameditation
  - Ausdehnungsmeditation
- 06:30-07:30 **Gayatri Mantra-Meditation** (Katyayani)
- 07:00-07:30 **Mantra-Singen, Vortrag, Arati**
- 07:30-08:15 **3 parallele Vorträge**
- **Das Yoga der Handlung und Hingabe**  
(Shekar Pandey)
  - **Vedische Bildung und Erziehung** (Harilal)
  - **Hochschul-Zertifikatslehrgang (ZLG) „Wissenschaft des Yoga Vidya“**  
Akademisches Yoga Angebot in Kooperation des Yoga Vidya e.V. mit dem Steinbeis-Transfer-Institut Gesundheit und Gesundheitsbildung der Steinbeis-Hochschule Berlin. (Gudakesha Prof. Dr. Kurt Becker, Vedamurti Dr. Olaf Schöner, Mangala Stefanie Klein)
- 08:30-10:00 **7 parallele Workshops**
- Yoga-Psychologie – die Tiefen des Geistes und der Identität praktisch erforschen**
- Unser irdisches Dasein besteht aus 4 Ebenen: die irdische, astrale, kausale und spirituelle Ebene. Das sind auch die vier Ebenen des vedischen Klangs, die mit 4 Bewusstseinssebenen verbunden sind: Wachzustand, Traumzustand, tiefer Schlaf und Transzendenz. Dieser Workshop zeigt praktische Übungen, wie man alle 4 Ebenen durch Mantra-Yoga beeinflussen kann.  
(Dhira Nitai)



**Techniken des ‚Prana Channelizing‘ (Pranakanalisierung)**

Was ist Prana? Woran kannst du das Vorkommen von Prana erkennen und es zu deinen Gunsten nutzen? Erfahre Spannendes über die Pranamaya Kosha und ihren Einfluss auf deine Gesundheit. Mit Praxisübung und Einführung in die Entspannungsmethode ‚Prana Channelizing‘ (Pranakanalisierung). Tiefe Entspannung und Aktivierung des Immunsystems garantiert. Diese Technik gilt als unterstützende Therapie für jegliche Beschwerden. Sie ist sehr hilfreich zur Rehabilitation sowie bei Autoimmunerkrankungen, wie z.B. Muskeldystrophie, Multiple Sklerose, Krebs und Arthritis. (Harilal)

**Harmonie als Schlüssel für Erfolg und Glück – Dru Yoga**

Mehr als man denkt, hängen alltägliches Glück und Erfolg an der Harmonie, die ich in mir trage. Der Gruß an die vier Himmelsrichtungen ist eine faszinierende Dru Yoga Sequenz, die einen umfassend und schnell in einen Zustand totaler Harmonie versetzt. (Dr. Klaus Wolff)

**Mit Kinderyoga zum ganzheitlichen Lernerfolg**

Hochwirksame Körperübungen und Entspannungstechniken für alle, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten. Richtiges Yoga entstresst, entspannt und vitalisiert uns auf besonders effektive Weise. Für Pädagogen bzw. Fachpersonen, die mit Kindern arbeiten, vermittelt die Kinderyogaexpertin praxisorientierte Methoden für freudvolles ganzheitliches Lernen sowie ein sozialeres Miteinander in Kindergarten und Schule. (Sibylle Schöppel)

**Vedanta als Mittel der Selbsterkenntnis**

Forschung arbeitet normalerweise mit den Methoden der Beobachtung, Messung und des Schließens. Das Selbst ist jedoch kein Objekt und dadurch diesen Methoden nicht zugänglich. Interessante Lösungsmöglichkeiten aus der Sicht der traditionellen Vedanta Lehre mit Fragen, Antworten, Meditation. (Vedamurti Dr. Olaf Schönert)



**Lachyoga – Spielerisch das Lachen neu erfahren**

Erlebe bei praktischen Lachyoga- und Atem-Übungen deine kindliche Verspieltheit und spüre schnell die entspannende Wirkung des Lachens. Erfahre in der Lachmeditation ein Lachen, wie schon lange nicht mehr. Hast du es einmal erlebt, möchtest du es nicht mehr missen. Gesundheitliche Vorteile werden kurz angesprochen. (Gisela Dombrowsky)

**Eine Einführung in Achtsamkeit**

(Shanmug Westley Eckhart)

08:30-11:30 **Maxi Workshop: Shiva Tandava**

Nataraj, der tanzende Shiva, vermittelt dir bildlich den Tanz der Elemente im Universum. Entwickelt wurde dieser Tanz für meditierende Mönche, um ihren körperlichen und geistigen Energiefluss zu verbessern. Für mehr Koordination, Kraft, Flexibilität, Gleichgewicht, Empathie, Mitgefühl und Rhythmus. Bekomme ein Vorgefühl für den Raum in dir und um dich herum. Die Praxis: Verschiedene Hand-, Fuß- und Beinpositionen verbinden sich zu einer fließenden Figur. Geführte, freie und körpergerecht angeleitete Bewegungen bringen dich in deinen Fluss. Unterstützt wird die Bewegung durch den Rhythmus der Darbuka. (Jörg Müller)

10:15-11:45 **7 parallele Themenyogastunden**

- **Mantrayoga** (Kai und Frauke)
- **Yogische Praktiken aus der Gheranda Samhita** (Veda Chaitanya)
- **Yin Yoga** (Hema Alexandra Jungblut)
- **Yoga & Pilates** (Carina van Anken)
- **Surya Yoga** (Chitra Kaspar)
- **Lerne 3 Yoga-Tänze: für Hingabe (Lalita Marmika), für die Entfaltung der Koshas (Kaoshikii) und für Mut (Tandava)** (Swami Dada Madhuvidyananda)
- **Entspannende Yogastunde zur vertieften Atemerfahrung** (Claudia Persche)

13:00-14:00 **Abschluss mit Referenten und Spiritueller Segen/ Ende**

14:30 **Mitgliederversammlung des Berufsverbands der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV)**

**Asanas**

werden von den Referenten sowie von erfahrenen Sevakas von Yoga Vidya gegeben. Es gibt mehrere Yogastunden zu den Hauptzeiten (bis zu 7 Stunden parallel). Du hast die Auswahl zwischen Yogastunden für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene sowie zu speziellen Themen.





**Sukadev Bretz** – 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. 1. Vorsitzender des Berufsverbandes der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV). Buchautor. 35 Jahre eigene Yoga- und Meditationspraxis.

#### Referenten in alphabetischer Reihenfolge nach Vornamen:



**Amba Popiel-Hoffmann** – Yogalehrerin (BYV), Yoga-Ausbildungsleiterin mit 25 jähriger Unterrichtspraxis. Weiterbildungen in NLP, Hatha-Yoga, Meditation, Pranayama, Hormon Yoga. Spirituelle Lebensberaterin. Gründerin und Leiterin des Yoga Vidya-Centers Darmstadt, 2. Vorsitzende des BYV. Organisatorin des Kongresses.



**Andrei Lobanov** – Yogameister aus Russland mit über 36 Jahren Lehrerfahrung und einem enormen Wissen über Körper und Psyche des Menschen. Er war lange Zeit als Arzt tätig, einer seiner besonderen Schwerpunkte ist die Yogatherapie.



**Anke Gempke** – Studium der Betriebswirtschaft mit Berufspraxis in leitender Funktion; Ausbildung zur Gesprächstherapeutin mit Erfahrung in Klinik und Praxis; Yoga- und Mediationslehrerin. Sie arbeitet selbständig als Coach, Therapeutin und Trainerin. Seit 25 Jahren begleitet sie ihre Mitmenschen auf dem Weg in den inneren und äußeren Kosmos.



**Atmashanti Hoche** – Yogalehrerin (BYV), seit 2005 Ausbilderin bei Yoga Vidya Bad Meinberg. Yoga-Coaching.



**Carina van Anken** – Yogalehrerin (BYV). Sie gestaltet einen abwechslungsreichen, fordernden und entspannenden Hatha Yoga-Unterricht mit einer großen Dosis Positivität und Optimismus. Sie vermittelt gern die Leichtigkeit im Geist und Aufrichtung im Körper.



**Claudia Rühle** – Soziologin und Yogalehrerin (BYV) mit Yogastudio in Berlin. Angebot von regelmäßigen Kinderyoga Ausbildungen und -Weiterbildungen mit sunlight-kids-yoga. Wissenschaftliche Mitarbeiterin im DFG-Forschungsprojekt „Kindheit und Smartphones“ als Video-Ethnografin (Uni Siegen). Verfechterin der Bowspring-Methode – dem Yoga des 21. Jahrhunderts. Veröffentlichung von Kinderyoga DVD, Malbuch & Götterpuppen.



**Daniel Melle** – Begleitet seit über 15 Jahren Seminarleiter, Coaches und Therapeuten bei ihrem Marketing. Seine besondere Leidenschaft ist es, für seine Kunden die Nuggets auszugraben, die oft in Betriebsblindheit und Routine verloren gegangen sind. Getreu seinem Motto „Ideen, Stil und Technik für Macher mit Chuzpe“ ist es ihm und seinem Team ein großes Anliegen, seinen Kunden eine größtmögliche Bandbreite an Service anzubieten.



**Dhira Nitai** – Musikpädagogikstudium mit Lehramt an der Musikuniversität Graz. Intensive Ausbildung in Qi-gong, Tai Ji Quan, daoistische Meditation. Seit 1998 bis heute intensives Studium des Bhakti Yoga mit Aufhalten in Ashrams in der Schweiz, in Österreich, Kroatien, Deutschland und Indien. Yoga-Lehrer-Ausbildung nach Yoga Alliance Programm.



**Eva Guru Sant Kaur Pawlas** – Langjährige Kundalini Yogalehrerin, Gestalttherapeutin, Ausbilderin und Geschäftsführerin der Fachausbildung Yogatherapie. Als Sucht-Yoga-Therapeutin arbeitet sie seit 13 Jahren auf einer Suchtstation, die sie mit aufgebaut hat. In Seminaren und Fortbildungen gibt sie ihr Wissen, „von der Sucht, zur Suche, zur Verbindung“ in der Kombination mit der Weisheit des Kundalini Yoga und der modernen Suchtforschung, weiter.



**Prof. Dr. Gela Weigelt** – Studium der Philosophie, Psychologie und Pädagogik in München und Hannover. 1987 Promotion zum Dr. phil. 1995 Professur an der FH in Hannover. Leitung des „Hof Schnega“ im Wendland.



**Gisela Dombrowsky** – Lachyoga Master Trainerin der Laughter Yoga University und Entspannungspädagogin für Erwachsene und Kinder. Ausbildungs- und Fortbildungstrainings für Lachyogis. Workshops, Coachings in der Erwachsenenbildung in Unternehmen, Sozialen Einrichtungen und v.m.



**Gudakesha Prof. Dr. Kurt Becker** – Integrativer Yoga Psychologischer Berater (BYVG), Yogalehrer (BYV). Selbstständiger Unternehmensberater für Organisation- und Informationstechnik im Gesundheitswesen. Er verbindet in seiner Arbeit das westliche Hochschulwissen mit dem uralten Erfahrungsschatz des Yoga. Er ist Leiter des Yoga Vidya Zentrums Aachen.



**Harilal** – Acharya/Yogameister, am Prasanthi Kutir Institut, Bangalore, ausgebildeter Yogatherapeut. Er lehrt Yogatherapie im klassischen ganzheitlichen Ansatz.



**Hema Jungblut** – Yogalehrerin, Yin Yogalehrerin, Meditationskursleiterin. Sie leitet das Yoga Vidya Center in Aachen und ist als Geschäftsführerin der Firma preventionpartners GmbH Aachen spezialisiert auf betriebliches Gesundheitsmanagement. Sie unterrichtet mit Freude, Liebe und Humor.



**Janaki Hofmann** – Langjährige Yogalehrerin und -therapeutin, Entspannungs- und Meditationskursleiterin, Ayurveda Gesundheitspraktikerin, Resilienztrainerin, Dipl. Grafikdesignerin und Künstlerin. Als ganzheitlicher NLP- und Hypnose-Coach mit eigener Praxis ist es ihre Berufung, Menschen zu mehr Lebensglück und Gesundheit zu verhelfen.



**Janika Epe** – In Gießen Psychologie studiert und untersucht seit ihrer Masterarbeit die Wirkung der Atmung und verschiedener Atemtechniken zusammen mit Ulrich Ott. Ausbildung in transpersonaler Psychotherapie nach der Methode HerzSelbstIntelligenz®. Sie arbeitet selbständig als Lehrerin für Yoga und Meditation.



**Jens Brahmawarup Gebke** – Betriebswirt, Dipl.-Jurist, Mediator und Yogalehrer und neben seiner freiberuflichen Tätigkeit für Anwaltskanzleien als Mitarbeiter und Doktorand am Lehrstuhl für Bürgerliches Recht von Prof. Dr. Bezzenberger (Universität Potsdam) tätig. Er praktiziert seit 10 Jahren täglich intensiv Yoga und unterrichtet Yoga und Meditation in Sportstudios, der Volkshochschule oder in Firmen (Businessyoga).



**Jörg Müller** – Körperarbeit als Weg zur Ganzheit des Menschen. Jörg hat 40 Jahre lang, u. a. als persönlicher Schüler von Swami Vishnu-devananda, die Lehren des Yoga, Tantra, Ayurveda sowie die Schulen der östlichen und westlichen Körperarbeit studiert. Hieraus hat er eine Synthese dieser Techniken entwickelt, die er heute in Schwerpunkt-Workshops und Ausbildungen weitergibt.



**Kai Treude** – Als Yogalehrer und Sänger wie auch als Koch der veganen yogischen Küche schafft er Räume zum kreativen Arbeiten und Genießen. Kai leitet bei Yoga Vidya jährlich viele Seminare: u.a. zu den Themen Kochen, Bhakti Yoga oder Mantra-Singen. Organisator des Xperience-Festivals.



**Karolina Brzezinska** – Die Schauspielerin unterrichtet traditionelles indisches Yoga nach der Tradition von Swami Kunalayananda in der Nähe von Bombay, wo sie am Kaivalyadhama Institut in Lonavala studierte. Sie praktiziert heilende Kunstpraxis nach Ma-uri Healing Art, Trainer. Jeden Tag widmet sie sich der Praxis der dynamischen Version von Surya Namaskar. Das ist für sie eine unschätzbare Erfahrung der Kraft.



**Katyayani** – 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.



**Dr. Klaus Wolff** – praktiziert seit über 25 Jahren Dru Yoga und ist seit 1997 Heilpraktiker/Psychotherapie mit eigener Praxis in Sankt Augustin bei Bonn. Buchveröffentlichung im Claudius-Verlag: „Werde ganz du selbst – das Glück in der eigenen Mitte finden.“



**Dr. Krzysztof Stec** – ein ehemaliger Wissenschaftler an der Universität von Rajasthan, begann seine Yogapraxis im Alter von 15 Jahren. Er erhielt 1976 sein Diplom in Yoga am Yoga College Kaivalyadhama. 2014 erhielt er seinen Dokortitel in Philosophie an der Warschauer Universität für Sportwissenschaften. Seine Artikel über Yoga wurden in internationalen Zeitschriften veröffentlicht und er hält regelmäßig weltweit Vorträge über Yoga, Gesundheit und Ernährung.



**Mahashakti Engeln** – Heilpraktikerin, Yogatherapeutin und Yoga Vidya Acharya, Entspannungs-, Atem- und Meditationslehrerin, umfangreiche Unterrichts- und Ausbildungserfahrung. Gründerin und langjährige Leiterin der Yogatherapie bei Yoga Vidya. Sie begleitet in Kursen und Einzelberatungen Menschen auf ihrem Weg zu verbesserter Gesundheit.



**Mangala Klein** – Leiterin des Yoga Vidya Centers Münster. Sie ist Heilpraktikerin mit eigener Praxis seit 2003 (Therapieschwerpunkte: Homöopathie und Klangmassage), Yoga-Lehrerin, Meditationslehrerin und Diplom-Theologin.



**Marc Fenner** – Hat vor mehr als 12 Jahren in der Satyananda Yoga Schule in Köln seinen Yoga Weg betreten, Yoga Nidra für sich entdeckt und eine Yoga Nidra Ausbildung abgeschlossen. Yogalehrer (BYV), Yogatherapeut und Heilpraktiker für Psychotherapie. Marc ist Gründer der YogiCompany und unterrichtet in Berlin Krankenkassen Yoga Kurse.



**Prof. Dr. Marcus Stück** – Leiter ZfB (Zentrum für Bildungsgesundheit), DPFA-Hochschule Sachsen, Diplompsychologe, Yogalehrer BDY/EYU, Biodanza-Lehrer, Psychotherapeut, Autor vieler yogaspezifischer wissenschaftlicher Bücher und Artikel.



**Prof. Dr. Martin Mittwede** – Religionswissenschaftler an der Goethe Universität Frankfurt/Main, Studienleiter für Ayurveda-Medizin an der Europäischen Akademie für Ayurveda und betreibt eine psychotherapeutische Praxis in Frankfurt-Sachsenhausen. Seit mehr als drei Jahrzehnten befasst er sich mit der spirituellen Philosophie Altindiens.



**Narada Turnau** – Hat viele Jahre bei Yoga Vidya gelebt und unter anderem den Ashram im Westerwald geleitet. Er ist Yoga Acharya, Meditationslehrer und betreibt eine umfangreiche Webseite über Yoga & Vedanta.



**Dr. Nalini Sahay** – Yoga-Meisterin und Psychologin. Sie verbindet tiefes klassisches Yoga-Wissen mit westlicher Psychologie und Medizin. Sie lernte Energietechniken in der Tradition von Swami Sivananda und Swami Satyananda. Im therapeutischen Yoga an Schulen und Krankenhäusern sowie in der Sozialarbeit mit Straßenkindern, Aids- und Suchtkranken wendet sie diese Techniken sehr wirkungsvoll in modifizierter Weise an.



**Narendra Hübner** – Yoga Vidya Acharya, ist Sivananda Yoga Vedanta-Yogalehrer und leitete als ehemaliger Balletttänzer eine eigene Ballettschule. Er studierte Musik und Instrumentalpädagogik. Die Schüler schätzen ihn als charismatischen, vielseitigen Yogalehrer und Ausbildungsleiter mit einem riesigen Erfahrungsschatz. Leiter des Hauses Yoga Vidya Bad Meinberg.



**Nepal Lodh** – Indischer Yogameister und Vorsitzender der Deutsch-Indischen Hindu-Gesellschaft Bremen. Dipl.-Sozialwissenschaftler, professoraler Lehrbeauftragter und Buchautor. Als Yogatherapeut ist er in einer psychiatrischen Klinik und als Dozent an Volkshochschulen tätig. Seine Spezialthemen sind Persönlichkeitsentfaltung, indische Heilkunst, interkulturelle Kommunikation.



**Dr. phil. Oliver Hahn** – Indologe, Dolmetscher (engl.), Übersetzer (engl., Sanskrit) und Yogalehrer. Studium des Sanskrits und Arbeit mit altindischen Handschriften. Seminar- und Workshopleiter in den Bereichen Yogaphilosophie, Atharvaveda und Sanskrit.



**Ravi Persche** – Heilpraktiker, Yogalehrer (BYV) und Ayurveda-Therapeut. Seine Ayurveda-Ausbildung absolvierte er bei Dr. Balaji Tambe im Santulan Village in Indien. Seit 1995 ist er in selbständiger Praxis im Gesundheitsbereich tätig.



**Shanmug Eckhardt** – Direktor und Ausbildungsleiter des Sananda Yoga Centers Madrid, Mitbegründer des spanischen Yogalehrerverbands A.I.P.Y.S. Er ist Diplom-Psychologe und direkter Schüler Swami Vishnu-devanandas. 17 Jahre lang leitete er den Yoga Ashram in Kanada und auf den Bahamas. In über 30 Jahren Yogapraxis bildete er Tausende von Studenten aus.



**Shanti Wade** – Langjährig erfahrene Yogalehrerin (BYV) und Ausbilderin bei Yoga Vidya, Yogatherapeutin (BYVG), Yin Yogalehrerin (nach Paul Grilley). Ihr Fokus gilt dem genauen Erspüren des Körpers in den Asanas und seiner Grenzen. Lehrt mit Klarheit und Einfühlungsvermögen.



**Prof. Dr. Shekar Pandey** – Lehrt am Institut für Sozialwissenschaften, Den Haag, Niederlande. Er ist ein „Suchender“ und ein Lehrender zugleich. In seinen Seminaren, Retreats und Satsangs sensibilisiert er junge Menschen und Profis aus dem Wirtschaftsleben für ethische und spirituelle Fragen.



**Susan Holze-Apell** – Physiotherapeutin, Kinesiologin (Institut für Angewandte Kinesiologie in Freiburg), Yoga-lehrerin (Sivananda in Indien) und Yogatherapeutin mit langjähriger Erfahrung in der Therapie und im Unterrichten. Auch Lachyogaleiterin mit regelmäßigen Lachclub-treffen in eigener Praxis in Heidelberg.



**Swami Dada Madhuvidyananda** – Ein Yoga Mönch und spiritueller Lehrer (Acharya). Seit er mit 19 Jahren Mönch wurde, hat Dada weltweit tausenden von Menschen Meditation und Yoga gelehrt und Yogalehrer und Mönche ausgebildet. Er leitet weiterhin Ausbildungen und Führungstrainings. Dada ist Gründer und Leiter der spirituell-ausgerichteten Partei MENSCHLICHE WELT.



**Sibylle Schöppel** – Studium der Kindergartenpädagogik in Graz, Kinderyogaausbildung „Next Generation Yoga“, selbstständige Tätigkeit als Yogalehrerin für Kinder, Sivananda Yoga-Ausbildung in Indien, Organisatorin des 1. österreichischen Kinderyoga-Kongresses 2009. Sibylle bietet Kinderyogalehrer-Ausbildungen und Fortbildungen im deutschsprachigen Raum an.



**Dr. Ulrich Ott** – Diplom-Psychologe, erforscht seit über zwanzig Jahren an der Universität Gießen veränderte Bewusstseinszustände. Sein Forschungsschwerpunkt sind Effekte von Meditation und Yoga auf die Funktion und Struktur des Gehirns, die er am Bender Institute of Neuroimaging mittels Magnetresonanztomographie untersucht.



**Veda Chaitanya** – Yogaacharya (Ajay Bobade, MSc., MA.) kommt aus der Familie eines traditionellen Brahmanengelehrten aus Puna, Indien. Akademische Laufbahn in IT und Psychologie, Studien in Vedanta und Sanskrit bei Swami Dayananda Saraswati, international anerkannter Lehrer für Yoga und vedantische Philosophie. 25-jährige Erfahrung, Gründer der Yoga Surya International.



**Vedamurti Dr. Olaf Schönert** – Yogalehrer (BYV), Yoga Vidya Acharya, Koordinator der vereinseigenen Stadtzentren, Diplom-Kaufmann, erfahrener Ausbildungsleiter für Yogalehrer, Meditationslehrer (BYVG), systemischer Berater (BYVG), psychologischer Yogatherapeut (BYAT), Yin Yogalehrer (BYV). Weiterbildungen in Bodywork, Rückenyoga, Unterrichten von fortgeschrittenem Pranayama und Kundaliniyoga sowie Yoga Nidra.

## Seminargebühren

### Pauschal-Preise mit Übernachtung

Fr.-So. MZ 196 €; DZ 228 €; EZ 261 €; Schlafsaal 170 €

### Zusätzliche Übernachtungen

MZ 50 €; DZ 66 €; EZ 82 €; S/Z 37 €

### Tagespreise ohne Übernachtung

Fr. und So. je 43 €; nur Sa. 70 €

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

### Kurzfristige Änderungen vorbehalten.

Für manche Workshops gibt es beschränkte Teilnehmerzahlen. Alles inkl.: Kongressprogramm, Übernachtung, vegetarische Vollwertverpflegung.

**Bitte frühzeitig anmelden.** Anmeldung siehe Rückseite

## Kontakt

Tel. 05234/87-0 Fax: -1875

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

E-Mail-Anmeldung: [rezeption@yoga-vidya.de](mailto:rezeption@yoga-vidya.de)

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

