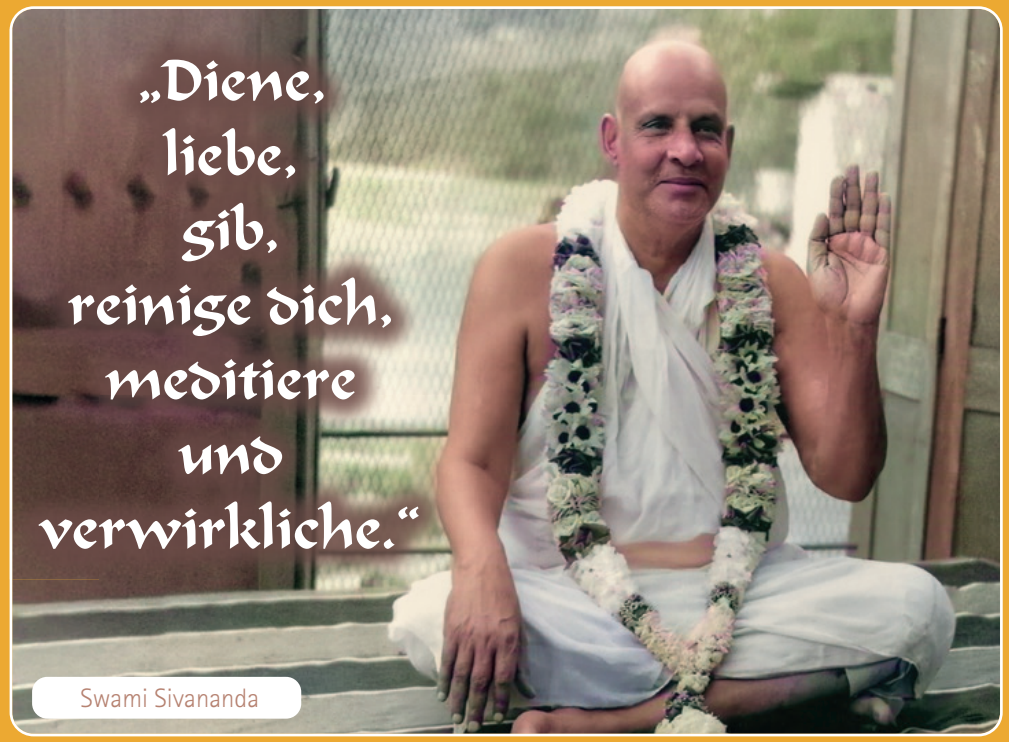


Weitere Informationen

Näheres über eine Mithilfe in einem der Yoga Vidya Ashrams findest du im Internet unter

yoga-vidya.de/gemeinschaft

oder vor Ort:

Yoga Vidya Bad Meinberg

Mahavira Wittig
Tel. 05234/87 22 26
mithilfe@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Nordsee

Anjali Gelzleichter
Tel. 04426/90 41 610
mithilfe@nordsee.yoga-vidya.de

Yoga Vidya Allgäu

Gopala Kirill Serov
Tel. 08361/92 53 026
mithilfe@allgaeu.yoga-vidya.de

Yoga Vidya Westerwald

Dana Oerding
02685/80 02 42
seva@westerwald.yoga-vidya.de

Ehrenamtliche Mithilfe

Karma Yoga

bei

Yoga Vidya

Leben & mithelfen in der Yoga Vidya Gemeinschaft

Ehrenamtliche Mithilfe in Form von Karma Yoga ist ein wichtiger Aspekt im integralen Yoga nach Swami Sivananda.
Im Yoga Vidya Ashram ist es möglich, über die ehrenamtliche Mithilfe an einem Leben in einer Religionsgemeinschaft teilzuhaben und Yoga zu praktizieren.

Als Mithelfer:in

- **praktizierst du jeden Tag Yoga,** zum Beispiel in unseren offenen Yogastunden
- **öffnest du dein Herz** durch Meditation und gemeinsames Mantra-Singen
- **ernährst du dich gesund** mit biologisch-veganer Vollwertkost
- **bist du Teil einer religiösen Gemeinschaft,** die auf ethischen Grundwerten basiert und von Achtsamkeit, Respekt, Rücksicht und Hilfsbereitschaft im Miteinander geprägt ist
- **entwickelst du dich körperlich, geistig, spirituell**
- **bekommst du eine andere Perspektive** auf das Leben im Ashram
- **erlebst du einen fantastischen Szenenwechsel:** vom Alltag in den Ashram!









Voraussetzung für deine Mithilfe*

Du bist krankenversichert und bereit, dich während deiner Mithilfe an folgende Regeln zu halten:

- vegetarische Ernährung (kein Fisch, kein Fleisch, keine Eier)
- kein Alkohol, keine Zigaretten, keine anderen Drogen
- Praktizieren von Yoga Körper- und Atemübungen (Asanas und Pranayama)
- Teilnahme am Satsang (gemeinsames Meditieren und Mantra Singen, morgens und/oder abends)

Möglichkeiten der Mithilfe

- **3 Stunden pro Tag als Individualgast**
  Du bist Gast im Haus und zahlst die Hälfte des Preises der Zimmerkategorie, in der du eingebucht bist (nicht möglich während eines Seminars oder einer Ausbildung).

- **Modell „Karmayogi:ni****
  Als Vereinsmitglied hast du die Möglichkeit, dich als Mithelfer mit mehr als 3 Stunden am Tag einzubringen. Die Unterbringung in einem Mehrbettzimmer ist kostenfrei, bei Zuzahlungen kannst du eine andere Zimmerkategorie wählen.

Die Konditionen der einzelnen Häuser kannst du direkt bei den Ansprechpartner:innen erfragen.
Nähere Infos findest du unter
yoga-vidya.de/gemeinschaft/mithelfer-werden

* Wir empfehlen dir, das „Yoga und Meditation-Einführungsseminar" zu besuchen.
** Die Vereinsmitgliedschaft kostet 15 € pro Jahr und kann mit 30 Tagen Kündigungsfrist zum Ende des Jahres gekündigt werden.

Vereinssatzung:
yoga-vidya.de/netzwerk/yogavidya/vereinssatzung